

La sclérose en plaques au quotidien

Annick Lavier

Les effets de l'activité physique chez un patient atteint de SEP :

- augmentation de la distance de marche
- diminution de la perception de la fatigue
- amélioration de la qualité de vie et du bien-être
- diminution des risques liés au déconditionnement physique et bénéfiques sur le plan cardio-vasculaire
- maintien d'un lien social

Quelques conseils :

- adapter l'activité selon les symptômes de la maladie
- préférer un sport d'endurance plutôt qu'un sport violent (vélo, natation plutôt que boxe, squash...)
- si vous pratiquez un sport lors de l'annonce du diagnostic, le poursuivre...
- tenir compte de ses limites, ne pas chercher « à battre des records »
- s'entraîner régulièrement, éviter les phases d'inactivité
- effectuer des exercices d'étirement après l'effort
- éviter toute accumulation de chaleur :
 - o éviter les heures chaudes de la journée, privilégier le matin
 - o pratiquer les activités dans une salle bien ventilée
 - o utiliser des vêtements thermo-régulants
 - o s'hydrater correctement, « boire avant même d'avoir la sensation de soif »
- favoriser les sucres lents (féculents) avant l'effort et les sucres rapides en récupération

A quelle fréquence ?

Quelques études démontrent des effets positifs par une pratique de 2 séances de 30 minutes par semaine. L'effort doit être modéré, pratiqué avec plaisir, ne surtout pas s'épuiser.

Quelles activités pratiquer en fauteuil ?

Des activités telles que basket, handball, tir... Il existe également des programmes adaptés, au CRF des Salins de Bregille, qui sollicitent les membres supérieurs.

L'alimentation et la SEP :

En matière de régime dans la SEP, plusieurs études ont proposé des mesures contradictoires mais aucun aliment ni délétère, ni améliorant l'évolution de la maladie n'a été mis en évidence. L'alimentation doit être variée et équilibrée.

