SEP Société suisse de la sclérose en plaques

Info-SEP

# Le sport et le mouvement

À mesure que la sclérose en plaques évolue, les personnes atteintes se retrouvent souvent limitées dans leurs mouvements. Elles ont tout de même besoin de rester aussi actives que possible et de faire du sport. Les activités sportives sont source de plaisir, améliorent la qualité de vie et favorisent la santé physique et mentale. Les personnes atteintes de sclérose en plaques ont plusieurs options pour exprimer leurs talents sportifs et rester en mouvement, de manière raisonnable.

## L'essentiel

- Le sport favorise la santé physique et mentale des personnes atteintes de sclérose en plaques.
- Adaptez vos séances de sport à votre forme physique et votre état de santé.
- Évitez de faire du sport pendant une poussée de SEP.

Le corps humain est un appareil locomoteur qui se renforce quand il bouge régulièrement. S'il est immobile, il perd de sa résistance, de sa tonicité, de sa coordination, de sa force et de son endurance. Le système nerveux central en souffre également, et le cerveau avec lui. Un manque de mouvement prolongé risque d'altérer votre perception des choses ou votre psychisme, et provoquer par exemple des difficultés de concentration ou un état de déprime.

Le mouvement est un sujet important pour les personnes atteintes de sclérose en plaques (SEP). Selon les symptômes, les mouvements sont plus ou moins restreints; ils sont parfois limités à une petite partie du corps ou sont parfois plus étendus. Après une poussée, la mobilité peut revenir ou rester limitée.

Souvent, les pertes de mobilité s'accompagnent d'autres complications, qui provoquent à leur tour de nouveaux handicaps. Il peut arriver alors de se retrouver pris dans un véritable cercle vicieux.

Notre capacité à bouger nous permet d'être mobiles et d'entrer en contact avec le monde extérieur. Lorsque cette capacité est limitée, notre rayon d'action est réduit. Les patients ne peuvent plus pratiquer d'activités sportives avec des personnes partageant les mêmes intérêts, et perdent donc souvent leurs contacts sociaux.

Plusieurs études ont prouvé qu'une activité sportive régulière permettait non seulement aux personnes atteintes de SEP d'améliorer leurs fonctions physiques, cognitives et psychiques, mais

aussi de maintenir des contacts sociaux et d'améliorer leur qualité de vie.

## Que se passe-t-il dans le corps lorsque l'on fait du sport?

Lorsque les muscles sont en mouvement, ils libèrent des messagers chimiques de la famille des cytokines, qui régulent le développement et la croissance des cellules du corps. Les cytokines ont différents effets sur le système immunitaire: certaines sont anti-inflammatoires, tandis que d'autres favorisent les inflammations. L'équilibre entre ces différents effets est essentiel pour la santé. Une activité sportive régulière favorise cet équilibre en activant les facteurs anti-inflammatoires, ce qui peut avoir une influence bénéfique sur l'évolution de la maladie chez les personnes atteintes de SEP.

Lorsque vous faites du sport, l'irrigation sanguine de votre cerveau est jusqu'à 30% plus importante, ce qui libère d'autres messagers chimiques, en charge de fabriquer, réparer et régénérer les cellules nerveuses. Les informations peuvent ainsi être traitées plus rapidement, votre capacité d'attention générale s'améliore et vous avez une meilleure mémoire.

## Les effets du sport

Que vous soyez atteint·e de SEP ou non, le principe est le même pour tous: le sport et le mouvement sont bons pour la santé. Le sport a un effet préventif et antidépresseur, il améliore l'humeur, fait baisser le risque de cancer et stabilise le système immunitaire. Dans le cas de la SEP, le sport permet de conserver plus longtemps la forme physique, voire de l'améliorer. Il devient alors plus simple de faire face aux symptômes, la fatigue devient moins intense et les fonctions corporelles sont préservées plus longtemps. Le sport renforce le bien-être émotionnel et social. On a même observé qu'il améliorait l'efficacité de certains traitements médicamenteux.

## La motivation pour le sport

Le degré de motivation et la fréquence des activités sportives sont très variables d'une personne à l'autre. Certains facteurs influencent les habitudes sportives et ne peuvent être changés, comme l'âge ou certaines contraintes liées à la SEP, mais il y a d'autres facteurs sur lesquels nous pouvons agir: notre état d'esprit personnel vis-à-vis du sport, notre motivation ou encore nos attentes positives ou négatives.

Nous avons tous pris une bonne résolution un jour: «Je vais me mettre au sport régulièrement!» ou «Je vais suivre le planning d'exercice de mon physiothérapeute!» Mais la réalité comporte son lot d'obstacles, on manque parfois de temps, d'énergie ou de motivation. Pour pouvoir tenir vos bonnes résolutions, vous devez changer votre comportement. Le processus est long, et souvent contraignant. Il vous arrivera parfois de retomber un temps dans vos vieilles habitudes. Rien de grave, tant qu'elles ne vous font pas arrêter complètement le sport. Prenez le temps d'examiner les obstacles qui se dressent sur votre chemin.

