

Vivre avec la SEP

N° 1374



Dr. Claude Vaney, membre du Conseil scientifique de la Société SEP, donne un aperçu des possibilités et des risques des thérapies alternatives.

Pensées alternatives en toute hâte

On estime que les deux tiers des personnes atteintes en Suisse, suivant un traitement contre la SEP et ses symptômes, ont recours à la médecine complémentaire et alternative. Qu'est-ce qu'on trouve dans ces formes de thérapies?

Les traitements de médecine complémentaire sont suivis en plus de thérapies fondées sur la médecine conventionnelle. En revanche, on parle de médecine alternative uniquement lorsque celle-ci est employée à la place de méthodes conventionnelles. La constatation que jusqu'à présent, dans le cas de la SEP, la médecine conventionnelle n'offre pas de possibilités de traitements étendus, et l'expérience ayant montré que dans certaines situations des méthodes non conventionnelles ont eu du succès, ont

éveillé l'intérêt pour ce genre de médecine. En outre, ces approches de traitements donnent aux personnes atteintes de SEP le sentiment d'avoir le contrôle sur leur affection et ainsi également sur le maintien de leur qualité de vie.

Dr. med. Claude Vaney, médecin-chef spécialiste en neurologie à la Clinique Bernoise Montana, répond aux questions d'une personne atteinte de SEP sur les possibilités et limites de la médecine complémentaire et alternative.

Christine G.: Dr. Vaney, le fait que je pratique des injections sous-cutanées tous les deux jours est une bonne chose mais ça ne me guérit pas. Le médecin de ma voisine lui a donné des vitamines; pourriez-vous aussi me conseiller quelque chose pour que je me sente mieux, en meilleure forme?

Claude Vaney: Bien entendu, je recommande à tous mes patients atteints de SEP de prendre des vitamines en quantité nécessaire. Mais nous avons la chance de vivre dans un pays où toutes les vitami-

nes dont nous avons besoin se trouvent dans la plupart des plats. Il n'y a pas de base scientifique prouvant qu'un apport supplémentaire de vitamines peut influencer positivement le déroulement de la maladie.

*Christine G.: Même pas la **vitamine D** pour mes os?*

Claude Vaney: Si, vous avez raison: étant donné que vous ne bougez pas beaucoup et ne prenez pas souvent l'air, vous êtes peu au soleil. C'est seulement grâce au soleil que la peau peut convertir la vitamine D du stade préliminaire en une forme active. Je vous ai prescrit dernièrement de la cortisone contre vos poussées, ce qui n'est pas forcément bon pour vos os et peut favoriser l'ostéoporose. De ce fait, je vous recommande de prendre un complément nutritionnel de calcium et de vitamine D.

*Christine G.: Et mes **comprimés d'huile de poissons** n'aident pas non plus?*

Claude Vaney: Vous voulez parler des nombreux acides gras insaturés, lesquels présentent véritablement une importance particulière dans la nourriture de l'homme. Notre corps ne peut pas produire lui-même ce que l'on appelle les Omega-3 (huile de poissons) et les acides gras Omega-6 (acide linoléique). De ce fait, ces substances vitales doivent être absorbées avec notre nourriture. Ces acides gras servent, entre autres, au développement de la paroi cellulaire et des cellules nerveuses. On attribue même un effet anti-inflammatoire aux acides gras Omega-3. Dans une étude publiée dernièrement, il est dit que – certes, pris ensemble avec des substances ayant un rôle immunomodérateur – ils auraient un effet favorable sur l'évolution de la SEP se développant par poussées. Alors continuez sans autre à prendre vos capsules d'huile de poissons.

