

PROGRÈS EN SP

MD

Habitudes de vie et SP : des choix judicieux

Les travaux de recherche en cours suscitent beaucoup d'espoir chez les personnes ayant la SP. Les traitements par cellules souches, la remyélinisation et d'autres avancées de la recherche laissent entrevoir un virage dans les traitements contre la sclérose en plaques.

Mais que peuvent faire maintenant les personnes aux prises avec la SP?

Dans la collectivité de la SP, il existe un intérêt grandissant pour la médecine complémentaire et parallèle (MCP), qui regroupe des méthodes non traditionnelles provenant de diverses pratiques. Jusqu'à 70 % des personnes atteintes de SP auraient eu recours à l'une de ces approches¹.

Fonctionnent-elles? Les personnes ayant la SP en retirent-elles des bienfaits?

Voici ce que nous savons :

Ce qui est bon pour les Canadiens l'est aussi pour les personnes atteintes de SP.

Comme c'est le cas pour tous les Canadiens, les personnes aux prises avec la SP auront certainement une meilleure qualité de vie si elles s'alimentent bien, font de l'exercice et ne fument pas. De mauvaises habitudes de vie sont probablement plus néfastes pour elles que pour l'ensemble de la population.

Activité physique

Il nous semble inconcevable qu'autrefois, on conseillait aux personnes ayant la SP d'éviter de faire de l'exercice qui, croyait-on, pouvait aggraver leurs symptômes. Au cours des 20 dernières années, des travaux de recherche consacrés à l'activité physique ont démontré que faire de l'exercice permet d'améliorer l'équilibre, la santé mentale et les fonctions cognitives et d'atténuer la fatigue à long terme. Selon une importante étude financée par la Société canadienne de la SP, un entraînement de 12 semaines sur tapis roulant a eu un impact positif sur la qualité de vie des personnes atteintes de SP progressive primaire, pour laquelle il n'existe pas de traitement. Par ailleurs, les résultats d'une autre étude ont indiqué que moins les



enfants et les adolescents ayant la SP font de l'exercice, plus ils éprouvent de la fatigue².

Sur la base de résultats concluants, des chercheurs canadiens ont élaboré des directives à l'intention des adultes atteints de SP ayant une incapacité légère ou modérée. Dans ces directives, énoncées en collaboration avec la Société canadienne de la SP, on recommande 30 minutes d'activité aérobie d'intensité modérée, deux fois par semaine, en alternance avec deux séances par semaine d'exercices de renforcement des grands groupes musculaires. (Pour en savoir plus sur ces directives, visitez le scleroseenplaques.ca.)

Alimentation

Il ne fait pas de doute que les personnes atteintes de SP devraient manger sainement. De façon générale, elles devraient adopter un régime hypocalorique à base de légumes, de céréales entières, de légumineuses, de fruits et de poisson. Puisque la SP est une maladie inflammatoire, on recommande aussi de limiter les aliments et substances associés à d'autres maladies inflammatoires tels que la viande rouge, la graisse animale, les boissons sucrées et le sel³. Des personnes ayant adopté des régimes alimentaires spéciaux disent en ressentir les bienfaits dans leur vie de tous les jours. En raison de ces témoignages, la Société de la SP envisage avec intérêt la poursuite de travaux de recherche sur ces régimes alimentaires.



Une façon d'en venir à formuler des recommandations claires en matière d'alimentation consiste à approfondir nos connaissances sur la nutrition dans le contexte de la SP. À cet égard, la Société canadienne de la SP et la Fondation pour la recherche scientifique sur la SP financent une étude coopérative sur l'incidence des microbes intestinaux sur la SP chez les enfants et les adolescents⁴.

Suite à l'intérieur





Message du président

Yves Savoie

Chaque jour, les personnes atteintes de SP doivent faire des choix : quoi manger, quoi boire et quels exercices effectuer. Nombre d'entre elles se demandent si un régime alimentaire ou l'activité physique peuvent atténuer leurs symptômes ou contribuer à modifier l'évolution de la maladie.

La réponse est « oui ». À la Société canadienne de la SP, nous croyons que ces choix peuvent influencer sur la qualité de vie des personnes aux prises avec cette maladie.

Ce que nous savons :

- Des choix santé en matière d'alimentation et d'activités physiques sont bénéfiques aux personnes atteintes de SP, comme à celles qui n'ont pas cette maladie.
- L'obésité, le tabagisme, une alimentation riche en sodium et le stress sont des facteurs de risques possibles de SP.
- Une carence en vitamine D est un problème de santé majeur pour les Canadiens.
- Des travaux de recherche indiquent que le tabagisme augmente le risque de SP et qu'il pourrait même accélérer la progression de la maladie¹⁰.

