

# Est-ce, ou non, une poussée de SEP ?

Par DIANE O'CONNELL

Il y a quelques années, au cours d'un mois d'août particulièrement chaud, le Dr. Peter Dunne eut un problème à résoudre. Six de ses patients atteints de SEP s'étaient exposés au soleil, à la plage, à des moments différents et ne purent se relever. Chacun d'eux pensait qu'il faisait une poussée de sclérose en plaques.

« Certains durent être portés dans leur voiture par leurs amis, d'autres appelèrent le centre de la SEP et tous furent effrayés », dit le Dr. Dunne, professeur de Neurologie et directeur de la clinique de SEP à l'Université de Floride du Sud. Mais une chose étrange se produisit. Après quelques heures, quand ils eurent la possibilité de se rafraîchir, les symptômes disparurent. Ce que les gens ont éprouvé n'était pas une poussée typique de SEP, mais une **pseudo-poussée**.

Avoir une poussée est souvent pénible. Mais une pseudo-poussée, c'est le terme employé pour décrire les symptômes qui ressemblent exactement à une poussée de SEP, mais qui n'en est pas une.

## Est-ce réel ?

Bien que le terme "pseudo-poussée" puisse impliquer la notion de "mensonge" ou "tout dans la tête", ce n'est pas le cas. Les symptômes sont vraiment réels et peuvent causer des faiblesses musculaires, des fourmillements, des crampes, etc. Les personnes qui ont des atteintes du nerf optique peuvent avoir une vision trouble ou

une diminution de l'acuité visuelle. La différence est qu'une poussée est une véritable aggravation de la maladie et dure de plusieurs jours à plusieurs semaines ou encore plus longtemps. Une pseudo-poussée est une aggravation temporaire de SEP, symptômes qui survenaient précédemment. L'épisode vient et disparaît assez vite, parfois dans les 24 heures. Ce n'est pas relié à de nouvelles inflammations au niveau du système nerveux central. Pour la grande majorité des malades SEP, les pseudo-poussées sont déclenchées par la chaleur. « En fait tout ce qui cause une hausse de la température corporelle, peut provoquer une pseudo-poussée, que ce soit de la fièvre, l'environnement (bain chaud, bain de soleil), exercice physique » Le Dr Dunne explique : « Les symptômes sont passagers et disparaîtront avec le refroidissement du corps ». Ce qui explique que si une personne a une maladie ou une infection avec fièvres récurrentes, la pseudo-poussée durera tant qu'il y aura de la fièvre. Les changements menstruels et hormonaux peuvent causer une montée de la température corporelle ; comme l'alcool et l'usage de stupéfiants. « Le plus important est de reconnaître que si vous avez de la fièvre, des frissons, des nausées, des vomissements, des diarrhées, des maux de tête inhabituels ou que vous vous sentez malade de façon différente de vos poussées

habituelles de SEP et qu'en même temps vos symptômes de SEP ont soudainement augmentés, ceci indiquerait que cette poussée n'est pas reliée à une nouvelle inflammation du système nerveux », dit le Dr Frederick E. Munschauer, titulaire de la chaire de neurologie de l'université de l'Etat de New York à l'école de médecine de Buffalo. « Ceci est typiquement une pseudo-poussée ». Une des infections déclencheuses les plus communes est l'infection du système urinaire ou UTI ; des infections des sinus peuvent aussi être problématiques. Les signes d'UTI impliquent des brûlures au moment de la miction, augmentent la fréquence et l'urgence, augmentent l'incontinence, des urines très odorantes, de la fatigue inhabituelle ou l'augmentation inexplicée de spasmes. Elles peuvent être comme des pics de fièvre ou de frissons.

La fréquence des pseudo-poussées peut être aussi un indice d'une fausse poussée, suggère le Dr Munschauer.

Selon l'étude longitudinale sur la SEP de Sonya Slifka, qui a suivi 1.800 cas depuis 1999, la majorité des personnes a une à trois poussées par an. Ceci est comparable avec d'autres estimations de la littérature médicale sur la SEP. Cependant, le Dr. Sarah Minden, coordinatrice de l'étude à Abt Associations de Cambridge, Massachusetts, note qu'un petit nombre de répondants rapportent avoir plus d'une poussée par an.

« Je pense que ceci signifie que ce que la profession médicale appelle une poussée et ce que les répondants appellent une poussée sont deux choses différentes » dit le Dr Minden. « Ce qui signifie que

nous devons trouver une nouvelle façon de définir ce qu'éprouvent ces personnes. Nous ne pouvons ignorer ce que ressentent ces personnes. » Les différences en perception et terminologie documentée, vécues par les personnes atteintes de SEP, les membres de leur famille et le personnel soignant, est une contribution de l'étude de Sonya Slifka.

### **Pourquoi cela arrive-t-il ?**

Le Dr Munschauer explique comment la chaleur peut amener le corps à imiter une poussée de SEP : « A température élevée, même un demi-degré, le système nerveux ne fonctionne pas d'une façon optimale. Ce qui se passe réellement est que le corps révèle les symptômes d'une ancienne inflammation. »

Il assimile ce phénomène à la façon dont la musique résonne sur une radio mal positionnée. « Le son est mauvais mais ce n'est pas vrai pour le son et la station. C'est un désaccord avec l'air musical. Quand la température du corps augmente, les nerfs ne transmettent plus les impulsions de façon efficace et organisée. Ils sont désaccordés par rapport au reste du système. »

Ainsi, pour pouvoir déterminer si vos symptômes sont dus à une pseudo-poussée, demandez-vous ce qui suit :

1. Suis-je très fatigué ? (Suis-je allé dormir tard ou ai-je fait un long voyage ?)
2. Ai-je eu trop chaud ? (tondu la pelouse, pris un bain chaud, fait une longue promenade ?).
3. Ai-je une infection due à un autre problème médical ?

