

[Accueil](#) > [Santé](#) > Sclérose en plaques et canicule : adopter la bonne attitude



La transpiration provoque une perte importante de minéraux inhibant en retour la transmission nerveuse. Les conséquences sont alors plus graves chez les personnes atteintes de sclérose en plaques. © DR

Sclérose en plaques et canicule : adopter la bonne attitude

[Olivier Clot-Faybesse](#)

Cerveau : un décodeur traduit les signaux en mots

La canicule s'installe sur l'Hexagone avec 53 départements en vigilance orange ce mardi 25 juin. Météo France prévoit même des températures dépassant les 40°C jeudi et vendredi sur une large partie du territoire. Une situation climatique très mal supportée par les personnes atteintes de sclérose en plaques. Voici quelques précautions face à l'intolérance à la chaleur.



Chaleur et sclérose en plaques (Sep) ne font pas bon ménage. Une élévation de la température corporelle peut en effet entraîner des symptômes divers : fatigue, spasticité et troubles de la vision. Leur manifestation laisse penser, à tort, à l'arrivée d'une poussée inflammatoire alors que ce sont des troubles facilement réversibles.

L'ennemi de la Sep ? La transpiration

Objectif général en cas de canicule : éviter le plus possible d'avoir chaud. Pourquoi ? Pour lutter contre une chaleur trop forte, notre corps augmente sa température afin de transpirer. Conséquence : une perte importante de minéraux, inhibant en retour la transmission nerveuse. Pour une personne chez qui la propagation des signaux est déjà ralentie par la maladie (la Sep détruit les gaines de myéline des neurones), les conséquences seront beaucoup plus marquées.

Bon sens et bons gestes

Pour les empêcher ou lutter contre leur apparition, il faut utiliser une bonne dose de sens commun accompagné de quelques accessoires. À savoir :

- Ne pas s'exposer au zénith du soleil (créneau 11 h-16 h) et rester à l'ombre ;
- Si possible, dans des endroits climatisés ou à défaut ventilés ;
- À l'extérieur, se couvrir la tête (chapeau, casquette...) et s'habiller léger et ample. Choisir des couleurs claires et du coton absorbant la transpiration et laissant la peau respirer ;
- Bien s'hydrater. Boire régulièrement de l'eau minérale – pas des sodas ;
- Proscrire tout effort physique ou violent sous risque d'élever sa température corporelle ;
- Pour faire retomber la température, prendre un bain froid ou ingérer de la glace pilée ;
- Enfin, si la fièvre survient, prendre de l'aspirine (paracétamol) sauf contre-indication de son médecin.

<https://www.faire-face.fr/2019/06/25/sclerose-en-plaques-canicule/>