Posez-vous les questions suivantes:

- Puis-je les éliminer ou les contourner?
- Qui peut m'aider à tenir mes résolutions?
- Existe-t-il de meilleures alternatives au sport que je pratique actuellement?
- Quel sport ai-je aimé par le passé, et pourquoi?
- Suis-je adepte du sport individuel, ou plutôt à deux ou en équipe?
- Ai-je envie de pratiquer du sport en pleine nature, ou plutôt en intérieur?
- Est-ce que je trouve du réconfort dans certains éléments (comme l'eau ou le vent)?
- Quels domaines ai-je envie de travailler? Mon endurance, ma force, ma coordination, ma concentration, ma mobilité?
- Quels sont mes objectifs généraux?

## Ce à quoi vous devez penser quand vous faites du sport

Adaptez vos séances à votre forme physique, votre état de santé et vos capacités du jour. Faites 20 à 30 minutes de sport tous les jours ou plusieurs fois par semaine (la durée de la séance dépend de l'intensité). Si vous avez perdu l'habitude de faire du sport et que vous voulez vous y remettre, allez-y doucement, commencez par une séance hebdomadaire, puis passez à deux ou trois. Fixez-vous des objectifs réalistes et félicitez-vous lorsque vous les atteignez.

Un programme sportif équilibré et adapté à une sclérose en plaques comporte un entraînement d'endurance accompagné d'exercices de force, de mobilité et de coordination.

### ▪ Ne surchargez pas votre corps

Pratiquez une activité en zone aérobie. Le terme «aérobie» signifie «ayant besoin d'oxygène». Il désigne un exercice d'intensité modérée, où l'énergie nécessaire est uniquement fournie par l'oxygène. C'est le cas lorsque vous êtes à 60-70% environ de vos capacités maximales.

Pour les personnes atteintes de SEP avec des handicaps minimes ou inexistants, le programme sportif est quasiment le même que celui d'une personne en bonne santé. Il faut toutefois éviter les sports de compétition ou les efforts intensifs ou prolongés à trop forte dose. Si votre handicap est plus important, vous devrez adapter vos activités sportives. Discutez de vos besoins avec votre physiothérapeute SEP.

### ▪ Pas de sport pendant les poussées

Pendant une poussée, il est recommandé d'arrêter ou de réduire les activités sportives, en fonction de votre forme physique. Si vous voulez reprendre le sport après une poussée, parlez-en à votre neurologue afin de déterminer le meilleur moment et l'intensité recommandée.

### ▪ Rafraîchissez-vous

Les mesures suivantes peuvent vous permettre d'éviter les coups de chaud pendant le sport:

- Portez des vêtements adaptés, respirants.
- Buvez avant, pendant et après le sport.
- Humidifiez votre peau de temps en temps.
- Veillez à ce que la pièce soit bien ventilée.
- Rafraîchissez-vous sous la douche.
- Évitez de faire du sport en cas de forte chaleur.

### ▪ Terminez par des étirements

Les étirements après le sport permettent d'éviter les raideurs musculaires et de préserver la mobilité en cas de spasticité. Étirez-vous avec prudence et précaution, et maintenez vos positions pendant au moins 30 secondes. Si vous êtes sujet·te aux spasmes, demandez impérativement des instructions à votre physiothérapeute.

## Idées d'activités sportives

Voici quelques exemples de sport qui pourraient vous plaire:

### ▪ Endurance

Cyclisme, course à pied, marche nordique, natation, randonnée, vélo d'appartement, aviron, ski de fond, course d'orientation

### ▪ Musculation

Machines de musculation en salle de sport, escalade, aquagym

- **Mobilité**
Tennis de table, tennis, ski, escalade, course d'orientation

- **Coordination**
Équitation, ski de fond, danse, planche à voile

- **Méditation et détente**
Yoga, Feldenkrais, tai-chi, judo, tir à l'arc

## Le sport malgré et avec un handicap

Même si les personnes atteintes de SEP ont parfois des handicaps très contraignants, elles devraient être capables de faire du sport et de bouger. Faites-vous accompagner, définissez vos besoins individuels ou faites-vous coacher par un physiothérapeute du sport.

Il existe diverses organisations et dispositifs qui permettent aux personnes atteintes de handicaps de pratiquer un sport, et de participer à des semaines thématiques ou des camps dédiés au sport. Par ailleurs, vous trouverez plusieurs associations sportives spécialisées (p. ex. des associations de sport en fauteuil roulant) en Suisse, ainsi qu'une vaste gamme d'équipements sportifs adaptés.

Les organisations suivantes disposent d'une offre sportive variée pour les personnes atteintes de handicaps et sont spécialisées dans le conseil à ce sujet:

- PluSport: www.plusport.ch
- Procap: www.procap.ch

## Faire du sport ensemble

L'équipe «Manifestations» ainsi que certains groupes régionaux de la Société suisse de la sclérose en plaques proposent des offres ciblées pour les personnes atteintes de SEP souhaitant faire du sport et bouger. Vous pratiquerez ensemble différents sports et exercices, et vous aurez l'occasion de rencontrer d'autres personnes atteintes de SEP partageant vos intérêts et ayant les mêmes capacités que vous.

Vous trouverez plus d'informations sur
www.sclerose-en-plaques.ch

Infoline SEP
**0844 737 463**
Lu – ve de 9h00 à 13h00

04/2023

Société suisse de la sclérose en plaques
Rue du Simplon 3 / 1006 Lausanne
Information: www sclerose-en-plaques.ch / 021 614 80 80
info@sclerose-en-plaques.ch

La Société SEP n'accepte aucun soutien financier de l'industrie pharmaceutique. Nous vous remercions pour votre don !