### **Le stress est-il un facteur ?**

Tonia Marshall, une résidente de Floride de 34 ans, a eu un certain nombre de poussées l'année dernière. Etant cadre supérieure dans une compagnie qui fabrique des cartes de crédit pour banques et instituts de crédit, Tonia est responsable de toute erreur faite dans tous les départements de la compagnie, job stressant que l'on ne peut imaginer. Elle remarque que les jours de grand stress, elle aura des symptômes. « Plus j'ai du stress au travail, plus je ressens des symptômes », dit-elle.

Il y a beaucoup de débats parmi les chercheurs quant à savoir si le stress provoque des poussées de SEP ou des pseudo-poussées. « Ceci est un point très controversé. L'effet du stress est difficilement démontrable dans une étude scientifique, » dit le Dr Dunne, " mais pour beaucoup de personnes atteintes de SEP, le stress est propice aux poussées ". Les cliniciens comme le Dr Dunne ont une question plus pressante : que faut-il faire lorsqu'une personne a soudain une augmentation de ses symptômes ?

#### **Quand faut-il traiter ?**

Si vous éprouvez de soudains symptômes, la première chose à faire est de se mettre à l'aise et aussi confortablement que possible. Si vous vous êtes précipité pour faire vos courses, arrêtez-vous et calmez-vous. Si vous perdez le contrôle de vos émotions, respirez profondément et buvez un verre d'eau.

« Il ne faut pas avoir peur des pseudo-poussées mais bien en être conscient », dit le Dr Dunne. « Elles ne sont pas un danger vital et n'empirent pas votre SEP ». Il recommande d'attendre 24 heures pour voir si les symptômes disparaissent. « Si les symptômes

duurent plus de 24 heures, alors je dirais d'appeler votre médecin », conseille-t'il. " Mais si vous n'êtes pas certain, particulièrement si vous n'avez jamais eu ce type de symptômes, appelez alors sans tarder".

Que fera votre médecin ?

Traiter ou pas est la décision de chaque médecin, décision qui dépend de votre état général de santé, de la nature des symptômes, depuis quand ils persistent et dans quelle mesure ils gênent votre vie. Les corticoïdes (traitement efficace) peuvent mener à l'ostéoporose, à des saignements du système digestif supérieur et à une possibilité de changement émotionnel, note le Dr Dunne. Votre médecin peut avoir une approche prudente.

#### **Eviter de futures pseudo-poussées ?**

Alors que personne ne peut prédire ce qui amènera une pseudo-poussée, on peut diminuer les chances d'en subir en appliquant le bon sens. Le Dr Dunne pense que les personnes très actives sont plus sujettes à des pseudo-poussées à court terme. " Il est une chose à se souhaiter : je ne vais pas laisser la SEP me déprimer », explique t-il. "Une personne marchera par temps chaud et tondra un hectare de pelouse ! "

Les spécialistes de ma SEP recommandent d'éviter les trop grands efforts, d'alterner exercices et repos, de limiter l'exposition au soleil et les endroits chauds. Quelques personnes atteintes de SEP sont sensibles au froid comme la plupart le sont à la chaleur. Pour ceux-là, il est important d'éviter les endroits froids.

Quant à Tonia Marshall, elle pense suivre un cours de yoga pour l'aider à combattre le stress au travail. Elle trouve que ces symptômes sont mieux contrôlés, elle évite les bains chauds, prend plutôt des douches et s'éloigne des plages de Floride à midi. Elle sait que les pseudo-poussées dérangeantes sont passagères, ne causent pas de dommages permanents et peuvent être souvent évitées.

### **Symptômes réels, pseudo nom**

Tout le monde sait que pseudo signifie «faux» excepté les anciens grecs.

Le grec est la base de la terminologie médicale et en grec pseudo signifie « ressemblance », chose qui ressemble à autre chose. Quand bien même, beaucoup de consultants médicaux n'aiment pas le terme pseudo-poussée, il n'y a rien de faux ou de drôle au sujet de symptômes soudains de SEP. Et toutes les réponses à ces poussées subites n'existent pas encore.

Lorsque des pseudo-poussées durent plus de 24 heures, même des médecins spécialistes de la SEP ont difficile à dire ce qui se passe. Le taux de poussées de SEP mesuré par IRM est 10 fois plus élevé que les apparitions de symptômes et certains cliniciens

de la SEP pensent que des poussées de courte durée peuvent être des poussées de SEP.

Le Comité de la Société des médecins dit :

- La plupart des pseudo-poussées passent endéans les 24 heures , après refroidissement et/ou fin de la fièvre.
- Il y a des poussées « intermédiaires » qui persistent plus longtemps et peuvent être ou non liées à la chaleur.
- Excepté pour l'exposition à la chaleur ou la fièvre, il n'y a pas d'indicateurs cliniques sur lesquels votre médecin peut se fier pour indiquer qu'une poussée de symptômes disparaîtra vite par elle-même. Mais vous et votre médecin vous connaissez bien. Votre histoire aide votre médecin à juger.
- Les poussées s'améliorent d'elles-mêmes. La question est de savoir en combien de temps ? Le traitement démontre qu'il raccourcit les longues poussées.

Diane O'Connell, contributrice régulière à INSIDEMS, a reçu une récompense de l'Information National de Santé pour le livret « Quand un parent est atteint de SEP : Un guide pour adolescent »

Extrait de « Inside MS » (USA)  
Juillet Septembre 2004

Traduction libre : M.C. François