

MERCK

SPORT

& SCLÉROSE EN PLAQUES



Cette brochure a été réalisée par Merck pour les patients atteints de Sclérose En Plaques (SEP) pratiquant ou souhaitant pratiquer un sport.

Le sport ne peut pas ralentir la progression de la maladie, mais l'activité physique pratiquée de façon régulière peut avoir un rôle bénéfique sur les patients atteints de SEP, faisant reculer leurs limites physiques. Dans tous les cas, le sport que vous pratiquerez devra être adapté à vos capacités du moment. Chez la majorité des patients pratiquant de façon régulière une activité physique, mobilité, souplesse, endurance et coordination sont améliorées.

La fatigue diminue et le bien-être augmente.

Témoignage d'une patiente

“ Je pratique la natation depuis quelques années sans appartenir à un club, parce que j'aime ce sport et qu'il m'apporte de nombreuses satisfactions. A l'annonce de mon diagnostic de SEP, j'ai arrêté de m'entraîner quelques mois à cause des répercussions d'une poussée sur les membres inférieurs. J'ai repris la natation depuis un an et demi et je m'entraîne seule ou avec ma sœur, deux fois par semaine quand tout va bien. Chaque séance dure environ 45 minutes pendant lesquelles je m'astreins à faire une trentaine de longueurs. Les jours où je me sens plus fatiguée, je réduis le nombre de longueurs. Je m'adapte à mes possibilités du moment. Pour moi, nager est extrêmement important tant sur le plan physique que sur le plan psychologique : entretenir mon corps, ma souplesse, mes capacités musculaires, lutter contre la spasticité et les raideurs musculaires sont pour moi indispensables pour combattre ma maladie. Mais le plus important est de me prouver que je suis capable comme avant, de pratiquer le sport que j'aime ; de pouvoir faire comme les autres malgré ma maladie. Aujourd'hui le sport fait partie intégrante de ma vie et ce n'est pas parce que je suis atteinte de Sclérose En Plaques que je vais arrêter de nager. D'ailleurs, j'ai participé deux fois au tour de France à la voile pour l'association de lutte contre la SEP. Cet été, je tiendrai un stand avec l'association pour encourager les personnes atteintes de SEP à faire du sport. ”

Cécile P., 34 ans, département 91

PEUT-ON FAIRE DU SPORT QUAND ON A UNE SEP ?

Oui

La plupart des sports pratiqués par les sportifs valides peuvent aussi être exercés par les personnes atteintes de SEP.

La SEP et le handicap qui peut y être associé, ne constituent pas un obstacle à la pratique d'une activité sportive.

Il n'existe pas de contre-indications formelles à la pratique d'un sport ou d'une activité physique pour une personne atteinte de SEP.

Il peut, en revanche, y avoir des **contre-indications temporaires** liées à l'évolution de la maladie.

Dans ce cas, plusieurs facteurs sont à prendre en compte pour le choix ou la poursuite d'une pratique sportive.

Le neurologue et l'équipe pluridisciplinaire qui vous accompagnent, pourront vous conseiller les exercices physiques ou le sport les plus adaptés à votre situation.



QUEL TYPE DE SPORT PRATIQUER ?

Tous, tant qu'ils sont adaptés à celui qui les pratique.

Comment choisir ?

Pour adapter au mieux le choix d'un sport à ses capacités physiques, il est important d'aborder avec son médecin les points suivants et d'exprimer :

- Ses motivations et ses attentes.
- Ses capacités physiques, cognitives et/ou émotionnelles actuelles et les éventuelles modifications qui peuvent survenir au cours de la maladie (poussée, aggravation).
- Ses déficiences et ses possibilités de compensation fonctionnelle :
 - troubles de la sensibilité
 - diminution de l'endurance et de la force musculaire
 - troubles de l'équilibre et/ou de la coordination
 - contractures musculaires existantes
 - sensibilité à la chaleur
 - spasticité
 - fatigue (et son mode d'apparition)
 - variations de l'humeur
 - autonomie (pour utiliser seul un vélo par exemple, ou pour se sonder seul dans un lieu non connu...)
 - capacité énergétique (réserves énergétiques, hypoglycémie...)

Grâce à ce dialogue, le médecin pourra trouver avec le patient le sport qui répond le mieux à son état et à ses envies.

De manière générale, toutes les disciplines sportives qui favorisent **l'endurance, la coordination, la concentration, l'équilibre, l'utilisation de la masse musculaire**, conviennent aux personnes atteintes de Sclérose En Plaques.

Que choisir ?

