

# Info-SEP

Information spécifique de la Société suisse de la sclérose en plaques



## Sport et exercice physique

Au fil de l'évolution de la maladie, de nombreuses personnes atteintes de sclérose en plaques (SEP) souffrent de restrictions de la mobilité. Pratiquer une activité sportive et rester le plus mobile possible malgré la maladie s'avèrent pourtant nécessaires et contribuent sensiblement à améliorer la qualité de vie. Le sport, véritable source de plaisir, est bon pour la santé physique et mentale, et il accroît la mobilité. Il sert également d'exutoire et donne la force de surmonter les défis du quotidien. Nous souhaitons encourager les personnes atteintes de SEP à découvrir leur propre potentiel sportif, à l'exploiter pleinement et à demeurer aussi mobiles que possible.

La pratique régulière d'une activité physique est indispensable pour renforcer notre appareil locomoteur qui, s'il n'est pas sollicité, se relâche avec un effet négatif sur la résistance, le tonus, la coordination, la puissance et l'endurance. Le manque d'exercice physique affecte par ailleurs notre système nerveux central, et donc notre cerveau, ce qui peut se traduire par l'apparition de troubles cognitifs ou psychiques (par exemple: difficultés de concentration ou symptômes dépressifs).

Les personnes atteintes de SEP sont régulièrement confrontées à des problèmes de mobilité. Selon le symptôme, les restrictions de mouvement sont plus ou moins pronon-

cées. Certaines se résorbent après une poussée inflammatoire, d'autres pas. Les unes sont ciblées, d'autres généralisées. Il n'est pas rare que d'autres complications surviennent en raison d'une mobilité limitée. Celles-ci peuvent à leur tour conduire à des restrictions, entraînant la personne dans une sorte de spirale négative, véritable cercle vicieux.

Le mouvement nous rend mobile et permet de rester en contact avec l'extérieur et avec notre environnement. Si la capacité de marcher est limitée, le rayon de mouvement est plus restreint. Par ailleurs, plusieurs activités sportives

sont pratiquées en groupe. Si le handicap empêche d'y participer, souvent les contacts sociaux en pâtissent. Plusieurs études montrent que la pratique régulière d'une activité sportive par des personnes atteintes de SEP permet non seulement de maintenir les fonctions physiques, cognitives et psychiques, mais favorise également la communication et améliore la qualité de vie.

## Quel est l'impact de l'exercice physique sur notre organisme?

L'activité musculaire libère des neurotransmetteurs de la famille des cytokines qui régulent le développement et la croissance des cellules de l'organisme. Le système immunitaire est influencé par divers types de cytokines; certains ont un effet anti-inflammatoire, d'autres un effet pro-inflammatoire. La pratique régulière d'une activité sportive contribue à leur équilibre – décisif pour la santé. Elle stimule les facteurs anti-inflammatoires du système immunitaire, ce qui est susceptible d'influer favorablement sur l'évolution de la SEP.

Par ailleurs, faire du sport permet d'améliorer jusqu'à 30% l'irrigation sanguine du cerveau. D'autres neurotransmetteurs intervenant dans le renouvellement, la réparation et la régénération des cellules nerveuses sont alors libérés. Il en résulte une accélération des processus de traitement de l'information, ainsi qu'une amélioration de la concentration et de la mémoire.

## Effets bénéfiques de l'exercice physique

L'exercice physique est bon pour la santé, aussi lorsque l'on souffre de SEP. Il a un effet préventif, améliore l'humeur et agit comme antidépresseur. Il diminue le risque de cancer et stabilise le système immunitaire. Les effets spécifiques du sport dans la SEP sont le maintien ou l'augmentation de la condition physique pendant une période plus longue. Il facilite la gestion des symptômes et les fonctions physiques demeurent intactes plus longtemps. Il accroît le bien-être émotionnel et social. La pratique de l'exercice physique permet même d'amplifier l'action des traitements médicamenteux.



## Motivation pour le sport

Nous avons tous une conception différente du sport. Tandis que certains le considèrent comme un véritable élixir de vie, indispensable à leur bien-être, ou – au contraire – comme une insupportable corvée, la plupart d'entre nous entretient avec l'exercice physique une relation beaucoup moins passionnée. Le comportement de chacun varie en fonction de divers facteurs. Certains, tels que l'âge ou les restrictions imposées par la maladie, ne peuvent être influencés, contrairement à d'autres, tels que l'attitude personnelle, la motivation ou les attentes positives ou négatives par rapport au sport.

