

L'influence du stress sur la sclérose en plaques

Introduction

La SEP est une maladie inflammatoire du système nerveux central dont l'évolution est imprévisible. Pendant les premières années de la maladie la plupart des personnes passent par des poussées avec des plaintes neurologiques nouvelles ou aggravées. Les poussées correspondent à l'apparition de nouveaux foyers d'inflammation à hauteur de la myéline, visibles sur les images par résonance magnétique du cerveau et de la moelle épinière. En outre de nombreuses personnes atteintes de SEP déclinent progressivement, ce qui correspond à une dégradation grandissante à hauteur des fibres nerveuses. Ce processus de dégradation grandissante n'est pas ou seulement très tardivement visible sur les images par résonance magnétique du système nerveux central.

L'évolution de la SEP diffère de personne à personne. Nous ne savons pas pourquoi. Peut-être est-ce dû à une combinaison de facteurs génétiques et environnementaux.

SEP comme source de stress

Souffrir d'une maladie dont le diagnostic et le traitement ne sont pas simples, le déroulement imprévisible et les symptômes parfois invisibles, est en soi une importante source de stress. En outre elle entraîne souvent de l'invalidité à terme et le traitement médicamenteux est seulement en partie efficace chez les personnes avec une forme à poussées et rémissions.

Ce n'est donc pas étonnant que les personnes atteintes de SEP éprouvent en moyenne un moindre bien-être et une moindre qualité de vie. L'incertitude sur ce que l'avenir apportera conduit à des sentiments croissants de peur et de dépression. La maladie a aussi une grande influence sur les activités de travail et l'environnement de la personne atteinte. Le partenaire, la famille, les amis subissent également les effets de la maladie.

Qu'est-ce que le stress?

Le stress est un terme qui couvre beaucoup de choses. Suivant la nature et la durée du stress une distinction peut être faite entre stress soudain ou progressif, stress physique ou psychosocial. Ensuite on peut évaluer la gravité du stress provoqué par divers événements de la vie. Des facteurs génétiques et sociaux, les habitudes de vie jouent également un rôle dans le déroulement du stress. Ce qui se passe dans le corps suite au stress est complexe et dépend des facteurs ci-dessus.

Le stress soudain agit à partir de l'hypothalamus, un noyau dans le cerveau. L'hypothalamus incite **l'adrénocortical** à produire du cortisol, une hormone qui influence les cellules immunitaires et freine les phénomènes d'inflammation. L'hypothalamus active aussi le système nerveux autonome qui, en dehors de notre volonté, met en route une série d'effets. De l'adrénaline est libérée par les surrénales et notre corps se met dans un niveau plus élevé de préparation ("fight and flight"). L'adrénaline influence également les cellules immunitaires avec comme résultat que les inflammations sont freinées.

Le stress chronique a des effets différents et plus complexes sur les cellules immunitaires des adultes en bonne santé. Certaines actions immunitaires se développent alors.

L'examen du stress sur des animaux donne des résultats très divergents, dépendant du type d'animal, le moment du stress par rapport au déclenchement de la maladie étudiée et du type de stress.

Les cellules immunitaires réagissent-elles autrement dans le cas d'une sclérose en plaques ?

Les examens indiquent que les cellules immunitaires ne réagissent pas tout à fait normalement dans le cas d'une SEP. Les cellules immunitaires du sang des personnes atteintes de SEP semblent être moins sensibles aux effets aussi bien du cortisol que de l'adrénaline. Dans le cerveau un certain type de cellules réagit moins que prévu à l'adrénaline. L'importance de ces découvertes dans une maladie avec une activité inflammatoire croissante continue d'être examinée.

Quelle est l'influence du stress sur le développement de la sclérose en plaques ?

On estime en général qu'il n'y a pas d'influence du stress sur le développement de la SEP. Il y a quelques années une étude danoise a montré que des parents confrontés avec la perte d'un enfant courent 1,5 fois plus de risque de développer une SEP pendant les 8 années qui suivent. Le décès d'un enfant est considéré comme un des pires et plus stressants événements de la vie.

Quelle est l'influence du stress sur les poussées ?

Suivant diverses études le risque d'une poussée de SEP est 2 à 3 fois plus élevé après un événement stressant, du moins quand cet événement est ressenti par la personne comme stressant. Le nombre d'événements stressants paraît plus important que leur gravité. Des conflits ennuyeux et récurrents à la maison et au travail semblent peser lourd. Il y a moins de consensus sur les suites d'une guerre. Un point critique sur ces découvertes est que les poussées sont souvent subjectives et peuvent être influencées par une peur sous-jacente.

Quelle est l'influence du stress sur l'évolution de la maladie ?

Sur ce point la réponse actuelle n'est pas claire.

Une étude australienne a montré que des personnes dont la SEP s'est aggravée ont témoigné plus de stress, ce qui suggère que l'aggravation amène du stress. Inversement l'état des personnes qui ont subi du stress s'est aussi aggravé. La possibilité que le stress mène à l'aggravation ne peut être exclue. Il était frappant dans cette étude que les personnes atteintes de SEP signalaient en moyenne moins d'événements positifs de la vie.

Quelle est l'influence du stress sur les symptômes de la sclérose en plaques ?

Les plaintes de fatigue, de difficultés de concentration, de douleur et de perturbations sensorielles semblent être liées à plus de stress chez les personnes atteintes de SEP. La relation entre les deux peut être double : le stress peut aggraver ces plaintes et des symptômes de SEP invisibles et cachés peuvent causer plus de stress.

Comment traiter le stress dans le cas d'une sclérose en plaques ?

Une étude récente a montré l'influence positive d'une intervention où les personnes atteintes d'une SEP avec poussées et rémissions recevaient de l'information et de l'aide pour pouvoir décider lors d'une aggravation de façon indépendante et "informée". Ce groupe a rapporté moins de poussées, moins d'utilisation de cortisone et une évaluation plus positive de l'évolution de leur maladie en comparaison avec un groupe qui avait reçu l'information standard.

Des interventions basées sur l'information et l'aide par des soignants et le soutien d'un groupe peuvent contribuer à la diminution du stress dans la SEP. La psychothérapie et la prise de conscience peuvent aussi y avoir leur place.

Dr. M.B. D'HOOGHE, Centre National de la SEP, Melsbroek
