



SEP, ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORT

SEP & SPORT

Dr Dominique LATOMBE

Ecole de la SEP - 21 Mai 2016

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



Bénéfices des activités physiques dans la SEP

Des études

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

Elles démontrent:

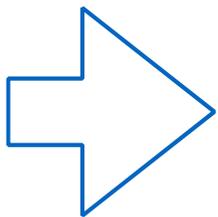
- la **bonne tolérance** de la pratique des activités physiques: ne déclenche pas de poussée.
- **amélioration** de la force musculaire, de la marche, de l'équilibre
- de la capacité cardio-respiratoire
- du transit digestif
- amélioration des fonctions cérébrales (mémoire)
- **diminution de la fatigue**



Bénéfices dans la SEP

- Reconditionnement 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



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?

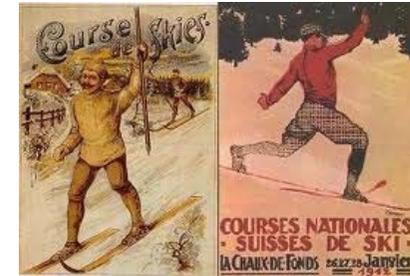


- Aucun sport n'est interdit
- Sport à effort progressif (endurance) > effort violent (résistance) qui nécessite période de récupération prolongée

Natation
Cyclisme
Marche
Ski de fond



Boxe
Squash
Tennis
Ski alpin



- Demander conseil à son médecin ou son thérapeute.



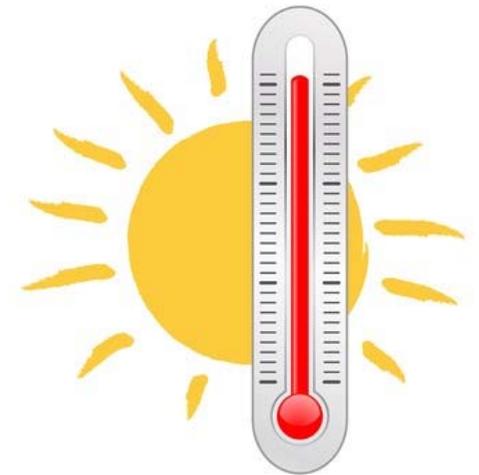
Quelles activités?



- 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 chaude
- 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*

SEP, SPORTS: DES DÉFIS!

« Le défi aide beaucoup psychiquement, chacun son Everest »

Bernard Gentric



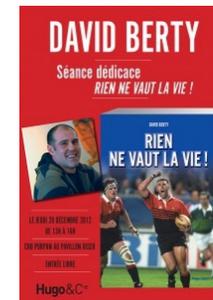
Bernard Gentric
Marathonien



Janot Lambertson
Spéléologue



Nathalie Benoit
Vice C O 2012
Aviron
Paris Marseille à la rame
2013



David Berty
Rugbyman- Toros XIII de St Jory



Jean Claude Silvera
Instructeur handiplongeurs



Bruno,
Marathonien du cercle polaire



Armand THOINET
Kayak

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

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