*Christine G.: Vous ne m'avez pas encore dit comment je peux améliorer mon bien-être. Je suis bien sûr régulièrement les séances de physiothérapie que vous m'avez prescrites, qui d'ailleurs me font du bien, mais est-il judicieux de compléter ce traitement avec des **pratiques d'Extrême-Orient**?*

Claude Vaney: Il y a en effet quelques possibilités. Une autre personne atteinte de SEP m'a parlé dernièrement des effets bénéfiques du Tai Chi. Des effets agissant d'ailleurs sur le bien-être et la mobilité et qui ont été prouvés scientifiquement. Toutefois, l'étude n'a pas été vérifiée et

suite en page 14

il n'y a pas eu de groupe de comparaison. Les mouvements du Tai Chi, issus de l'art martial chinois, sont effectués lentement. A travers ces élégants mouvements la circulation du sang est stimulée et ainsi la coordination et l'équilibre peuvent être contrôlés. Et puisque nous sommes déjà en Orient, il y a une étude publiée qui dit que le Yoga améliore la mobilité dans la même mesure que le font les exercices traditionnels de gymnastique. De plus, elle décrit la majorité des 69 participants à cette étude comme étant moins fatigués. Enfin, il faut aussi mentionner la méthode Feldenkrais qui a un effet réducteur sur le stress. Cette méthode peut exercer ses bienfaits même dans un stade avancé de SEP. Vous voyez qu'en ce qui concerne le bien-être, vous avez l'embaras du choix.

Christine G.: Vous rappelez-vous encore de mes sensations de brûlures dans les jambes, dont je vous ai parlé il y a trois mois? Vous m'avez donc conseillé au sujet d'une technique de relaxation et m'avez prescrit un antidépresseur et un antidouleur. Depuis, j'ai lu sur Internet un article au sujet des effets analgésiques de l'acupuncture; est-ce que cela serait pour moi une solution?

Claude Vaney: On peut en effet attendre d'un acupuncteur expérimenté que par la pose de ses aiguilles stériles à des points précis du corps, il puisse influencer ainsi le flux d'énergie pour, qu'ensuite,

vous ressentiez moins de douleurs. On suppose que le stimulus provoqué par la piqûre des aiguilles dans le système nerveux central produit des substances analgésiques telles que les endorphines. Par contre, je suis personnellement quelque peu septique à propos des plantes qui sont parfois proposées par la médecine chinoise : on attribue à certaines, comme le ginseng ou l'astragalus et des variétés de champignons tels que le maïtaké et le reishi un effet immunosuppresseur. D'autres plantes comme le lei gong teng, appelé communément la vigne du tonnerre divin (*Tripterygium wilfordii*) peuvent provoquer des effets secondaires, même graves.

Christine G.: Mais votre «plante préférée» le cannabis doit incontestablement aider en cas de douleurs ?

Claude Vaney: Vous vous référez à l'étude que j'ai menée? Est-ce que vous savez que le THC contenu dans le cannabis est en fait un analgésique plutôt faible mais peut être pris pour soulager les spasmes lorsque d'autres médicaments n'ont pas fait leur preuve. Cela a été également démontré dans différentes études scientifiques. La question se pose donc de savoir jusqu'où les effets de détente des muscles et de soulagement des douleurs de cette substance ne contrebalancent pas les effets indésirables sur le psychisme et les facultés intellectuelles. Grâce à des résultats positifs d'études, la

prise de THC sous forme de spray en inhalation – jusqu'à présent commercialisé uniquement au Canada sous le nom de Sativex® – a le vent en poupe et pourrait bientôt être en vente dans certains pays européens. Nous attendons les résultats de l'étude CUPID (Cannabinoid Use In Progressive Inflammatory brain Disease) qui se penche sur la question suivante : est-ce que l'évolution de la maladie peut être influencée de manière positive grâce à des préparations contenant du THC ?

Christine G.: Vous êtes plutôt positif en ce qui concerne les méthodes de traitement complémentaires et alternatives. Est-ce qu'il y a aussi des pratiques que vous me déconseillez?

Claude Vaney: Par exemple, pour des raisons de coûts, je réfléchirais bien avant d'acheter une couverture magnétique. En effet, son efficacité n'a pas été démontrée scientifiquement jusqu'à présent. Par contre, il a été effectivement prouvé que la thérapie par les piqûres d'abeilles et le retrait des amalgames ne servent malheureusement à rien dans le cas de la SEP.

Texte: Dr.med. Claude Vaney, médecin-chef, spécialiste en neurologie, Clinique Bernoise, 3963 Crans-Montana

Lien sur le thème de la médecine complémentaire et alternative:
www.ms-cam.org (site en anglais).

