

Vivre avec la SEP

N° 4071



Contre la chaleur: des vêtements réfrigérants

L'été approche, les températures augmentent... beaucoup s'en réjouissent, mais pas les personnes atteintes de SEP, pour lesquelles la chaleur est un calvaire. De nouveaux vêtements réfrigérants peuvent aider à mieux la supporter.

■ «En été, je souffre bien plus de la fatigue et ma mobilité est moins bonne qu'au cours des saisons plus fraîches. A quoi est-ce dû?». De nombreuses personnes atteintes de SEP posent ce type de questions sur l'infoline SEP. Effectivement, 60 à 80% des malades sont sensibles à la chaleur. La raison est connue depuis longtemps. Dès le XIXe siècle, l'ophtalmologue Wilhelm Uht-

hoff, a constaté un lien entre chaleur et aggravation des symptômes de la SEP («syndrome d'Uhthoff»).

La fraîcheur: un bienfait

La sclérose en plaques est due à une inflammation du système nerveux central. Elle touche notamment l'enveloppe pro-

tectrice des fibres nerveuses, appelée gaine de myéline. Lorsque cette gaine est partiellement ou entièrement dégradée, l'impulsion responsable de la conduction du signal le long du nerf se transmet plus lentement – d'où les symptômes typiques de la sclérose en plaques: troubles visuels, troubles moteurs et musculaires, fatigue. Or, on sait désormais que la conductivité

des voies nerveuses dépend aussi de la température. Plus elles sont fraîches et mieux elles conduisent l'influx. Cela signifie que dès que la température du corps augmente, même faiblement, les nerfs réagissent par une diminution de la conductivité. Ce qui peut être ressenti comme une légère torpeur estivale, peut se manifester chez les personnes atteintes de SEP par une aggravation de leurs symptômes.

Prix de l'innovation «Venture 2008»

Par rapport à une poussée, les symptômes dus à la chaleur sont de courte durée. Ils régressent dès que la température a baissé et sont donc moins inquiétants. De plus, il existe de nombreuses possibilités pour combattre la chaleur (voir encadré: «Mettez-vous au frais»). Soucieuse de procurer aux personnes atteintes de SEP des moyens supplémentaires pour se rafraîchir, la clinique Valens a mis au point, en étroite collaboration avec l'Empa, institut de recherche sur les matériaux, et la société Unico swiss tex GmbH, des vêtements rafraîchissants d'un genre nouveau, conçus pour pouvoir être faciles et pratiques à utiliser. Ces vêtements ont reçu en début d'année le prix de l'innovation «Venture 2008», par lequel l'ETH de Zurich et McKinsey récompensent chaque année les dix meilleures idées commerciales.

La température baisse, les symptômes régressent

C'est par hasard qu'est née l'idée de ces vêtements réfrigérants: une femme médecin atteinte de SEP a été un jour surprise par une averse. Comme elle n'avait pas de parapluie, elle a vite été trempée des pieds à la tête. Elle a alors pris conscience de l'effet bénéfique de ses vêtements mouillés: sa motricité s'est améliorée et elle a pu marcher plus longtemps sans se fatiguer. Explication scientifique: pendant que les vêtements séchaient, le froid dégagé par l'évaporation de l'eau rafraîchissait le corps. Ce phénomène est comparable au léger frisson que l'on ressent en sortant de la douche. Dans le cas de cette dame, les cellules nerveuses s'étaient remises à transmettre plus rapidement les impulsions du cerveau, bras et jambes retrouvaient leur mobilité. Forts de ce constat, les neurologues de la clinique Valens

Suite en page 11

Contre la chaleur: des vêtements réfrigérants

ont cherché, en collaboration avec des industriels, une solution pour pouvoir tirer parti de cet effet positif au quotidien et de façon prolongée, sans obliger les personnes atteintes à rester longtemps sous la pluie. L'idée d'un vêtement réfrigérant n'a pas tardé à jaillir. Les militaires et les astronautes en utilisent déjà, mais ils sont trop encombrants pour pouvoir être utilisés dans la vie courante. L'Empa a donc testé différents matériaux. L'institut de recherche sur les matériaux a ensuite mis au point un tissu spécial, à partir duquel les vêtements réfrigérants ont été créés. Il s'agit d'une toile très fine dont la particularité ne se remarque que si on l'observe attentivement. Ce tissu se compose de trois couches, dont deux de polyester, entre lesquelles se trouve une couche absorbante que l'on peut imbiber d'environ un décilitre d'eau, grâce à deux petits tuyaux. L'eau se répartit rapidement et uniformément dans des compartiments plats et étendus. La couche qui se trouve près du corps est imperméable. L'eau peut s'évaporer à travers le tissu extérieur.

Ce principe a donné naissance à un pantalon et à une veste, dont l'apparence rappelle les vêtements de sport tendance. Ils offrent aux personnes atteintes de SEP une température inférieure de 4 à 5 degrés pendant une petite heure. Une fois que l'eau s'est évaporée, la veste et le pantalon peuvent être à nouveau remplis sans problème, quel que soit l'endroit où l'on se trouve. Comme le poids total de ces vêtements (imbibés d'eau) n'est que de 250g, on peut les porter, en tout confort, sous des habits normaux (textile respirant).

Une efficacité prouvée

L'efficacité de ces textiles réfrigérants a été démontrée par une série de tests sur des patients atteints de SEP et, ensuite, publiée. Une autre étude de la clinique Valens, effectuée sur le produit déjà en vente, confirme ces résultats. Les travaux de recherche et de développement ont duré au total près de trois ans. Ce projet a reçu en 2006 la distinction Serono Charity Grant et un soutien financier de 25 000 francs. Attention: ces vêtements réfrigérants sont destinés à améliorer le bien-être des malades, mais n'ont pas de caractère thérapeutique. Ils ne peuvent se substituer à un traitement médicamenteux. La fabrication et la suite du développement des textiles réfrigérants ont été reprises par l'entreprise (SARL) suisse



Unico swiss tex GmbH, chez qui on peut commander différents modèles, à titre individuel.

Texte: Erica Sauta
Photo: Klinik Valens

«Mettez-vous au frais»

- En été, portez des vêtements de coton clair ou réfrigérants ainsi qu'un chapeau ou une casquette
- Prenez des bains et douches tièdes
- Rafraîchissez votre corps à l'aide de compresses froides ou de serviettes humides
- L'eau froide (sur les poignets ou les tempes) permet, elle aussi, de rafraîchir le corps
- Si possible, évitez de vous exposer à de trop fortes chaleurs (surtout le midi) ou au soleil direct
- Préférez aux plats chauds les aliments frais et rafraîchissants
- Buvez beaucoup
- Un bain de pieds tiède peut avoir un effet miraculeux
- Pour les sorties, prévoir un mini-ventilateur à piles
- Gardez votre logement frais grâce à un ventilateur ; des jalousies ou des rideaux pour éviter que les rayons du soleil ne pénètrent et ne réchauffent les pièces
- Aérez généreusement les pièces tôt le matin pour apporter de la fraîcheur. A éviter: les lampes et les appareils électriques qui dégagent de la chaleur
- Si vous voulez passer vos vacances à la plage: préférez l'automne à l'été.

