

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 en bref

- 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.
- L'entraînement fractionné de haute intensité (HIIT) peut avoir un impact positif en cas 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. Dès lors que l'on ne pratique plus d'activité sportive avec des personnes partageant les mêmes centres d'intérêts, les contacts sociaux aussi disparaissent.

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.

Diverses études montrent qu'une activité sportive régulière chez les personnes atteintes de SEP permet de renforcer les fonctions physiques, cognitives et psychiques ainsi que ralentir la progression de la maladie. En outre, cela permet également de préserver les contacts sociaux, de favoriser le bien-être émotionnel et relationnel et donc d'améliorer la qualité de vie. Dans le cas de la SEP, le sport permet de conserver plus longtemps la forme physique et les fonctions corporelles, voire de les renforcer. La gestion des symptômes tels que la fatigue est également facilitée. On a même observé que le sport améliorait l'efficacité de certains traitements médicamenteux.

Des découvertes scientifiques actuelles montrent en outre que l'entraînement fractionné de haute intensité (HIIT) permet de réduire sensiblement la concentration de certaines valeurs inflammatoires ainsi que les taux d'autres substances

présentes dans le sang. Ces effets ralentissent la dégradation de la couche isolante des voies nerveuses (appelée myéline) et ont un impact positif sur l'évolution de la SEP.

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 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

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) préconise aux personnes atteintes de SEP de pratiquer une activité physique d'intensité modérée entre deux heures et demie et cinq heures et demie par semaine.

Le type d'activité importe peu, l'important est d'y prendre du plaisir. Au quotidien donc, plus on est actif, mieux c'est. Les activités physiques et sportives pratiquées régulièrement contribuent notamment à ralentir la SEP.



L'état physique, les capacités personnelles et le degré actuel du handicap jouent un rôle important pour le choix des activités adaptées. Le type et l'intensité de l'activité sportive dépendent des limites individuelles. Adaptez vos séances en fonction de votre forme 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). Ajoutez à vos séances une demi-heure de musculation par semaine. Cette combinaison est devenue l'une des principales composantes du programme d'entraînement des personnes atteintes de SEP. 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. Essayez aussi de modifier vos activités quotidiennes habituelles: prenez par exemple une montre et essayez de marcher ou de pédaler plus vite pendant une minute, pensez également à changer de trajet de temps en temps.

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.

Le HIIT est-il fait pour vous?

L'entraînement fractionné est une méthode sportive caractérisée par une alternance entre des phases d'effort et de repos. Le HIIT consiste à atteindre ses limites physiques avant de récupérer lors d'un effort plus faible. Un vélo d'appartement est particulièrement adapté à ce type d'entraînement étant donné qu'il peut se régler de manière individuelle et justement dosé.

Lors d'une séance de HIIT, on réalise traditionnellement cinq intervalles d'une minute chacun. Vous pédalez donc 5 x 1 minute au maximum de vos capacités, puis attendez entre les intervalles que votre rythme cardiaque redescende (environ 1,5 minute selon la constitution physique) avant d'entamer le prochain cycle.

Avant de vous lancer dans le HIIT, il est important de voir dans le détail avec votre médecin si cela n'est pas contre-indiqué pour vous. Testez préalablement vos limites dans le cadre d'une consultation avec un physiothérapeute ou physiothérapeute du sport. Grâce aux résultats de ce test, vous pouvez contrôler l'intensité de votre entraînement par le biais de votre rythme cardiaque.

Le HIIT convient à toutes les personnes qui peuvent utiliser un appareil d'entraînement de manière sûre et stable et sont en mesure de bien évaluer leur situation physique. L'étude sur le HIIT montre que les personnes présentant une forme (cardiaque) faible, d'âge moyen (plus de 40 ans) et dont les fonctions physiques sont fortement entravées (EDSS de plus de 4,5) répondent particulièrement bien à ce type d'entraînement.

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 inexistantes, 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. Sollicitez du soutien, définissez vos besoins individuels ou faites-vous accompagner par un physiothérapeute du sport.

Il existe plusieurs organisations et dispositifs qui permettent aux personnes atteintes de handicaps de pratiquer un sport et de participer à des semaines thématiques dédiées 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.

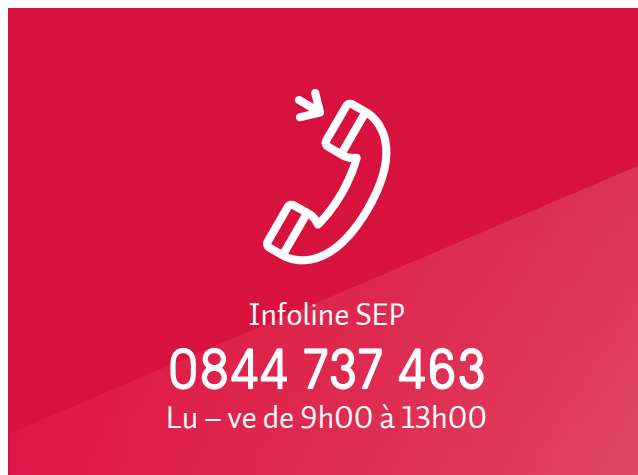
Les organisations suivantes disposent d'une offre sportive variée pour les personnes atteintes de handicaps et sont spécialisées dans le conseil à ce sujet:

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

Faire du sport ensemble

La Société suisse de la sclérose en plaques propose des activités physiques et sportives spécialement conçues pour les personnes atteintes de SEP. Vous pratiquerez différents sports et exercices et 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

Une infocartouche rectangulaire à fond rouge. En haut à droite, un pictogramme blanc d'un téléphone avec une flèche à l'extrémité de la ligne, indiquant un service d'assistance téléphonique. En dessous, le texte "Infoline SEP" est écrit en blanc. Le numéro "0844 737 463" est affiché en grand format en blanc. En dessous du numéro, les horaires "Lu – ve de 9h00 à 13h00" sont indiqués en blanc.

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



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 !