

## La chaleur et la sclérose en plaques par Josée Poirier, inf., B. Sc.



Avec l'arrivée du printemps la température extérieure se réchauffe et peut parfois devenir très chaude. Les personnes atteintes de sclérose en plaques mentionnent que souvent la chaleur engendre une aggravation temporaire de leurs symptômes. Dans cet article, nous tenterons d'expliquer ce qui peut engendrer ce phénomène et nous vous donnerons quelques conseils afin d'atténuer les effets nuisibles de la chaleur.

Habituellement, notre température corporelle se situe à 37 degrés C, soit 98,6 F. Lorsque la température du corps augmente, notre régulateur interne (situé dans le cerveau), mieux connu sous le nom d'hypothalamus, enregistre cette hausse et envoie un message aux glandes responsables de la transpiration (sueur), ce qui permet au corps de ramener la température à la normale. La température corporelle peut être augmentée par la température extérieure (lors de journées chaudes), si une pièce est surchauffée ou mal aérée, par la pratique d'un exercice physique intense, en prenant un bain chaud ou lorsque vous faites de la fièvre ou une infection.

En sclérose en plaques, la myéline est détruite à certains endroits, la transmission nerveuse est donc affectée, ce qui entraîne un ralentissement de la conduction. Lorsque la température corporelle augmente, la transmission nerveuse est perturbée davantage et les symptômes neurologiques existants sont exacerbés. Par exemple, après un effort physique violent, les engourdissements aux jambes peuvent augmenter et durer quelques heures. Après une exposition prolongée au soleil, la vue peut être affectée soit par une diminution de l'acuité visuelle, soit par une vision embrouillée.

Ces symptômes sont passagers, donc à ne pas confondre avec une poussée de sclérose en plaques. Pour parler d'une poussée de sclérose en plaques, il doit s'agir de l'apparition de nouveaux symptômes ou d'une aggravation des symptômes existants pendant une période d'au moins 48 h, avec absence de fièvre ou d'infection. En période de fièvre ou d'infection, les personnes notent souvent une aggravation de leurs symptômes. Il s'agit plutôt d'une pseudo-poussée. Afin d'atténuer les symptômes, il faut traiter l'infection avec des antibiotiques lorsque nécessaire et faire baisser la fièvre par l'administration d'acétaminophène ou d'ibuprofène.

Voici quelques trucs pour vous aider à conserver votre température corporelle près de la normale.

- L'été, se tenir dans des endroits frais et à l'ombre. Porter un chapeau pour vous protéger du soleil. Utiliser un climatiseur dans la maison.
- Prendre une douche tiède plutôt qu'un bain chaud.
- Boire des liquides froids. Réduire la consommation de café ou de thé.
- Faire de l'exercice préférablement en piscine ou pendant les journées fraîches. Arrêter l'activité physique avant d'avoir trop chaud.
- Porter des vêtements légers.

Donc, souvenez-vous que la chaleur peut vous incommoder en augmentant vos symptômes neurologiques. En sachant mieux reconnaître ce qui augmente vos symptômes, vous pourrez mieux les gérer. Bon printemps à tous ! **SP**