

# Rencontre recherche: sport et gestion de l'énergie

vendredi 9 juillet 2021

L'entraînement intensif sur vélo et la gestion de l'énergie améliorent-ils la qualité de vie des personnes atteintes de SEP? Une équipe de recherche du centre de rééducation Valens a étudié la question.

Dans la série «Rencontre Recherche», des chercheurs soutenus financièrement par la Société SEP présentent leurs projets en lien avec la SEP. Découvrez ici le rapport de Nadine Patt, du centre de réadaptation Valens.

## Notre projet

Les personnes atteintes de sclérose en plaques présentent souvent un état d'épuisement qui affecte leur qualité de vie. Des études antérieures ont montré les effets positifs de l'exercice physique ou des programmes de gestion de l'énergie. L'objectif de notre étude est de combiner ces deux approches thérapeutiques et d'en étudier l'effet sur la qualité de vie des personnes atteintes de SEP.

La combinaison d'un entraînement fractionné intensif et d'une formation à la gestion de l'énergie est comparée aux méthodes de traitement classiques d'un séjour de rééducation en milieu hospitalier (entraînement d'endurance modéré et relaxation). L'étude se déroule pendant le séjour de rééducation de 3 à 4 semaines des participantes et participants à la Clinique Valens. Elle portera principalement sur l'effet des traitements sur la qualité de vie jusqu'à 6 mois après le séjour de rééducation.

## Notre motivation

Nous voulons réfuter l'idée fausse selon laquelle un entraînement intensif accélère la progression de la maladie chez les personnes atteintes de SEP. La formation à la gestion de l'énergie permet d'intégrer régulièrement l'entraînement dans la vie de tous les jours afin de développer durablement une bonne condition physique.

---

Société suisse de la sclérose en plaques, rue du Simplon 3, CH-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)