Peu importe les choix effectués, les résultats liés à une stratégie donnée peuvent varier. Toutefois, adopter une alimentation saine, faire de l'exercice et augmenter son apport en vitamine D peuvent contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes ayant la SP.

À la Société de la SP, nous soutenons activement les études qui aident les personnes touchées par la SP à faire les meilleurs choix possible, et ce, afin qu'elles puissent améliorer leur qualité de vie et, peut-être, avoir un effet sur l'évolution de leur maladie. Votre soutien nous permet de financer ces études essentielles.

Je vous suis très reconnaissant de votre appui et je me réjouis déjà des progrès qui nous permettront de nous rapprocher d'un avenir sans SP.

Yves Savoie
Président et chef de la direction
Société canadienne de la sclérose en plaques

Qu'en est-il du sodium (sel) et du cholestérol? Selon une étude, une alimentation riche en sodium pouvait entraîner une augmentation des symptômes chez des souris présentant une maladie semblable à la SP⁵. Par ailleurs, les statines, médicaments prescrits couramment pour réduire les taux élevés de cholestérol, se sont révélées prometteuses lors d'essais cliniques sur la SP. En effet, une étude fait état d'un taux d'atrophie cérébrale inférieure de 43 % chez les personnes atteintes de SP progressive ayant reçu des doses de statines⁶.

Alors, que pouvons-nous en conclure? Que les personnes ayant la SP, tout comme l'ensemble de la population, doivent s'alimenter sainement, éviter les aliments riches en sel et maintenir un poids santé.

Vitamine D

La vitamine D est un nutriment essentiel qui provient habituellement de l'alimentation et de l'exposition au soleil. Les chercheurs en SP se sont intéressés pour la première fois à la vitamine D lorsqu'ils ont établi un lien entre la latitude et la fréquence de cette maladie (latitude élevée = fréquence élevée de SP). En effet, une moins grande exposition au soleil entraîne des taux moindres de vitamine D et davantage de cas de SP, ce qui expliquerait la forte incidence de sclérose en plaques au Canada. Des études observationnelles viennent étayer cette thèse.



Bien que les essais cliniques n'aient pas permis d'obtenir de résultats concluants, augmenter son apport en vitamine D serait une bonne chose. Il est facile de vérifier les taux de cette vitamine, qu'on peut accroître, avec peu de risques, en consommant des aliments riches en vitamine D (lait enrichi, jaunes d'œufs, poissons gras)⁷, en profitant du soleil avec modération et en prenant des suppléments de vitamine D.

Alcool et tabagisme

Peut-on consommer de l'alcool quand on a la SP? Certaines études laissent supposer qu'une consommation modérée pourrait avoir une incidence sur le risque d'être atteint de SP. Toutefois, des scientifiques en sont toujours à déterminer si les boissons alcoolisées ont un effet sur cette maladie⁸. Généralement, les médecins recommandent de consommer de l'alcool avec modération, car une intoxication peut aggraver les symptômes de la SP, comme la perte de l'équilibre et les troubles cognitifs.

Par contre, les données sur le tabagisme sont concluantes. En effet, il a été démontré que le tabagisme augmente le risque de SP et le rythme de progression de cette maladie. Au cours d'une étude, on a constaté que les fumeurs atteints de SP cyclique (poussées-rémissions) qui avaient continué de fumer avaient vu leur état évoluer vers la SP progressive environ huit ans plus tôt que ceux qui avaient cessé de fumer à l'annonce de leur diagnostic⁹.

Alors, quelle quantité d'exercices? Quel régime alimentaire?

Comme nous l'avons vu, il est important que les personnes aux prises avec la SP mangent sainement et qu'elles fassent de l'exercice régulièrement. Cependant, il existe toujours des divergences à l'égard de recommandations précises. Pourquoi ne pouvons-nous pas simplement dire « mangez ces aliments » et « faites cet exercice »? La réponse dépend des orientations de la recherche.

En matière de recherche médicale, la norme consiste à effectuer un essai clinique au cours duquel les participants sont répartis aléatoirement en deux groupes. Les personnes d'un des deux groupes reçoivent le traitement ou le médicament à l'étude, et les membres du deuxième groupe reçoivent un placebo. Ni le chercheur ni le participant ne sait quel traitement a été administré. Simple.

Il est toutefois difficile de mesurer les effets d'une MCP, même si elle est efficace.

