

# Sport et sclérose en plaques



Merck Serono Maladies Neurodégénératives

 Merck Serono

Merck Serono est  
une division de Merck

 MERCK



*Livret réalisé avec les conseils du Président de l'association  
Raid Nature Handicap.*

## 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 soeur, 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.



Cette brochure a été réalisée par Merck Serono 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 patient devra adapter le sport à ses 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.

## 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 patients atteints 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 un patient atteint de sclérose en plaques. Il peut 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 prend en charge la maladie, conseilleront les exercices physiques ou le sport le mieux adapté à chaque cas.

## Quel type de sport pratiquer ?

Tous, à partir du moment où 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 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, etc...)

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 à pieds**  
Stabilise l'équilibre, ménage les articulations et favorise la coordination.
- **Sport d'étirement ou de relaxation (yoga)**  
Réduit la sensibilité au stress.
- **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.

\* Le phénomène d'Uhthoff est un symptôme séquellaire d'une névrite optique. Il correspond à une diminution transitoire de la vision après un effort physique ou toute circonstance responsable d'une élévation de la chaleur corporelle : bain chaud, fièvre, chaleur extérieure élevée.

## Dans quelles conditions pratiquer le sport choisi ?

La sclérose en plaques étant une pathologie dans laquelle la fatigabilité est 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](http://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 à mobilité réduite, sont d'intérêt général.



## Quels bénéfices en tirer ?

Le sport 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, phénomène fréquent chez les personnes qui auraient tendance à rester chez elles.

Au-delà du gain physique et mental que peut apporter une pratique sportive, le sport permet de garder une fonction sociale. Une personne atteinte de sclérose en plaques peut avoir une attitude physique pouvant entraîner une "différence" et un regard gênant de la part de la population.

Le sport permet de redécouvrir ses potentialités et ainsi pouvoir se re-situer par rapport aux autres et à son environnement.

Tout le monde le sait : il faut faire du sport ! Bon pour le dos, le cœur, la ligne...

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.

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.

## Recommandations

D'une façon générale, il est conseillé de tenir compte de la fatigabilité 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** et la comparaison de ses performances par rapport à autrui est vaine, seule compte la considération de ses propres objectifs.

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](mailto:accueil@handisport.org) Tél. : 01 40 31 45 00 / 42



L'achat de matériel sportif est très coûteux et des démarches peuvent être effectuées auprès d'organismes tels que La Fondation de France, la Maison Départementale des Personnes Handicapées ou encore des clubs services.

### 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.
- Effectuer des exercices d'étirement et de musculation entre chaque séance.
- En cas de poussées, consulter son médecin avant toute poursuite de l'activité.

# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Adresses utiles

- **Handichallenge**  
<http://www.handichallenge.com>
- **Ministère de la Santé**  
<http://www.creps-centre.jeunesse-sports.gouv.fr>
- **Fédération Française Handisport**  
<http://www.handisport.org>
- **Raid Nature Handicap**  
<http://www.rnh-asso.fr>
- **Intégration**  
[www.defi-integration.com](http://www.defi-integration.com)

## Associations

- **ARSEP**

14 rue Jules Vanzuppe  
94200 Ivry-sur-Seine  
Tél. : 01 43 90 39 39  
Fax : 01 43 90 14 51  
[www.arsep.org](http://www.arsep.org)

- **NAFSEP**

7 avenue Albert Durand  
31700 Blagnac  
Tél. : 05 34 55 77 00  
Fax : 05 61 30 49 73  
[www.nafsep.org](http://www.nafsep.org)

- **UNISEP**

14 rue Jules Vanzuppe  
94200 Ivry-sur-Seine  
Tél. : 01 43 90 39 35  
[www.unisep.org](http://www.unisep.org)

- **LFSEP**

40 rue Duranton  
75015 Paris  
Tél. : 01 53 98 98 80  
Ecoute SEP : 0 810 80 89 53  
[www.lfsep.com](http://www.lfsep.com)

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

17 bd Auguste Blanqui  
75013 Paris  
Tél. : 01 40 78 69 00  
Ecoute SEP : 0 800 85 49 76  
[www.apf.asso.fr](http://www.apf.asso.fr)

- **Réseaux de soins SEP locaux**

lien sur le site [www.lfsep.asso.fr/reseaux.php](http://www.lfsep.asso.fr/reseaux.php)

Merck Serono  
37 rue Saint-Romain  
F-69379 Lyon cedex 08  
[www.merckserono.fr](http://www.merckserono.fr)  
s.a.s. au capital de 16 398 285 euros  
955 504 923 rcs Lyon  
Information médicale/Pharmacovigilance :  
Tél. (N° vert) 0 800 888 024  
E-mail : [infoqualit@merck.fr](mailto:infoqualit@merck.fr)