

EXERCICES PHYSIQUES ET SP TROUSSE D'INFORMATION

GUIDE CONÇU POUR AIDER LES ADULTES ATTEINTS DE SCLÉROSE EN PLAQUES (SP) À SUIVRE LES DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

DE VOTRE MIEUX

Faites ce que vous pouvez pour suivre les directives.

À VOTRE MANIÈRE

Choisissez des activités d'intensité moyenne qui vous font du bien et que vous aimez.



Si vous êtes un adulte et que vous présentez une incapacité légère ou modérée consécutive à une forme cyclique (poussées-rémissions) ou progressive de SP, cette trousse d'information s'adresse à vous.

APERÇU DES DIRECTIVES

Pour améliorer de manière importante leur forme physique, les adultes atteints de SP qui présentent une incapacité légère ou modérée devraient se consacrer à au moins

- 30 minutes d'activité aérobique, deux fois par semaine, ET
- deux séances par semaine d'exercices de renforcement des grands groupes musculaires.

Voici les objectifs à atteindre :

Intensité

- L'intensité des exercices aérobiques devrait être modérée; vous devriez pouvoir parler durant ces exercices – mais pas chanter!
- Les exercices de renforcement devraient être suffisamment intenses pour vous donner du mal à terminer la dernière série de mouvements.
- Essayez de faire deux séries de 10 à 15 répétitions de mouvements pour chaque grand groupe musculaire.
- Les grands groupes musculaires sont les muscles des bras, des jambes, de la poitrine, du dos, des fesses et de l'abdomen.

Repos

- Vous pouvez faire des exercices aérobiques et de renforcement le même jour.
- Évitez de solliciter le même groupe de muscles (p. ex. jambes ou abdominaux) deux jours d'affilée – il faut laisser votre corps se reposer entre deux séances d'entraînement.



BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

On a cru par le passé que les personnes atteintes de SP devaient s'abstenir de faire de l'activité physique.

LES FAITS :

- Les études montrent plutôt qu'en suivant les directives énoncées, on peut diminuer sa fatigabilité et améliorer sa capacité aérobie, sa force, sa mobilité ainsi que son bien-être global.
- Aucune donnée scientifique ne laisse croire que les exercices décrits dans ces directives peuvent entraîner une recrudescence des symptômes de SP.

« Grâce à l'activité physique, mon niveau d'énergie a beaucoup augmenté. Pour leur part, les exercices de musculation m'ont aidé au quotidien, par exemple à effectuer mes transferts, à sortir du lit et à atteindre les objets dont j'ai besoin. Je soulignerais également que le centre de conditionnement physique est un lieu extraordinaire de rencontres et d'échanges. »

– Shawn, atteint de SP progressive primaire, diagnostic reçu en 2006

« On NE pourra JAMAIS trop insister sur l'importance de l'activité physique et de l'exercice pratiqués régulièrement. Ils peuvent faire toute la différence entre fonction et dysfonction, capacité et incapacité, bien-être et maladie, amélioration et détérioration. »

– Dre Tania Bruno, médecin en rééducation et réadaptation fonctionnelles

Importants conseils pour éviter les blessures

- Allez-y à votre rythme. Vous devez ressentir une douleur et une fatigue musculaires légères, mais pas de vives douleurs ni d'épuisement.
- Demandez à un professionnel de la santé – médecin, physiothérapeute ou spécialiste de l'activité physique – de vous suggérer des activités adaptées à votre état.



EXEMPLES D'ACTIVITÉS

Les effets de la SP varient d'une personne à l'autre. Essayez de trouver des activités d'intensité modérée, adaptées à vos capacités et à votre mode de vie. Des exemples vous sont donnés plus bas.

Si vous pouvez marcher sans aide ou avec une aide à la locomotion, vous pourriez essayer les activités suivantes :

Aérobic

- Marche ou vélo
- Danse
- Natation ou aquaforme
- Sport d'équipe ou jeux actifs avec votre famille et vos amis

Renforcement musculaire

- Soulèvement de poids (poids libres ou appareils de musculation)
- Exercices avec bande élastique
- Exercices utilisant le poids corporel : extensions des bras (*push-ups*) ou flexions des genoux

SI VOUS UTILISEZ UN FAUTEUIL ROULANT MANUEL OU MOTORISÉ, VOUS POURRIEZ ESSAYER LES ACTIVITÉS SUIVANTES :

Aérobic

- Entraînement avec un pédalier pour bras ou un vélo fixe
- Déplacements en fauteuil (rouler)
- Natation ou aquaforme
- Sport ou jeu vidéo actif

Renforcement musculaire

- Soulèvement de poids (poids libres ou appareils de musculation)
- Exercices avec bande élastique

Le tai-chi, le yoga, les exercices de Pilates et les étirements sont d'excellentes activités à ajouter à votre programme pour atteindre les objectifs fixés dans les Directives. Ces activités peuvent améliorer la souplesse, l'équilibre et la connaissance du corps.



Vous cherchez d'autres façons de vous tenir actif? Visitez les sites suivants :

- Société canadienne de la sclérose en plaques

www.scleroseenplaques.ca/activitephysique

- Société canadienne de physiologie de l'exercice

www.scpe.ca/directives

SOYEZ ACTIF... À VOTRE FAÇON

Les difficultés posées par la SP sont bien réelles. Devenir et demeurer actif peut s'avérer difficile. Voici quelques idées pour vous faciliter les choses.

Je souffre de fatigue associée à la SP.

- Allez-y modérément pour commencer. L'activité physique peut se révéler fatigante au début, mais à la longue, elle vous donnera de l'énergie.
- Accordez-vous une période de repos entre vos séances d'exercice. Il faut répéter les mouvements jusqu'à ce que vos muscles soient légèrement fatigués. Puis, laissez votre corps se reposer et reprendre des forces.
- Croyez en vous. Selon certaines études, les personnes qui ont une attitude positive trouvent des moyens de faire de l'exercice.

Je souffre de douleurs chroniques.

- Vérifiez auprès d'un professionnel de la santé s'il est sans danger pour vous d'amorcer ou de poursuivre un programme d'activité physique.
- Essayez différentes activités et variez l'équipement utilisé; vous pourrez ainsi faire des choix en fonction de la douleur que vous ressentez.

J'ai besoin de plus de soutien ou d'information.

- Faites de l'exercice avec un compagnon ou une compagne.
- Joignez-vous à une équipe locale de sport adapté aux personnes handicapées.
- Inscrivez-vous à un club de marche de votre région.
- Discutez d'activité physique dans Facebook et sur Twitter.
- Visitez les sites Web suivants :

www.scleroseenplaques.ca/activitephysique

www.scpe.ca/directives



www.scpe.ca/directives



Évitez la chaleur excessive

- Entaînez-vous dans un endroit climatisé par temps chaud et humide.
- Buvez beaucoup d'eau fraîche.
- Ayez un vaporisateur rempli d'eau à portée de main pour vous rafraîchir régulièrement.
- Envisagez de faire des exercices en piscine.
- Soyez à l'écoute de votre corps. Si vous avez trop chaud, retirez-vous dans un endroit frais.
- Envisagez l'achat d'une veste, d'un col ou de brassards de refroidissement.