Prenez le yoga. Selon plusieurs études, le yoga permettrait d'atténuer la dépression chez les personnes atteintes de SP. Cependant, les résultats ne sont pas cohérents. Est-ce le yoga ou un autre processus complexe qui est en cause? On ne peut procéder à une étude à double insu sur le yoga comme on peut le faire pour un médicament : les participants sauront s'ils reçoivent le traitement (pratiquer le yoga) ou non. La dimension psychologique pourrait alors être un autre facteur à considérer, ou encore, les effets bénéfiques pourraient être le résultat d'une interaction sociale entre les membres du groupe plutôt que celui de la pratique même du yoga. Il est donc difficile d'établir un lien causal direct.

Pourtant, le yoga semble apporter des bienfaits aux personnes ayant la SP, et aucun effet négatif n'a été démontré. Alors, si vous souhaitez pratiquer le yoga, n'hésitez pas. En fait, vous n'avez pas besoin de données probantes scientifiques irréfutables pour faire des choix santé judicieux, et les personnes atteintes de SP peuvent bénéficier grandement d'habitudes de vie saines.

La recherche soutenue par des donateurs comme vous = ESPOIR



Le CANADA
détient le plus haut
taux de SP du monde :
100 000 Canadiens sont atteints
de cette maladie.

Recherche :
Les traitements par cellules souches sont prometteurs.
La SP s'attaque à la myéline, qui entoure les nerfs. Les cellules souches pourraient contribuer à la protéger ou à la réparer.



Recherche :
Les effets de la grossesse sur la SP
Pendant la grossesse, il y a une augmentation des taux d'hormones comme l'estriol et la prolactine, ce qui pourrait fournir des indices quant à la mise au point de médicaments.



Que disent les experts?



« *L'exercice semble être bénéfique pour tout le monde.* »

Audrey Hicks, Ph. D., professeure de kinésiologie à l'Université McMaster, observe chaque jour, dans son laboratoire, les effets bénéfiques de l'exercice chez les personnes ayant la SP. Elle a contribué à l'élaboration des directives canadiennes sur l'activité physique et recommande la pratique d'activités physiques à tous.

« Je n'ai pas encore lu de rapports démontrant que l'exercice est nuisible aux personnes atteintes de SP. Des gens sont étonnés de constater que l'exercice peut réduire leur niveau de fatigue. La fatigue est invalidante, et bon nombre croient que l'activité physique peut l'aggraver, mais dans les faits, c'est tout le contraire. Ils doivent seulement l'essayer. »

Mme Hicks poursuit ses travaux sur les bienfaits de l'exercice chez les personnes ayant la SP : l'étude financée par la Société de la SP qu'elle mène actuellement porte sur les moyens d'aider ces dernières à poursuivre leur entraînement. « Les gens sont plus susceptibles de faire de l'exercice si celui-ci a été prescrit par un médecin », note-t-elle.



« *L'exercice fait partie intégrante du mode de vie.* »

Michelle Ploughman, Ph. D., titulaire d'une chaire de recherche du Canada à l'Université Memorial de Terre-Neuve, s'est d'abord intéressée au lien entre la SP et l'exercice alors qu'elle pratiquait comme clinicienne.

« J'ai constaté que les personnes septuagénaires et octogénaires atteintes de sclérose en plaques avaient un mode de vie plus sain que les plus jeunes : elles fumaient moins, buvaient moins et faisaient plus d'exercice qu'elles.

« Nous en connaissons maintenant les raisons. Quand vous faites de l'exercice, vous augmentez votre taux de neurotrophines, lesquelles sont nécessaires à la survie et à la santé des neurones. L'exercice favorise aussi la formation de nouvelles connexions cérébrales, de nouveaux vaisseaux sanguins et même de nouveaux neurones cérébraux. »

Mme Ploughman donne les conseils suivants aux personnes qui entreprennent un programme d'exercices. « Sachez que vous ne retirez plus de bienfaits du programme dès que vous le cessez. Il vous faut donc choisir une activité physique qui vous motivera à continuer. Par ailleurs, les personnes s'interrogent souvent sur l'intensité. Chacun est différent, mais généralement, il faut être légèrement essoufflé lorsqu'on a terminé. »

¹ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2901236/> ² https://scleroseenplaques.ca/nouvelles-sur-la-recherche/article/la-fondation-pour-la-recherche-scientifique-sur-la-sp-finance-une-nouvelle-etude-cooperative-qui-portera-sur-l'incidence-des-microbes-intestinaux-sur-la-sp-chez-lenfant-et-l'adolescent?_ga ³ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4342365/> ⁴ https://scleroseenplaques.ca/nouvelles-sur-la-recherche/article/la-fondation-pour-la-recherche-scientifique-sur-la-sp-finance-une-nouvelle-etude-cooperative-qui-portera-sur-l'incidence-des-microbes-intestinaux-sur-la-sp-chez-lenfant-et-l'adolescent?_ga ⁵ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23467095> ⁶ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24655729> ⁷ <https://mssociety.ca/uploads/files/vitamin-d-fact-sheet-draft-final-fr.pdf> ⁸ <http://archneur.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1812407> ⁹ https://scleroseenplaques.ca/nouvelles-sur-la-recherche/article/researchers-link-continued-smoking-to-accelerated-ms-progression?_ga ¹⁰ https://scleroseenplaques.ca/nouvelles-sur-la-recherche/article/researchers-link-continued-smoking-to-accelerated-ms-progression?_ga

