

COMMUNIQUE DE PRESSE

Conférence « Sport et SEP font bon ménage ! »

La Société suisse de la sclérose en plaques organise le **14 mai prochain dès 18h30 au Centre de Congrès Beaulieu à Lausanne**, une conférence qui portera sur les dernières études cliniques menées sur les bienfaits du sport pour les personnes atteintes de SEP. À cette occasion, la doctoresse Myriam Schluép, neurologue au CHUV et le docteur Mattia Piffaretti, psychologue du Sport FSP, présenteront les résultats significatifs d'une étude sur cette thématique.

Pratiquer une activité sportive et rester le plus mobile possible malgré la maladie s'avère nécessaire et contribue sensiblement à améliorer la qualité de vie. Le sport, véritable source de plaisir, est bon pour la santé, physique comme mentale, et accroît la mobilité. Plusieurs études montrent que la pratique régulière d'une activité sportive par des personnes atteintes de SEP permet de maintenir les fonctions physiques, cognitives et psychiques. Venez découvrir - au cours de cette soirée - les données scientifiques et les différentes études menées sur le sujet « Sport et SEP ». De plus, les résultats du projet « Psychologie du Sport et SEP » conduit localement vous seront présentés.

Si les personnes atteintes de SEP ont besoin de rester en « mouvement », elles se privent malheureusement trop souvent d'exercer une activité physique régulière de peur de se fatiguer ou encore de ne pas y arriver. Les orateurs de la soirée montreront comment il est possible de pratiquer du sport « adapté », afin de conserver au mieux sa mobilité et d'améliorer son estime de soi. Ils répondront également aux questions de l'assistance.

Cette conférence est ouverte à toutes et à tous, merci de vous inscrire d'ici le **7 mai** par email à l'adresse suivante info@sclerose-en-plaques.ch ou par téléphone au 021 614 80 80 (matin) ou au 021 614 80 85.

Groupes de sport en création

Pour encourager l'exercice d'une activité physique, la Société SEP soutient la création de **Groupes de sport autogérés** pour les personnes pouvant se mouvoir sans moyens auxiliaires durant au moins 20 à 30 minutes. Des premières séances sont déjà fixées : cours de danse le **17 et 31 mai**, Accessible Yoga le **17 mai** également, cours de running le **4 juin** et enfin initiation au Nordic Walking le **21 juin** prochain.

Plus d'informations ? Vous pouvez contacter le Centre romand SEP à Lausanne :

Monique Ryf Cusin
Responsable Centre romand SEP
021/614.80.87

Marianna Monti
Cours & Formation
021/614.80.85

La Société suisse de la sclérose en plaques est active dans votre région tout au long de l'année, avec ses différentes prestations. Que ce soit au travers de **cours et formations**, de **séjours en groupe** ainsi qu'auprès du **grand public** à travers des manifestations et des campagnes de sensibilisation via la revue FORTE et via notre site web www.sclerose-en-plaques.ch. La Société SEP offre également des conseils spécialisés grâce au « **Conseil social SEP** » qui est à disposition sur rendez-vous au Centre romand SEP de Lausanne de 9h00 à 17h00 du lundi au vendredi. Une Infoline SEP est aussi disponible du lundi au jeudi de 10h00 à 13h00 au **0844 737 463**. Enfin dans la région, le Groupe régional de Lausanne « **Arc-en-Ciel** » - qui se retrouve pour échanger et partager tout au long de l'année.