



SEP & SPORT



SEP, ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORT

Dr Dominique LATOMBE

Armand Thoinet



Ecole de la SEP - 8 Avril 2017



Mes défis-périples

Objectifs :

- Faire parler de la Sclérose en plaques
- Redonner espoir aux nouveaux diagnostiqués
- Récouter des fonds pour la recherche



D'autres défis en préparation ...

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES: LE CADRE GÉNÉRAL

Les Activités physiques

- Comprennent tous les mouvements de la vie
- Selon le contexte, 3 situations identifiées :
 - Activité physique lors des activités professionnelles (marche, port de charge...)
 - Activité physique de la vie quotidienne: courses, activités ménagères
 - Activités de loisirs et/ou sportives: le sport est une activité physique.

Bénéfice général

L'activité physique:

- Facteur de bien être indispensable pour l'organisme
- Contribue à une bonne hygiène de vie
- Optimise également la qualité de vie

Améliore :

- Fonctions musculaires (capacités physiques, force)
- Cardio-vasculaires
- Respiratoires (adaptation à l'effort, endurance)
- Locomotrices
- Cognitives (attention, mémoire)...
- Anxiolyse... Exutoire...



« Le sport consiste à déléguer au corps quelques-unes des vertus les plus fortes de l'âme. »
« Jean Giraudoux extrait de *Le sport* »



La problématique

J'ai une SEP

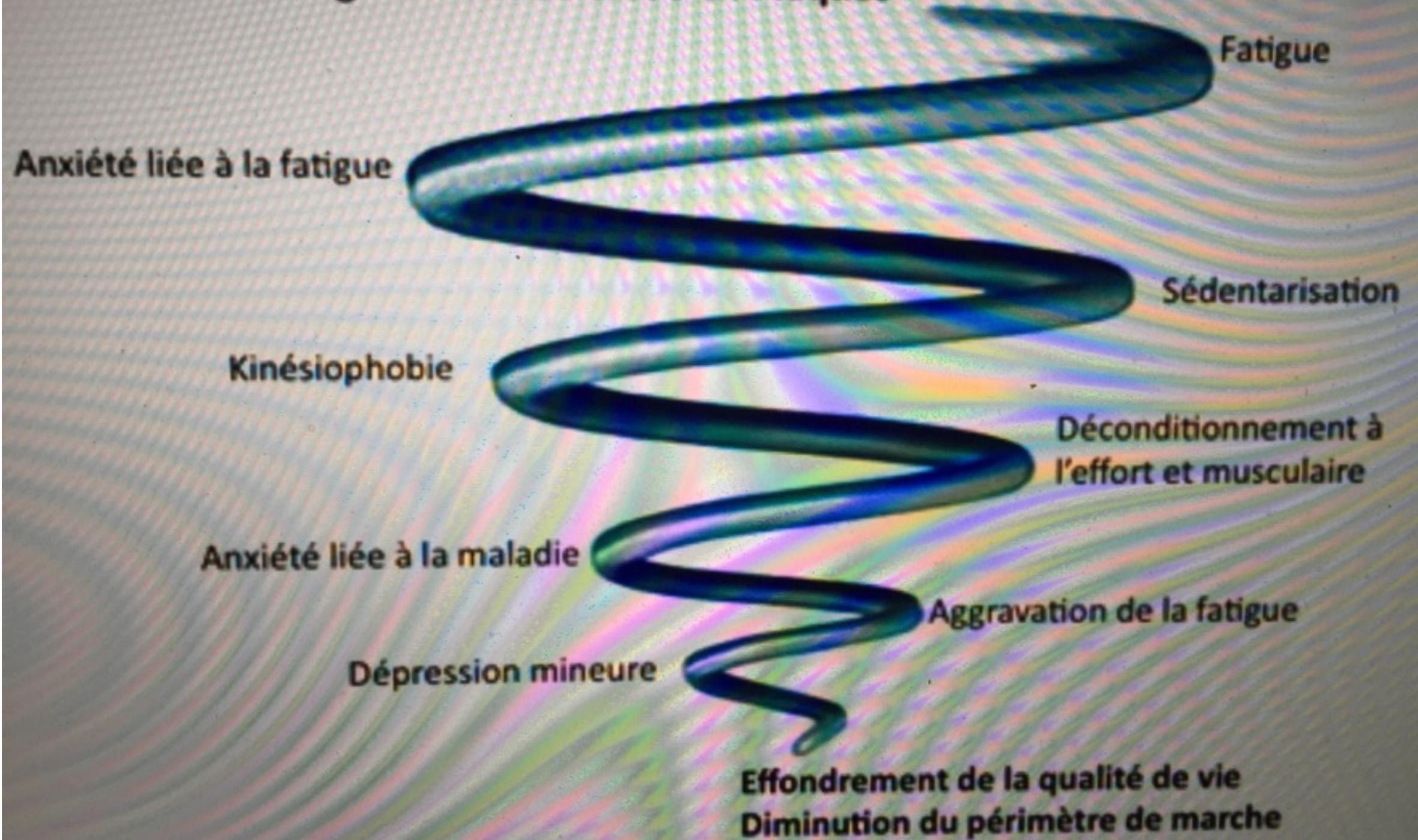
- Puis je continuer à faire du sport? Puis-je débiter une activité sportive?
- Dois je craindre une nouvelle poussée liée à mon activité physique et/ou sportive?
- Le sport ne risque t-il pas d'aggraver ma fatigue?
- Dois je privilégier une activité physique et/ou sportive ou au contraire bannir certaines activités?

