

# Faire régulièrement du sport a de nombreux effets positifs

vendredi 14 février 2025

## [Articles spécialisés](#)

Dans son exposé sur l'activité physique chez les personnes atteintes de sclérose en plaques, le professeur Robert Motl a pu démontrer qu'une activité physique régulière en valait la peine. Il a donc plaidé pour que des activités telles que la marche, la natation, le vélo ou la musculation occupent une place attirée dans la gestion de la SEP.

Le Prof. Dr Robert Motl (University of Illinois, Chicago, États-Unis) s'intéresse depuis 20 ans au sujet de l'activité physique chez les personnes atteintes de SEP. Au début de son exposé, il a expliqué que l'activité physique diffère fondamentalement de tous les autres comportements bons pour la santé (comme suivre certains types d'alimentation). En effet, l'activité physique active de nombreux systèmes différents du corps humain et elle est contrôlée par le système nerveux central.

### Une efficacité bien documentée

Comme le professeur Motl l'a également indiqué, l'activité physique et la recherche sur ses effets chez les personnes atteintes de SEP ne sont pas une grande nouveauté. «La littérature médicale historique la mentionne pour la première fois dès 1838», a-t-il déclaré. «Les résultats de la première étude scientifique sur les effets de l'exercice physique sur la SEP ont été publiés en 1996.» Les participants et participantes à cette étude devaient faire du sport trois fois par semaine pendant 40 minutes sur une durée de 15 semaines à l'aide d'un appareil qui correspond à un vélo elliptique d'aujourd'hui. «L'étude s'est révélée très fructueuse», a déclaré l'orateur. «L'exercice a permis d'améliorer différents facteurs, dont le fonctionnement de la vessie et de l'intestin, les performances aérobies, la force des membres supérieurs et inférieurs, les taux de lipides dans le sang ainsi que la fatigue et la dépression.»

Au cours des années qui ont suivi cette première étude, le nombre d'études consacrées à l'activité physique en cas de SEP n'a cessé d'augmenter. Beaucoup d'entre elles ont montré que l'activité physique, lorsqu'elle est correctement effectuée, améliore les performances aérobies et augmente la force musculaire et l'endurance musculaire. «Il fallait s'y attendre, bien sûr», a déclaré le professeur Motl. «Beaucoup de personnes n'ont toutefois pas conscience de l'importance d'un niveau élevé de performance aérobie ni de celle de la force musculaire pour les tâches quotidiennes et les choses que nous souhaitons faire afin d'être productifs dans la société.»

Beaucoup de ces études ont également confirmé que l'exercice physique réduisait

considérablement la fatigue symptomatique chez les personnes atteintes de SEP. Des effets positifs sur la mobilité et l'équilibre, l'état dépressif, l'anxiété et la qualité de vie en général ont également été démontrés dans certaines études. «Certaines études ont aussi montré que l'activité physique pouvait réduire le taux de poussées et avoir un effet bénéfique sur les performances intellectuelles.»

## L'activité physique, partie intégrante de la gestion de la maladie

Les craintes initiales selon lesquelles l'exercice physique pourrait entraîner une aggravation des symptômes liés à la maladie n'ont pas été confirmées par les nombreuses études. «Le risque de certaines blessures est naturellement plus élevé lorsque l'on fait du sport, que l'on soit atteint de SEP ou non», a souligné le professeur Motl. Il a également estimé que, en raison de ses effets positifs et du faible risque induit, l'exercice physique devrait absolument faire partie intégrante de la prise en charge de la SEP.

Comme il l'a expliqué, les principes de prescription d'une activité physique en cas de SEP sont également définis par des directives de groupes d'expert-e-s internationaux. «Celles-ci déterminent le type d'exercice – par exemple la marche, la natation, le vélo ou la musculation – ainsi que la fréquence et l'intensité auxquelles le pratiquer», explique l'expert.

Pour conclure, le professeur Motl a également voulu se tourner vers l'avenir, et il est clair qu'il faudra encore des recherches au sujet de l'activité physique chez les personnes atteintes de SEP. «Nous sommes régulièrement amenés à constater que toutes les personnes atteintes de SEP ne profitent pas dans la même mesure de l'activité physique, même si elles suivent exactement le même programme. Les chercheurs et chercheuses se penchent donc sur les facteurs qui nous aideraient à déterminer pour qui elle serait bénéfique et pour qui elle le serait moins.» En outre, les mécanismes qui pourraient sous-tendre les effets positifs de l'exercice physique doivent également être étudiés de plus près.

## «MS State of the Art Symposium»

Le «MS State of the Art Symposium» est le plus grand congrès spécialisé de Suisse consacré à la sclérose en plaques, organisé par la Société suisse SEP et son Conseil scientifique et médical. 2025, l'événement s'est tenu le 25 janvier au KKL de Lucerne.

## [MS State of the Art Symposium 2025](#)

---

Société suisse de la sclérose en plaques, rue du Simplon 3, 1006 Lausanne

Tél. 021 614 80 80 | [info@sclerose-en-plaques.ch](mailto:info@sclerose-en-plaques.ch) | [www.sclerose-en-plaques.ch](http://www.sclerose-en-plaques.ch)