



Bayer HealthCare
Bayer Schering Pharma

7 Exercice physique et bien-être dans la SEP*



* Sclérose en plaques

BETAPLUS

Préambule

Il y a quelque temps, un mardi matin de bonne heure, alors que la brume montait du fleuve, je rentrais chez moi depuis la ville quand je décidai de prendre un raccourci par le parc. Sur un terrain jauni par l'automne, une jeune femme, avec des bâtons de marche nordique rouge foncé, est passée à côté de moi. Comme je suis neurologue de formation, je me suis demandé si cette jeune femme avait la sclérose en plaques. Comment pourrais-je le dire ? Elle n'était que l'une des nombreuses personnes à faire de l'exercice dans un cadre merveilleux. Mes pensées remontèrent à l'époque, il y a quelque 30 ans, où j'ai pris conscience de mon intérêt personnel pour la SEP. Cette maladie n'avait pas une image très sportive à l'époque. J'ai eu la chance de travailler avec l'auteur de cette brochure, Anders Romberg, et de nombreux autres collègues qui m'ont conduit à changer d'avis. Récemment, un de mes amis, chez qui on vient de diagnostiquer une sclérose en plaques, m'a demandé si je lui recommandais une prise en charge médicale de la SEP ou des exercices physiques. Ma réponse a été instantanée : "Et bien, mon cher, les deux".

Juhani Ruutiainen
Chef du centre de réadaptation neurologique
de Masku, Finlande

Sommaire

L'exercice hier : les idées reçues	4
Ce que l'on pense aujourd'hui de l'exercice dans la SEP	5
Les bénéfices de l'exercice dans la SEP	
a) Bénéfices physiques	6
b) Bénéfices psychologiques	8
c) Bénéfices pour la santé générale	9
d) Bénéfices pour la qualité de vie	10
Exercice et symptômes	11
Sécurité	14
Questions pratiques	15
Exercices pratiques	18
Glossaire	27

L'exercice hier : les idées reçues

La pratique régulière d'un sport et l'activité physique en général sont essentiels au maintien de la santé et à la prévention des maladies. Le rôle de l'exercice physique chez les patients atteints de SEP a longtemps été controversé. L'augmentation de la température corporelle aggravant les symptômes de la SEP, l'exercice était considéré comme pouvant avoir un effet délétère sur l'activité de la maladie. Il était donc souvent conseillé aux personnes atteintes de SEP d'éviter toute fatigue physique susceptible d'aggraver les symptômes.



Ce que l'on pense aujourd'hui de l'exercice dans la SEP

L'exercice est aujourd'hui considéré comme bénéfique pour les patients atteints de SEP et de solides preuves scientifiques viennent appuyer les recommandations en faveur de l'exercice physique pour les personnes atteintes de SEP. Depuis 1996, de nombreuses études ont examiné les effets de l'exercice sur les personnes atteintes de SEP, et ont permis de montrer que la pratique d'un exercice régulier est bénéfique pour les personnes atteintes de SEP sur de nombreux plans et est bien tolérée.

L'exercice physique régulier s'accompagne de nombreux bénéfices différents pour les personnes atteintes de SEP.

L'exercice :

- Est utile pour faire face à divers symptômes,
- Aide à maintenir les capacités fonctionnelles,
- Est important pour le bien-être psychologique,
- Complète les effets des traitements pharmacologiques.

Les bénéfices de l'exercice dans la SEP

a) Bénéfices physiques

Les bénéfices les mieux documentés de l'exercice physique pour les personnes atteintes de SEP sont liés à l'aptitude physique.

La pratique d'un exercice régulier permet après un certain laps de temps (environ 3 mois) une amélioration des capacités et de l'aptitude physique.

Un entraînement physique régulier permet de maintenir ou d'améliorer la fonction musculaire. Des études ont montré des améliorations utiles de la force musculaire des membres ou de l'endurance chez des personnes atteintes de SEP suivant des programmes d'entraînement standardisés. Ces programmes se sont révélés aussi efficaces, qu'ils soient pratiqués à domicile ou dans une salle de remise en forme.

