

SCLÉROSE en PLAQUES : La combattre par l'exercice ?

Cette actualité a été publiée le 17/01/2022 par Équipe de rédaction Santélog

Contemporary Clinical Trials



Ici, c'est un entraînement sur tapis roulant qui se révèle prometteur pour mieux gérer les effets cognitifs de la sclérose en plaques (SEP), mais d'autres formes d'exercice pourraient également présenter des avantages dans la prise en charge de la maladie, suggère cette équipe de la Kessler Foundation, un organisme de bienfaisance et de recherche américain (New Jersey). L'étude pilote, et randomisée en simple aveugle, publiée dans la revue *Contemporary Clinical Trials*, apporte une première preuve de concept des interventions à base d'exercice pour contrer les déficits de mémoire notamment, et préserver le volume de l'hippocampe, deux symptômes cognitifs fréquemment observés dans la SEP récurrente-rémittente.

L'équipe du Dr Sandroff, chercheur au Centre de neuropsychologie et de neurosciences et directeur du Laboratoire de recherche en neuroréadaptation par l'exercice à la Fondation Kessler montre, chez 11 patients atteints de SEP récurrente-rémittente et présentant des déficiences cognitives, les bénéfices de ce type d'exercice.

L'exercice de marche, pour gérer les effets délétères de la SEP

L'étude a assigné les patients, soit à pratiquer 12 semaines d'exercices supervisés de marche sur tapis roulant (groupe d'intervention), soit à pratiquer 12 semaines d'exercices de résistance de faible intensité (groupe témoin). Tous les participants ont subi des tests neuropsychologiques, de capacité d'apprentissage et de mémoire, et de neuroimagerie hippocampique avant et après le programme d'exercice. L'expérience montre chez les participants du groupe d'intervention :

- des améliorations de l'apprentissage verbal et de la mémoire,
- le maintien du volume de l'hippocampe,
- des effets bénéfiques mais non significatifs sur la connectivité fonctionnelle.

C'est donc une preuve de concept d'approche possible, par l'exercice de marche, pour gérer les effets délétères de la SEP sur l'apprentissage et la mémoire.

« Une première étape importante dans le développement d'une intervention ciblée sur les domaines cognitifs spécifiques touchés par la SEP », concluent les chercheurs qui appellent même à « mettre les interventions d'exercice au centre de la recherche sur la SEP ».

Car ces interventions peu coûteuses, non invasives et largement disponibles promettent d'être efficaces, en combinaison avec les thérapies standard, à réduire les effets cognitifs de la SEP.

Source: Contemporary Clinical Trials Nov 2021 DOI :
10.1016/j.cct.2021.106563 [Effects of walking exercise tra](#)