Des craintes anciennes dans la SEP

- Il y a une vingtaine d'années, on craignait le rôle délétère de l'activité physique sur la maladie.
- Risque de déclencher une poussée?
- Importance de se préserver... pour limiter la fatigue
- Phénomène d'Uthoff: symptômes « réveillés » par la chaleur



Diagnostic de Sclérose En Plaques



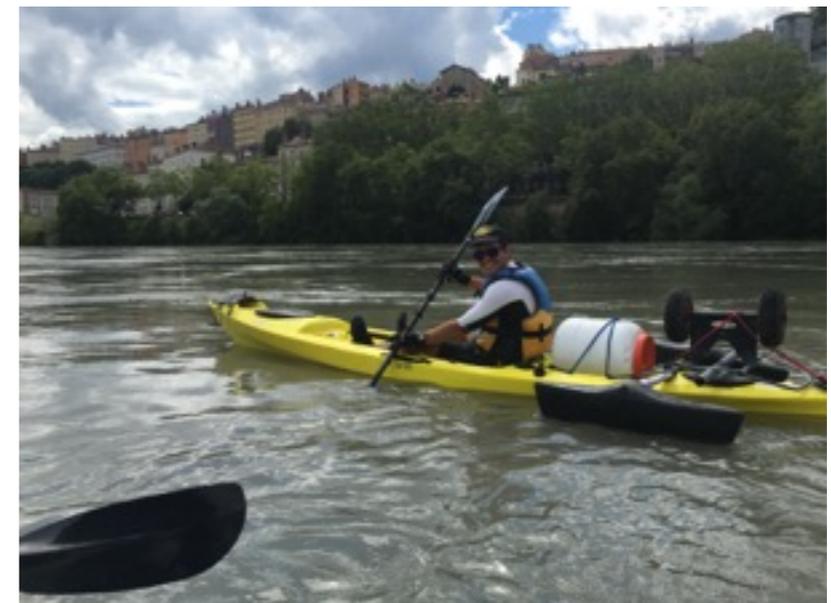
Bénéfices des activités physiques dans la SEP

Des études

(peu nombreuses, faibles effectifs, périodes d'observation courtes).

Elles démontrent:

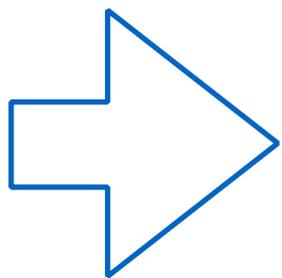
- la **bonne tolérance** de la pratique des activités physiques: **ne déclenche pas de poussée.**
- **amélioration** de la force musculaire, de la marche, de l'équilibre
- de la capacité cardio-respiratoire
- du transit digestif
- amélioration des fonctions cérébrales (mémoire)
- **diminution de la fatigue**



Bénéfices dans la SEP

- Reconditionnement musculaire
- Reconditionnement à l'effort

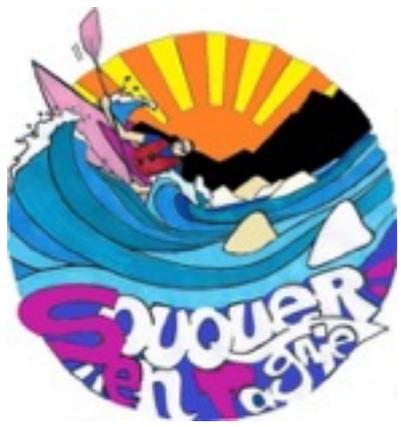
- Bien-être général
- Estime de soi
- Entretien les liens sociaux



Amélioration la qualité de vie

Kerdoncuff et coll 2005- Kersten et coll 2014





Pourquoi faire tout cela ?



J'ai longtemps attendu que ma vie change, jusqu'au jour où j'ai compris que c'est moi qui devais changer



Il est vital d'agir



J'ai eu raison d'oser



Faire du handicap une chance



Avec de la volonté, rien n'est impossible. La maladie n'est qu'un paramètre en plus à intégrer.

Ma devise : « Là où il y a une volonté, il y a un chemin »



Vaincre ensemble la Sclérose En Plaques

Quelles activités choisir?

Dépend

- Envies: avant tout une activité qui vous fait plaisir
- Attentes
- Des adaptations réalisables par rapport à l'activité choisie
- Niveau de handicap
- Objectif désiré
- Poursuivez le sport que vous pratiquiez avant le diagnostic



Quelles activités?