L'exercice physique permettrait également aux personnes atteintes de SEP de contrôler leur poids, d'améliorer leur souplesse et serait un facteur protecteur vis-à-vis de l'ostéoporose. Ces bénéfices ont été démontrés chez des personnes en bonne santé.



Les bénéfices de l'exercice dans la SEP (suite)

b) Bénéfices psychologiques

En plus des bénéfices physiques, l'exercice a un impact psychologique important, qu'il ne faut ni sous-estimer ni oublier. Même si les mécanismes psychologiques de l'exercice ne sont pas encore élucidés dans les maladies chroniques telles que la SEP, il est démontré que l'exercice régulier contribue à renforcer la confiance en soi.

Les facteurs psychologiques jouent également un rôle important dans le comportement du patient vis-à-vis de l'exercice et dans sa participation à l'activité physique.

En effet, les résultats et les bénéfices perçus de l'exercice motivent le patient à pratiquer une activité physique.

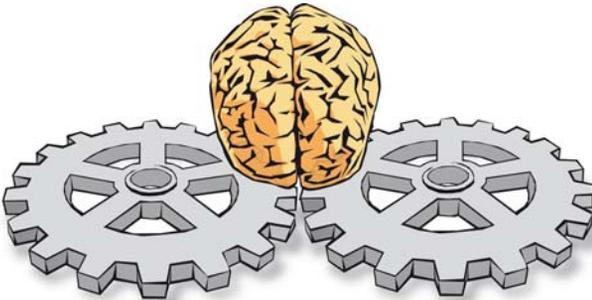


“Je peux, je suis capable de – malgré ma maladie, malgré les symptômes”. L'exercice peut induire une forte pensée positive et améliorer ainsi l'auto-efficacité (= la croyance en sa capacité à mener à bien une action).

c) Bénéfices pour la santé générale

Il est aujourd'hui prouvé que la pratique régulière d'une activité physique contribue au maintien en bonne santé et protège contre les maladies chroniques courantes telles que l'hypertension artérielle, les maladies coronariennes ou encore le diabète de type 2. Des effets protecteurs similaires sont également prévisibles chez les personnes atteintes de SEP. Dans une étude américaine conduite chez 123 femmes atteintes de SEP, la participation à une activité physique légère, modérée ou intense a été associée à une réduction du risque de maladie coronarienne.

Récemment, une étude approfondie a suggéré que l'exercice physique pouvait renforcer et protéger la fonction cérébrale chez les personnes vieillissantes. Des observations parallèles ont été faites dans la SEP. L'exercice permettrait d'activer les mécanismes de réparation cérébrale et pourrait être un facteur protecteur puissant contre le déclin cognitif des personnes atteintes de SEP.



Les bénéfices de l'exercice dans la SEP (suite)

d) Bénéfices pour la qualité de vie

Compte tenu de son évolution, la SEP réduit la qualité de vie des patients. Les programmes d'exercice physique permettent d'améliorer la vitalité des patients et leur vie sociale, améliorant ainsi la qualité de vie.

L'interaction sociale et le soutien de l'entourage semblent être les éléments essentiels pour favoriser la qualité de vie par l'exercice. En d'autres termes, l'exercice en groupe, et non pas seul, introduit très probablement des changements positifs dans la qualité de vie des personnes atteintes de SEP. Par ailleurs, le type d'exercice pourrait avoir une influence, ainsi les exercices d'endurance seraient plus à même d'améliorer la qualité de vie des patients.



Exercice et symptômes

L'exercice physique peut améliorer de nombreux symptômes de la SEP.

La fatigue liée à la SEP varie de façon considérable et interfère avec les activités habituelles. La réduction de l'activité physique peut parfois aggraver cette fatigue. Etant donné que l'effort physique entraîne en lui-même une sensation « naturelle » de fatigue, certaines mesures pratiques peuvent être prises pour éviter une accumulation excessive de fatigue.

Le yoga est un des moyens connus pour soulager la fatigue.

La faiblesse musculaire est une caractéristique majeure de la SEP. L'origine première de la faiblesse dans la SEP vient de l'atteinte de mécanismes du système nerveux central, mais cette faiblesse peut également provenir d'une atrophie de « non-utilisation » c'est-à-dire qu'elle est due à l'inactivité qui accompagne la maladie. L'entraînement physique permet de maintenir la masse musculaire et de combattre la détérioration de la fonction musculaire chez les personnes atteintes de SEP.

