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.

« L'activité physique a toujours été pour moi une occasion de penser à ce que je ferai demain, étant donné que les mouvements sont répétitifs, qu'il s'agisse de course, de natation ou de patinage. Elle me procure un réel sentiment de bien-être. »

-- Samantha, atteinte d'une forme cyclique de SP, diagnostic reçu en 1989

APERÇU DES DIRECTIVES

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

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

QUI PEUT EN TIRER PROFIT?

Si vous avez de 18 ans à 64 ans et que vous présentez une incapacité légère ou modérée consécutive à une forme cyclique (poussées-rémissions) ou progressive de SP, ces directives d'adressent à vous.

Voici les objectifs à atteindre :

Intensité

- L'intensité des exercices aérobies 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 aérobies 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.

Poursuivez votre lecture pour prendre connaissance de stratégies utiles et de moyens à prendre pour commencer à ressentir les bienfaits de l'activité physique.

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. En fait, les bienfaits de l'activité physique chez ces personnes sont considérables. Les études montrent qu'en suivant les directives énoncées, on peut diminuer sa fatigabilité et améliorer sa capacité aérobie, sa force, sa mobilité ainsi que certains aspects de la qualité de vie liés à la santé.

« 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 des objets difficiles d'accès. 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

« Les experts s'entendent pour dire qu'aucune donnée probante n'indique que les directives pourraient entraîner l'aggravation de la fatigue ou des symptômes associés à la SP ou l'altération de la qualité de vie liée à la santé. »

-- Dre Amy Latimer, chercheuse dans le domaine de l'activité physique chez les personnes handicapées

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 :

Aérobie

- 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 : redressements assis, flexions des genoux

Si vous utilisez un fauteuil roulant manuel ou motorisé, vous pourriez essayer les activités suivantes :

Aérobie

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

Renforcement musculaire

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

Pour retirer davantage de bienfaits

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.

« Lorsque j'ai commencé à m'entraîner avec un exerciseur elliptique, je devais m'arrêter au bout de 15 minutes, même si l'appareil était au plus bas niveau de résistance. Aujourd'hui, je peux en faire durant 45 minutes. »

-- Rosalie, atteinte de SP cyclique, diagnostic reçu en 2000

L'activité... en toute sécurité

• 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.

Évitez la chaleur excessive

- Entaînez-vous à l'intérieur 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.

Obstacles – Efficacité – Sécurité

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 un peu 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.

- Il y a toujours une solution! Les exercices et l'équipement peuvent être adaptés à vos besoins.
- Essayez différentes activités et choisissez celles qui conviennent à votre état actuel.

J'ai peu d'occasions de faire de l'exercice.

- Intégrez l'activité physique à votre vie quotidienne.
- Profitez de vos déplacements pour faire de l'exercice.
- Faites l'essai d'une vidéo d'exercice à la maison.
- Marchez ou promenez-vous en fauteuil roulant dans votre quartier.

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.
- Recourez à des ressources fiables comme la Société canadienne de la SP.

CSEP | SCPE THE GOLD STANDARD IN EXERCISE SCIENCE AND PERSONAL TRAINING
www.scpe.ca/directives
Société canadienne de la sclérose en plaques SP MS Multiple Sclerosis Society of Canada
ParticipAction