L'ECTRIMS 2015

Le congrès annuel du comité européen pour le traitement et la recherche dans le domaine de la sclérose en plaques (ECTRIMS) est l'un des événements que les chercheurs et les cliniciens en SP attendent avec intérêt. Voici les faits saillants du congrès de 2015.

Un traitement prometteur pour la SP progressive?

Une équipe de recherche dirigée par le Dr Xavier Montalban (dont font partie les docteurs canadiens Amit Bar-Or et Anthony Trabousee, responsables de sites d'essais cliniques au Canada) a annoncé les résultats positifs d'un essai clinique de phase III sur l'ocrelizumab, médicament qui cible les globules blancs appelés lymphocytes B. Ces résultats sont très encourageants, car ce médicament réduirait considérablement la progression des incapacités des personnes atteintes de SP progressive primaire, pour laquelle il n'existe pas encore de traitement approuvé. Les participants à cette étude ont fait l'objet d'un suivi pendant 120 semaines : comparativement au placebo, l'ocrelizumab a contribué à l'amélioration des incapacités cliniques, à la réduction des lésions cérébrales et au ralentissement de l'atrophie de certaines régions du cerveau.

Même médicament, autre utilisation

Selon une autre étude, l'ocrelizumab a produit des bienfaits importants chez les personnes atteintes de SP cyclique. Par rapport à l'immunomodulateur interféron bêta-1a, l'ocrelizumab a réduit considérablement la fréquence des poussées, retardé la progression des incapacités et diminué le nombre de lésions cérébrales.

MD1003

Le MD1003, ou biotine à fortes doses, est un autre médicament prometteur. Un essai clinique de phase III a démontré que, comparativement au placebo, le MD1003 permettait de réduire les incapacités chez certains participants atteints d'une forme progressive primaire ou secondaire de SP, en plus d'être bien toléré.

Nouvelles données sur le Tysabri

Le natalizumab (Tysabri) est efficace pour traiter les personnes atteintes de SP cyclique, mais chez certaines d'entre elles, il accroît le risque de leucoencéphalopathie multifocale progressive (LEMP), infection grave du cerveau. La Dre Lana Zhovtis Ryerson (Centre médical Langone de l'Université de New York) a présenté des données préliminaires selon lesquelles un intervalle prolongé entre les perfusions de natalizumab permettrait de maintenir l'efficacité du médicament tout en réduisant le risque de LEMP.



L'exercice virtuel

Des personnes atteintes de SP n'ont pas toujours facilement accès à un gymnase ou à un entraîneur. Pouvoir faire de l'exercice à la maison s'avère donc une solution intéressante. La Dre Francesca Tona (Université de Sapienza, Rome, Italie) et son équipe ont observé qu'un entraînement de haute intensité pendant 12 semaines au moyen de la planche d'équilibre Wii, de Nintendo, pouvait contribuer à l'amélioration notable de l'équilibre chez des personnes ayant la SP.

Activités À VENIR

Le 25 mai :
Journée mondiale
de la SP



La Journée mondiale de la sclérose en plaques est l'occasion de réunir la communauté internationale de la SP afin de diffuser des témoignages, de sensibiliser le public à la SP et de mener campagne pour les personnes atteintes de sclérose en plaques. Des événements se tiendront dans près de 80 pays. Cette année, le thème est « l'indépendance ». Ensemble, parlons des diverses façons qui permettent aux personnes ayant la SP d'accéder à leur indépendance dans leur emploi, dans leur mode de vie et dans leurs activités quotidiennes.

Pédalez pour lutter contre la SP

Cette année, à compter de juin, plus de 20 randonnées cyclistes organisées dans le cadre du Vélotour SP se tiendront dans neuf provinces. Il n'est pas trop tôt pour y songer! Joignez-vous aux 10 000 cyclistes qui appuient la recherche sur la SP. Inscrivez-vous maintenant, à velotoursp.ca.

Société
canadienne
de la sclérose
en plaques



250, rue Dundas Ouest, bureau 500
Toronto (Ontario) M5T 2Z5
Sans frais : 1 800 361-2985
www.scleroseenplaques.ca
serviceaudonateur@scleroseenplaques.ca

Suivez-nous!

