

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

## Oui

Et cela est même vivement recommandé et le plus tôt possible après le diagnostic et tout au long de la maladie avec idéalement une approche « sport-santé » au début puis « activité physique adaptée » ensuite. Un sport ou un handi-sport de compétition n'est pas non plus contre-indiqué mais justifiera un encadrement spécifique.

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.

Le plus important sera de trouver le ou les sports (une combinaison d'activité est recommandée) raisonnables qui parle le plus au patient en fonction de ses préférences (en salle ou en extérieur, solitaire ou collectif, aquatique ou non, ...) afin de pouvoir l' (les) inscrire dans une continuité de soins.

lien suivant):

<https://www.sport-adepts.be/index.php?id=8244>

## 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...)



## 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.



# QUELS BÉNÉFICES EN TIRER ?

Ils sont innombrables mais le principal est de lutter contre le déconditionnement à l'effort, classiquement retrouvé dans la maladie et en constante évolution avec celle-ci.

L'activité physique permet aussi de lutter contre l'atrophie musculaire et contre les problèmes articulaires. Il améliore la cognition, le sommeil et l'humeur. Le patient acquiert ainsi de nouveaux réflexes de santé. 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.

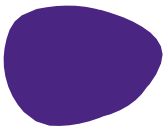


# RECOMMANDATIONS

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.



Ligue Handisport Francophone: <https://www.handisport.be/>  
Grand Hôpital de Charleroi (Site Reine Fabiola) 69  
avenue du Centenaire  
6061 Montignies-sur-Sambre

Bureaux ouverts du lundi au vendredi de 9h à 16h30. TEL:  
071 10 67 50 (sauf le mercredi)

Email: [info@handisport.be](mailto:info@handisport.be)

## 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, arrêter temporairement son activité sportive, consulter son médecin avant toute reprise de l'activité et redémarrer progressivement.

Copyright: Filiale française Merck Serono SAS

En collaboration avec des neurologues et des neuropsychologues belges.

BE-NONNI-00256 (Approval Date : October 2023)