



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

Gestion de la fatigue dans la SEP et Activités Physiques Adaptées

présenté par Julien Roussillon
Enseignant en Activités Physiques Adaptées
Thermes de Lamalou-Les-Bains

Pratiquer une activité physique lorsqu'on est atteint de sclérose en plaques, une bonne idée? Certaines activités doivent-elles être évitées?

Si vous êtes atteint de sclérose en plaques, faire de l'exercice est-il bénéfique?

- Dans une certaine mesure: faire de l'exercice est bénéfique pour le moral, mais n'influe pas sur vos symptômes
- Oui, faire de l'exercice est bénéfique pour le moral et peut améliorer certains symptômes
- Non, cela peut aggraver la maladie



Quels sont les activités physiques les mieux adaptées à la sclérose en plaques?

- Les activités physiques exigeant peu d'endurance.
- Les activités physiques d'équipe.
- Les activités physiques permettant d'adapter votre cadence.

Toute Activité Physique est elle adaptée à ma SEP ?



Recommandations scientifiques sur l'activité physique :

Niveau d'EDSS	Troubles	Recommandations
<i>EDSS 0</i> - pas de handicap	pas de fatigabilité	pratiquer des exercices combinés REE et RM
<i>EDSS faible</i>	fatigabilité, troubles mineurs de l'équilibre, thermo-sensibilité	REE/RM contrôlé, pas de surentraînement, sport supervisé
<i>EDSS moyen</i>	périmètre de marche limité, spasticité, parésie des membres inférieurs, troubles de l'équilibre	REE adapté au déficit, marche nordique , RM , aquagym
<i>EDSS sévère</i>	perte d'autonomie, marche quasi impossible	étirements



Quelle est la fréquence et durée idéale d'exercice physique en cas de SEP ?

- De 30 minutes à une heure par jour
- 20 minutes deux fois par semaine
- Deux heures deux fois par semaine

Pratiquer en milieu chaud, est ce bon pour moi ?

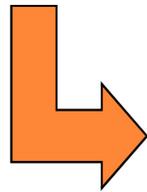
Vrai / Faux

En cas de poussée, dois je continuer à pratiquer une activité physique ?

OUI / NON



Conseils de pratique :



Enjeu : apprendre à gérer sa fatigabilité : effort

progressif

régulier

- Fréquence : + grande influence que la durée des séances
2 à 3 séances / semaine - 1 à 2 jours de repos entre séances
- Durée : 20 à 30 min / séance
- Eviter de pratiquer dans des salles surchauffées ou par forte chaleur
- Boire suffisamment des boissons fraîches
- Douche froide après l'effort
- Cesser l'activité physique en cas de poussée

Donzé

Kappos, 2008



Faut il étirer le muscle quand on a une crampe ?

Vrai /Faux

Il n'est pas conseillé de s'étirer après une activité physique au risque d'accroître sa fatigue?

Vrai / Faux

Faut il bloquer sa respiration pendant l'étirement ?

Vrai / Faux



■ **EN RÉSUMÉ : GÉRER SA FATIGABILITÉ :**

- **CHOIX DE L'ACTIVITE PHYSIQUE**

EN FONCTION DE SES CAPACITÉS
(CONNAISSANCE DE SES CAPACITÉS)

- **MANIÈRE DE PRATIQUER**

(DURÉE, INTENSITÉ, RÉGULARITÉ,
FRACTIONNÉE, OBJECTIF DE MOTIVATION,
MOMENT DE LA JOURNÉE...)