Qui n'a jamais pris la bonne résolution de faire régulièrement du sport ou de réaliser chez soi des exercices simples recommandés par un physiothérapeute, avant finalement de se laisser décourager par la fatigue accumulée ou par le manque de temps et de motivation? Afin de respecter ses bonnes résolutions, un changement de comportement est nécessaire. Il s'agit là d'un processus long et souvent laborieux. Bien que tout à fait normales, les rechutes ne doivent pas vous décourager. Il faut identifier précisément les obstacles qui vous empêchent d'avancer.

## Posez-vous les questions suivantes:

- Puis-je éliminer, surmonter ou contourner ces obstacles?
- Qui pourrait me soutenir dans mon projet?
- Existe-t-il de meilleures alternatives?

Avant de commencer ou de reprendre une activité sportive, il peut par ailleurs être utile de se poser les questions suivantes:

- Quel sport avais-je plaisir à pratiquer autrefois et pourquoi?
- Suis-je plutôt attiré par les sports individuels?
- Est-ce que j'apprécie de pratiquer une activité sportive au sein d'un club, dans un esprit d'équipe, ou en couple?
- Ai-je envie de pratiquer un sport en pleine nature ou en salle?
- Est-ce que j'éprouve du plaisir à affronter certains éléments, comme l'eau ou le vent?
- Quelles performances souhaiterais-je améliorer (endurance, force, coordination, concentration, mobilité)?
- Quel est mon objectif?



## Règles à suivre lors de la pratique d'un sport

L'entraînement doit être adapté à la condition physique de chacun, au stade de la maladie et à la forme du jour. Prévoyez une séance de 20 à 30 minutes (durée variable en fonction de l'intensité de l'entraînement), chaque jour ou plusieurs fois par semaine. Si vous êtes peu ou pas entraîné et que vous souhaitez reprendre une activité sportive, commencez doucement et passez progressivement d'une séance hebdomadaire à deux ou trois. Fixez-vous des objectifs réalistes et réjouissez-vous de les atteindre.

Pour être équilibré, tout programme sportif destiné aux personnes atteintes de SEP doit comporter un entraînement d'endurance, associé à des exercices de musculation, de mobilité et de coordination.

### Des efforts adaptés

Entraînez-vous en zone aérobie, c'est à dire «dépendant de l'oxygène». Lors d'un entraînement de ce type, l'intensité de l'effort à fournir est déterminée de sorte que l'énergie nécessaire soit exclusivement fournie par l'oxygène. Tel est le cas pour environ 60 à 70% de la performance maximale individuelle. Pour les personnes atteintes de SEP ne présentant pas ou peu de restriction de la mobilité, le programme d'entraînement n'est guère différent de celui des personnes en bonne santé. Les compétitions, ainsi que les efforts particulièrement longs ou intenses sont toutefois à éviter. En cas de restrictions importantes de la mobilité, les activités doivent être adaptées spécifiquement, et il est recommandé de déterminer les besoins avec un physiothérapeute SEP.

### Pas de sport durant les poussées inflammatoires

Lors d'une poussée inflammatoire, il convient de renoncer à la pratique de toute activité sportive. Si vous souhaitez reprendre le sport après, consultez votre neurologue afin de déterminer le moment opportun et l'intensité appropriée.

### Rafraîchissez-vous!

Diverses mesures permettent d'éviter la surchauffe lors de la pratique d'activités sportives:

- Portez des vêtements adaptés, et notamment des sous-vêtements respiro-actifs.
- Désaltérez-vous avant, pendant et après votre séance de sport.
- Mouillez-vous la peau de temps à autre.
- Prenez une douche fraîche.
- Fréquentez des salles de sport bien ventilées.
- Évitez de faire du sport par temps chaud.

### Exercices d'étirement en fin de séance

Faire des étirements après une séance de sport permet d'éviter les raideurs et peut contribuer à préserver la mobilité en cas de spasticité. Étirez-vous doucement et maintenez chaque position pendant au moins 30 secondes. En cas de spasticité, il est indispensable de suivre les directives d'un physiothérapeute SEP.