- Aucun sport n'est interdit
- Sport à effort progressif (endurance)

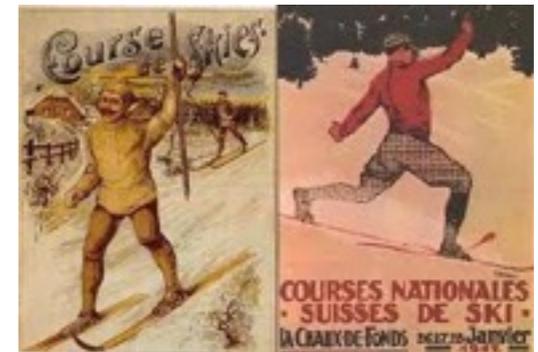


> Sport à **effort violent** (résistance) qui nécessite période de récupération prolongée

Natation
Cyclisme
Marche
Ski de fond



Boxe
Squash
Tennis
Ski
alpin



- Demander conseil à son médecin ou son thérapeute.



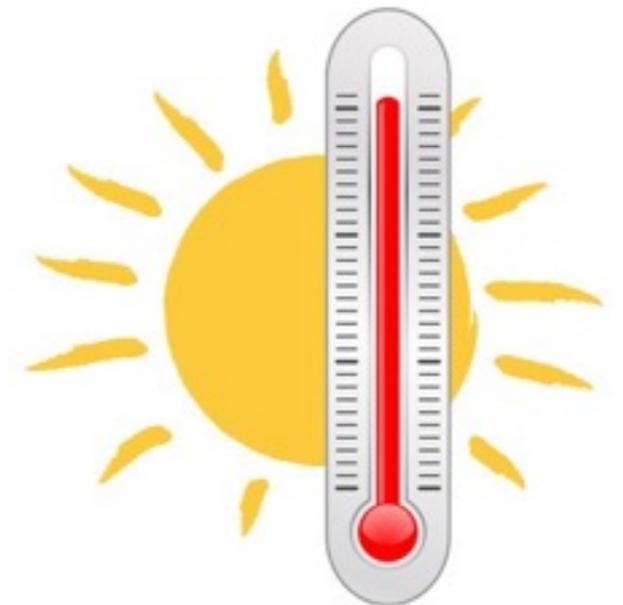
Quelles activités?

- Combiner si possible, exercices d'**endurance** et de **renforcement musculaire**
- L'important n'est pas l'intensité, mais la **régularité**: par ex: 2 à 3 séances courtes (20 à 30minutes) d'activité physique par semaine diminuent la fatigue et augmentent sa capacité
- En période de **poussée**, arrêt ou diminution temporaire de l'activité



Le phénomène d'Uthoff

- éviter les efforts trop intenses
- éviter de pratiquer aux heures le plus chaudes
- boire suffisamment
- prendre douche fraîche après l'exercice
- porter des vêtements légers
- se reposer après l'effort



Les messages

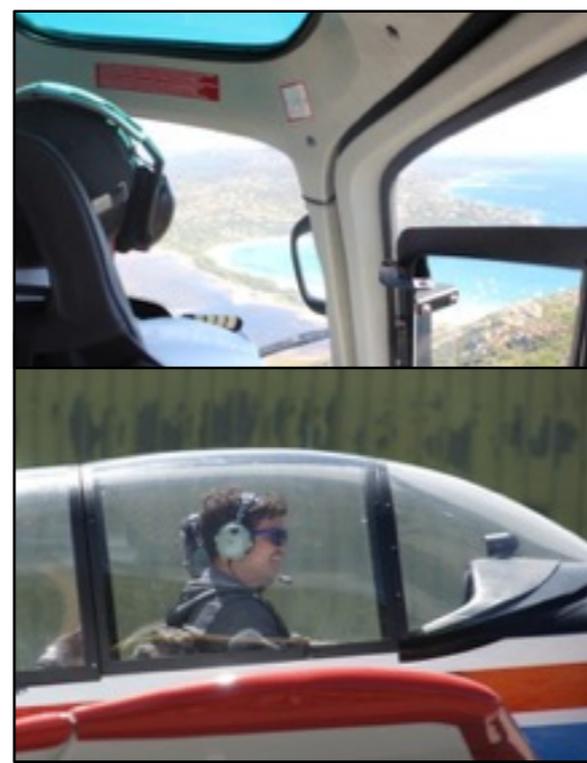
- activités physiques et SEP = BENEFICES
- pas d'aggravation de la fatigue, ni déclenchement des poussées
- pas de sport interdit: faites vous plaisir
- apprenez à connaître votre corps et vos capacités
- évitez l'accumulation de chaleur
- sport = convivialité ...

« La plus belle victoire de l'homme est la conquête pour soi-même » *Platon*

Mes Défis « Expérience »

Objectifs :

- Découvrir des activités qui sortent de l'ordinaire
- Créer un réseau de professionnels formés aux handicaps afin de faciliter l'accès aux loisirs pour tous...



SEP, SPORTS: DES DÉFIS!



Armand Thoinet: Me suivre, me contacter:

Sur les réseaux sociaux Facebook, Youtube: « souquer en pagaie »

Par mail souquerenpagaie@gmail.com

Lors d'événements, interventions, défis etc.

SEP & SPORT

Des défis personnels et une sensibilisation du grand public à la SEP

www.sep-et-vous.fr - témoignages sur sepetsport.fr-
www.handisport.org