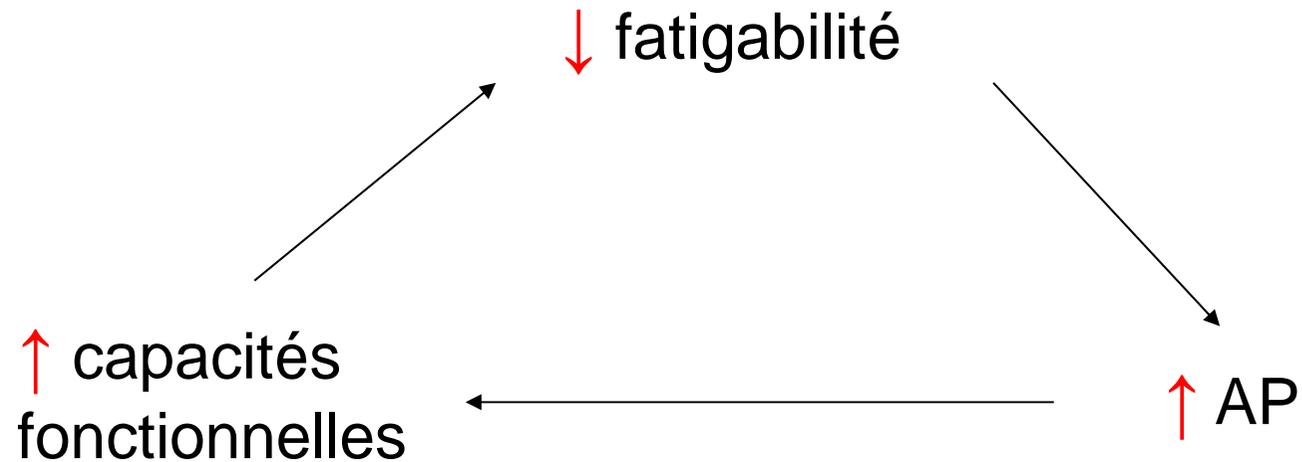
- **LIEU DE PRATIQUE**

(À DISTANCE DE CHEZ SOI, À DOMICILE,
MILIEU ADAPTÉ: PAS LE MÊME IMPACT SUR
SA FATIGUE)



Objectif :

le cercle vertueux de reconditionnement à l'effort



LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

AUX

THERMES DE LAMALOU-LES-BAINS



La gymnastique en piscine :

- Objectifs de travail : renforcement musculaire sous maximal, travail de la coordination motrice au travers de déplacements, travail de l'équilibre
- Intérêts de l'activité : par le port du poids du corps par l'eau, la mobilité est rendue + facile, permettant ainsi une meilleure gestion de la fatigabilité.

Kargarfard (2012) : 8 semaines, 3x /sem , 1h
amélioration de la fatigue et de la QDV après 4 et 8 sem

Marandi (2013) : 12 semaines, 3x/sem, 1h
EDSS < 4,5
marche, équilibre, étirements, force
activité accessible et de l'équilibre dynamique

Activité bénéfique, favorisant la participation de tous avec un plateau technique adapté.



Marche Nordique :

- Objectifs de travail : travail de l'endurance
coordination bras / jambes
marche à grand pas

- Intérêts de l'activité: endurance =  fatigabilité



travail de la coordination motrice nécessaire au
maintien de l'équilibre

favorise l'équilibre et la confiance en soi par l'utilisation
de bâtons

posture + droite
bâton = + d'amplitude au niveau du pas
pratique accessible chez soi



Renforcement musculaire :

- **Protocole** : 2 x / sem , 12 sem , RM progressif des jambes
EDSS : 3,5 - 5 (5 exercices de 8 à 15 rep max)

- **Mesures** : à 0 , 12 , 24 sem

- **Résultats** :



à 12sem { ↑ force max isométrique du quadriceps (15%)
 { ↑ capacités fonctionnelles (21,5%)

à 24 sem : effets persistent

- **Conclusion** : RM = AP progressive bénéfique



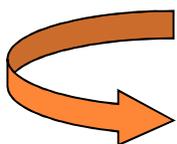
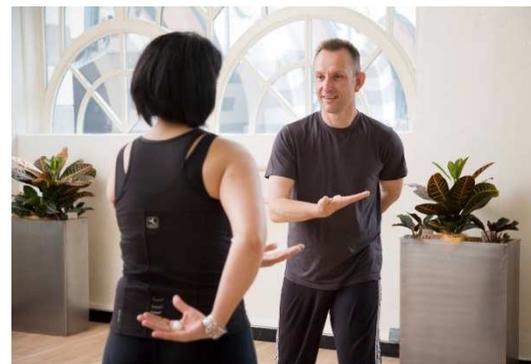
Stretching :

- Objectifs de travail : assis, comme allongé sur le dos, travail d'étirements permettant de soulager certaines douleurs, les crampes, et de favoriser une détente musculaire et psychologique.
- Intérêts de l'activité : détente musculaire = mieux être
détente psychologique = étirements accompagnés d'une respiration diaphragmatique + support musical éventuellement



Autres activités encore trop peu étudiées :

- yoga
- qi gong ...



AP de détente,
d'assouplissement incluant un travail respiratoire,
de centration sur son ressenti corporel.

1 AP en développement : la **méthode Pilates** :
8 principes dont le renforcement musculaire abdominal profond
nécessaire à l'équilibre

Pilates :

- Objectifs de travail : renforcer les abdominaux profonds par le maintien du ventre rentré lors des exercices
- Intérêts de l'activité : RM des abdominaux = meilleur maintien de la posture, maintien des lombaires
concentration, coordination de la respiration avec les mouvements

Marandi (2013) : 12sem, 3x/sem, 1h

EDSS < 4,5

activité accessible et



de l'équilibre dynamique



➤ En fauteuil, possibilité de pratiquer d'autres Activités Physiques Adaptées :

- **Sarbacane**: avec potence si besoin, travail de la **respiration diaphragmatique** et du **renforcement abdominal** (transfert), équilibre

- **Pétanque adaptée** ou **Boccia** : avec rampe si besoin, travail de l'adresse, **Maintien du lien social**

favorise la participation de tous par une prise en compte du niveau d'autonomie des personnes, de leur fatigabilité, et par le choix des activités proposées → chacun peut trouver 1 activité physique adaptée à soi



MERCI DE VOTRE ECOUTE.