- **Natation et gymnastique aquatique**
Favorisent un rafraîchissement constant, empêchent l'accumulation de chaleur et sont recommandées pour les patients sensibles à la chaleur (phénomène d'Uhthoff *).
- **Gymnastique**
Favorise la coordination et l'équilibre.
- **Marche**
Stabilise l'équilibre, ménage les articulations et favorise la coordination.
- **Marche nordique**
Au-delà des bénéfices de la marche, permet un travail des membres supérieurs et un meilleur effet cardiovasculaire avec de possibles compensations des déséquilibres mineurs.
- **Sport d'étirement ou de relaxation (yoga)**
Réduit la sensibilité au stress et favorise la sensation de bien-être.
- **Bicyclette**
Améliore la mobilité, l'endurance, l'équilibre et la coordination.
- **Hippothérapie (thérapie par l'équitation)**
Améliore la spasticité, l'équilibre et la coordination. Le contact avec l'animal réduit le sentiment d'isolement.
- **Jeux sur sols mous (matelas, tapis), jeux de ballons**
Renforcent la sensibilité tactile et développent l'équilibre.

* Le phénomène d'Uhthoff correspond à une aggravation transitoire des symptômes de la Sclérose En Plaques déclenchée par l'augmentation transitoire de la température du corps (exposition à la chaleur ou au soleil, bain chaud, fièvre...)



Boxons

LA SEP

MERCK



#BoxonsLaSEP

Rejoignez la communauté



Messages d'optimisme et d'espoir,
conseils pratiques pour faciliter le quotidien,
partage et valorisation des initiatives personnelles
et associatives autour de la Sclérose en Plaques (SEP) :

**"Boxons La SEP", c'est la communauté
qui vous ressemble et qui vous rassemble.**

Ensemble, nous sommes plus forts face à la maladie



ET SI JE VEUX M'ENTRAINER À LA MAISON ?

onStEPs, l'application Sport et Bien-être connectée

onStEPs est une application conçue à partir des besoins des personnes qui vivent avec la Sclérose En Plaques et qui s'adapte aux besoins de chacun.

Plus de 60 exercices d'étirement, de yoga, de renforcement musculaire, de cardio et d'équilibre sont proposés pour créer votre propre programme. L'application et les exercices ont été développés en collaboration avec des professionnels de santé et du sport ainsi que des associations de patients.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur l'application onStEPs
et sur le site internet www.on-steps.fr



Téléchargez
l'application onStEPs



DANS QUELLES CONDITIONS PRATIQUER LE SPORT CHOISI ?

La Sclérose En Plaques étant une pathologie dans laquelle la fatigue est une composante importante, il est conseillé **d'adapter sa pratique et ses efforts en fonction de ses capacités du moment.**

Les règles concernant l'accès au sport des personnes à mobilité réduite sont encore peu nombreuses, mais il existe certaines dispositions spécifiques dans les textes relatifs à la pratique sportive en général.

De plus en plus de clubs sportifs « valides » créent des **sections handisport** au sein de leur club. Cette disposition est favorisée par la Fédération Française Handisport et par la Fédération du club concerné. De ce fait, les démarches pour encadrer sont moins lourdes et l'accès au sport est grandement facilité. (info sur www.handisport.org)

Selon l'article L.100-1 du Code du sport, les activités physiques et sportives constituent un élément important de **l'éducation, de la culture, de l'intégration et de la vie sociale.** Elles contribuent notamment à la lutte contre l'échec scolaire et à la réduction des inégalités sociales et culturelles, ainsi qu'à la santé. La promotion et le développement des activités physiques et sportives pour tous, notamment pour les personnes handicapées, sont d'intérêt général.



QUELS BÉNÉFICES EN TIRER ?

L'activité physique permet de lutter contre l'atrophie musculaire et contre les problèmes articulaires. Le patient acquiert de nouveaux réflexes. De plus, le sport limite la sédentarité.

Au-delà d'apporter de réels bénéfices pour le corps et pour l'esprit, le sport permet aussi de favoriser la création de lien social.

Le sport permet de redécouvrir ses potentialités, de relever des challenges personnels et de se sentir épanoui avec son environnement.

Tout le monde le sait : il faut faire du sport ! Bon pour le dos, le cœur, la ligne, l'esprit... Donc bon pour le corps ! A tout âge et pour tous : le sport est bénéfique.

De manière générale, la pratique d'une activité sportive permet de :

- **Renforcer** la masse musculaire.
- **Favoriser** l'équilibre et la coordination.
- **Augmenter** la force et réduire la fatigue. Par exemple, chez les personnes atteintes de SEP ayant suivi un programme de gymnastique aquatique, les fonctions des bras et des jambes sont améliorées.
- **Améliorer** la force musculaire et la capacité pulmonaire.
Après 40 minutes de gymnastique pratiquée chaque semaine et indépendamment du niveau d'invalidité, ces deux fonctions sont améliorées.
- **Protéger** le système cardio-vasculaire.
- **Sécréter** des hormones comme les endorphines qui permettent de se sentir «mieux dans son corps» malgré la maladie.
- **Réduire** le stress.

