

Comprendre la sclérose en plaques



- La sclérose en plaques est une maladie inflammatoire du système nerveux central (cerveau et moelle épinière).
- Elle se caractérise par une attaque immunitaire d'une protéine, la myéline qui est une gaine de protection des neurones facilitant le passage de l'influx nerveux.
- Des lésions, « les plaques » dans lesquelles la gaine protectrice des neurones (la myéline) est détruite, entraînent une dégénérescence des cellules nerveuses, les neurones avec une perte de la communication entre le cerveau et les organes périphériques.
- La myéline constitue la gaine protectrice des prolongements des cellules nerveuses (les axones). Elle favorise également une plus grande rapidité de la conduction de l'influx nerveux.



100.000 personnes atteintes
en France
dont environ 75 000 femmes



Avec la sclérose en
plaques, trois femmes sont
atteintes pour un homme

S Y M P T Ô M E S

- Engourdissement ou faiblesse dans les jambes, les bras ou le tronc
- Sensations de décharges électriques notamment lors d'un mouvement de la nuque vers l'avant (signe de Lhermitte)
- Tremblement
- Des picotements ou des douleurs dans certaines parties de votre corps
- Manque de coordination
- Démarche instable
- Perte partielle ou complète de la vision, généralement d'un œil à la fois
- Douleur lors du mouvement de l'œil
- Vision double prolongée ou vision floue
- Troubles de l'élocution
- Fatigue
- Vertiges
- Dysfonctionnement sexuel, intestinal et vésical



Maladie du jeune adulte,
diagnostiquée le plus souvent
entre 25 et 35 ans



Le diagnostic

À l'heure actuelle il n'existe pas de test pour diagnostiquer la sclérose en plaques.

Le diagnostic de sclérose en plaques repose sur le rapprochement de symptômes neurologiques associés à la présence de plaques inflammatoires à l'IRM qui répondent à une dissémination spatiale (cerveau, moelle épinière, nerf optique) et une dissémination temporelle (plaques inflammatoires d'âges différent ou qui apparaissent dans le temps).

Traitement

Les médicaments sont le traitement le plus courant. Mais ils ne sont disponibles que dans le but d'éviter la progression de la maladie.

Ces médicaments sont appelés thérapies modificatrices de la maladie.

Il n'existe actuellement aucun traitement curatif de la sclérose en plaques.

Thérapies

- Changement de régime alimentaire
Le protocole auto-immune (l'AIP) permet d'améliorer la qualité de vie des personnes souffrant d'une maladie auto-immune grâce à une alimentation adaptée. Notre programme J'adopte l'AIP peut vous guider.
- De la même manière le protocole du docteur Teri Wahls peut ralentir ou même arrêter la progression de la maladie.

Vivre avec une sclérose en plaques

- Thérapies non médicamenteuses:
 1. la kinésithérapie, la rééducation, le yoga, la danse, l'ostéopathie peuvent aider à soulager crampes, spasticité, fatigue, vertiges, et permettent de mieux gérer le stress, l'anxiété et la douleur.
 2. la méditation, la visualisation, l'hypnose, la relaxation et la sophrologie permettent aussi de réguler stress, anxiété et douleur.
- Changement d'alimentation: comme mentionnée ci-dessus le protocole auto-immune (l'AIP) et le protocole du docteur Teri Wahls peuvent avoir un effet bénéfique sur la sclérose en plaques.
- Changement de modes de vie: gestion proactive du stress, s'assurer de dormir suffisamment, l'incorporation du mouvement dans votre vie comme le yoga, la connexion avec les autres et la nature.