# Suggestions d'activités sportives

Voici quelques exemples d'activités sportives adaptées. Laissez-vous tenter!

## Endurance

bicyclette, jogging, marche nordique, natation, randonnée, vélo stationnaire, ski de fond, course d'orientation, aviron

## Force

appareils de musculation dans les centres de fitness, escalade, aquagym

## Mobilité

tennis de table, tennis, ski, course d'orientation, escalade

## Coordination

équitation, ski de fond, danse, planche à voile

## Concentration et relaxation

yoga, feldenkrais, tai-chi, judo, tir à l'arc

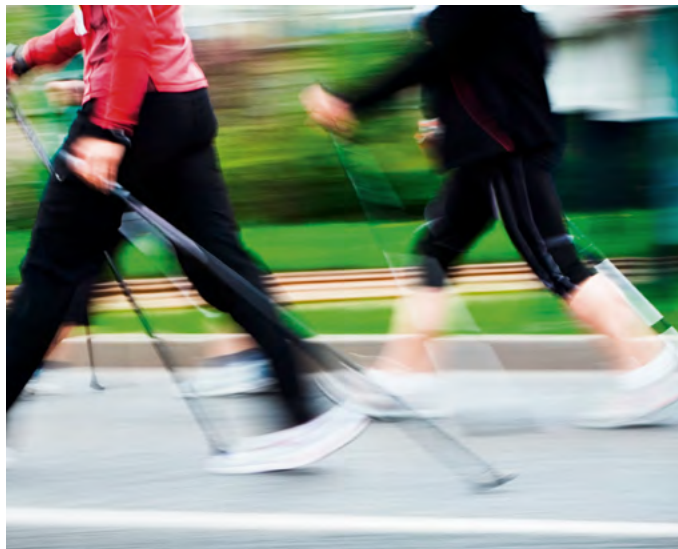
## Faire du sport malgré le handicap

Même lorsqu'elles souffrent d'importantes restrictions de la mobilité, les personnes atteintes de SEP doivent pouvoir continuer à pratiquer une activité sportive et physique. L'évaluation des besoins avec un physiothérapeute ou un coach sportif spécialisé peut apporter ici une aide précieuse.

## Faire du sport ensemble

Certains groupes régionaux de la Société suisse SEP proposent de manière ciblée des activités de sport et mouvement. Ensemble vous vivez des heures de sport. Vous avez la possibilité de connaître d'autres personnes atteintes de SEP qui ont les mêmes intérêts et aptitudes que vous et d'avoir du plaisir.

Informations détaillées sur notre site internet [www.sclerose-en-plaques.ch/groupes régionaux](http://www.sclerose-en-plaques.ch/groupes_régionaux)



L'équipe des événements de la Société SEP et des diverses organisations et toute une gamme de moyens auxiliaires peuvent aider les personnes concernées à pratiquer un sport. Certaines organisations proposent même des séjours sportifs. Il existe également des associations sportives spécialisées (associations de sports en fauteuil roulant, par exemple) et un grand choix d'appareils sportifs adaptés.

Organisations spécialisées s'adressant aux personnes handicapées, et proposant une prise en charge personnalisée, ainsi qu'un vaste choix d'activités sportives:

- PluSport: [www.plusport.ch](http://www.plusport.ch)
- Procap: [www.procap.ch](http://www.procap.ch)

## Le Registre suisse de la SEP

Le Registre suisse de la SEP permet de documenter la répartition de la maladie en Suisse. Il vise à améliorer la compréhension de la maladie et son traitement en démontrant l'impact sur les personnes atteintes et leurs familles afin d'améliorer leur qualité de vie. Pour plus d'informations et pour vous inscrire [www.registre-sep.ch](http://www.registre-sep.ch).

Pour plus d'informations, demandez conseil à la Société suisse de la sclérose en plaques:

Infoline-SEP, 0844 737 463

Du lundi au vendredi de 09h à 13h

## Société suisse de la sclérose en plaques

Rue du Simplon 3 / 1006 Lausanne

Information: [www.sclerose-en-plaques.ch](http://www.sclerose-en-plaques.ch) / 021 614 80 80

[info@sclerose-en-plaques.ch](mailto:info@sclerose-en-plaques.ch)