En plus de ces bienfaits, le sport constitue un facteur d'intégration sociale.



QUELLE SURVEILLANCE LORS DE LA PRATIQUE ?

Une activité sportive bien choisie et régulièrement contrôlée peut apporter de grands bénéfices.

Mal ciblée, elle peut aussi avoir des conséquences négatives sur l'organisme. Ainsi, la pratique sportive doit être réalisée avec **patience** et **raison**.

Les plus belles performances sont faites en prenant conscience de sa force mais également de ses fragilités. C'est pourquoi une surveillance régulière auprès du médecin est conseillée.

Le kinésithérapeute peut également guider les choix d'activités physiques afin de trouver le sport le plus adapté à la condition physique de chacun. Il est habilité à l'établissement de bilans d'aptitudes aux activités physiques et sportives comme au suivi de l'entraînement et des compétitions.

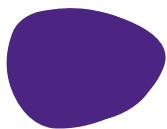


RECOMMANDATIONS

D'une façon générale, il est conseillé de tenir compte de la fatigue que génère le sport choisi et de sa performance individuelle.

S'entraîner permet une progression régulière de la performance physique.

Le sport doit rester un **plaisir**. Il faut garder à l'esprit que la performance ne se mesure pas nécessairement par rapport à autrui. Au contraire, une approche positive consiste à définir ses propres objectifs et à mesurer sa performance par rapport à soi-même et à ses propres capacités.



L'organisme de référence est la FFH (Fédération Française Handisport) que l'on peut joindre au 42 rue Louis Lumière 75020 Paris.

accueil@handisport.org Tél. : 01 40 31 45 00

Selon le sport choisi, l'achat de matériel peut être coûteux. Des démarches sont possibles auprès d'organismes comme la Fondation de France, la Maison Départementale des Personnes Handicapées ou encore des clubs services, pour obtenir de l'aide.

Les règles à suivre

- Bien choisir le type de sport que l'on souhaite pratiquer, en donnant la préférence aux sports d'endurance et en tenant compte de ses limites personnelles.
- Privilégier **les séances courtes** mais **régulières** en se ménageant des pauses.
- Commencer toujours par une phase **d'échauffement** de quelques minutes.
- **S'hydrater** au cours de l'entraînement et se rafraîchir après chaque séance.
- Réduire les longues phases d'inactivité, pour éviter toute baisse des capacités physiques. S'entraîner régulièrement (il vaut mieux une petite séance quotidienne ou tous les 2 jours que 2h le dimanche uniquement).
- Effectuer des exercices d'étirement actif entre chaque séance.
- En cas de poussées, consulter son médecin avant toute poursuite de l'activité.

ADRESSES UTILES

- **Ministère de la Santé**

Pour accéder au site CREPS de votre région,
tapez dans le moteur de recherche : CREPS et le nom de votre région

- **Fédération Française Handisport**

<http://www.handisport.org>

Associations

- **ARSEP**

14 rue Jules Vanzuppe
94200 Ivry-sur-Seine
Tél. : 01 43 90 39 39
www.arsep.org
fondation@arsep.org
www.facebook.com/ARSEPFondation

- **AFSEP**

2 rue Farman
Technoclub C
31700 Blagnac
Tél. : 05 34 55 77 00
www.afsep.fr

- **UNISEP**

14 rue Jules Vanzuppe
94200 Ivry-sur-Seine
Tél. : 01 43 90 39 35
www.unisep.org
www.facebook.com/UNISEP
contact@unisep.org

- **LFSEP**

40 rue Duranton
75015 Paris
Tél. : 01 53 98 98 80
www.ligue-sclerose.fr
info@ligue-sclerose.fr

- **A.P.F - SEP**

17 bd Auguste Blanqui
75013 Paris
Tél. : 01 40 78 69 00
Ecoute SEP : 0 800 85 49 76
www.sclerose-en-plaques.apf.asso.fr

MES NOTES

MES NOTES

DANS LA SCLÉROSE EN PLAQUES, TOUTES LES FATIGUES NE SE RESSEMBLENT PAS ...



— **onStEPs** —

**L'APPLICATION
SPORT & BIEN-ÊTRE**

**INSPIRÉE PAR LES PATIENTS
ATTEINTS DE SEP*
ET CONÇUE POUR TOUS**

* SCLÉROSE EN PLAQUES



APPLICATION GRATUITE



www.on-steps.fr/app

FACE À LA MALADIE, LE SPORT PEUT ÊTRE UN ALLIÉ

www.merck.fr



MERCK

Merck
www.merck.fr



Information médicale/Pharmacovigilance
pour les patients, les aidants et les professionnels de santé
0 800 888 024 (Service & appel gratuits)
E-mail : infoqualit@merckgroup.com
Merck Serono s.a.s.
37 rue Saint-Romain - 69008 Lyon