Une spasticité accompagne souvent la faiblesse, en particulier dans les muscles des membres inférieurs.

Exercice et symptômes (suite)

La spasticité peut avoir pour conséquence une limitation de l'amplitude des mouvements, une gêne et parfois des contractures musculaires/articulaires.

Les exercices d'étirement, associés aux médicaments et à la kinésithérapie, sont les pierres angulaires du traitement symptomatique de la spasticité. L'étirement des muscles est vivement encouragé, dès les premiers stades de la maladie.

Les troubles de l'équilibre sont caractéristiques de la SEP et ils ont tendance à limiter la participation à l'exercice. Il existe de nombreuses façons de gérer les problèmes liés aux troubles de l'équilibre. Des aides, la pratique d'exercices dans l'eau ou en position assise plutôt que debout sont des exemples de solutions pratiques qui peuvent être utiles. Étant donné que l'équilibre est régulé par de multiples facteurs, il convient de noter que presque tous les types d'exercice « sollicitent » les mécanismes de l'équilibre de manière très appropriée.

Les problèmes vésicaux et respiratoires sont d'autres exemples de symptômes pouvant être influencés par la pratique régulière de l'exercice. Certains problèmes vésicaux peuvent être soulagés par des exercices spécifiques que vous montrera votre kinésithérapeute.

Les exercices de respiration sont connus pour être utiles à la fonction respiratoire et ils peuvent également améliorer l'endurance.

Certains symptômes (ataxie ou trouble de la coordination, douleur, sensibilité à la chaleur, troubles sensitifs, troubles visuels et détérioration cognitive) peuvent limiter la pratique de l'exercice, notamment aux stades avancés de la maladie.

Aucun d'entre eux ne constitue toutefois un obstacle infranchissable à l'exercice et, pour la plupart des symptômes, il existe des solutions pratiques. La sensibilité à la chaleur, très courante dans la SEP, en est un bon exemple. Une élévation de la température corporelle centrale peut ralentir la conduction des influx nerveux et augmenter les signes neurologiques.

Or l'exercice physique a normalement tendance à augmenter la température corporelle centrale. Il existe des techniques pour surmonter les problèmes causés par la chaleur et éviter une fatigue excessive au cours de l'exercice (voir le tableau).



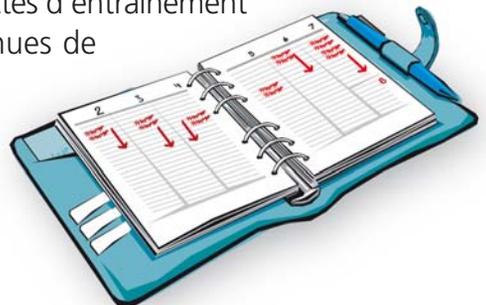
Conseils pratiques pour surmonter les problèmes causés par la chaleur et éviter une fatigue excessive au cours de l'exercice :

- Hydratation (boire suffisamment) avant et pendant l'exercice,
- Douche ou bain froid/frais avant le sport,
- Vêtements appropriés (pas trop chauds), casquette,
- S'humidifier avec une serviette mouillée,
- Préférer l'exercice le matin, mieux toléré que dans l'après-midi,
- Pour les activités en intérieur, privilégier les locaux avec air conditionné ou aéré,
- Entraînement par intervalles ; faire des pauses courtes mais régulières pendant l'exercice.

Sécurité

Les études ont systématiquement montré que l'exercice est sûr et sans danger pour les personnes atteintes de SEP. Aucun élément n'indique que l'exercice aggrave la maladie. Il faut toutefois tenir compte de la condition physique de la personne atteinte de SEP et des éventuels autres problèmes de santé (rhumatologiques ou cardiovasculaires notamment).

Cependant, des précautions doivent être prises dans certaines conditions. Par exemple en cas de poussées, le programme d'exercice doit être modifié voire arrêté temporairement. La pratique de l'exercice au cours d'une poussée nécessite l'accord et les conseils du médecin traitant. En cas d'infection, en particulier pendant les premiers jours, l'effort doit être évité. Certaines personnes atteintes de SEP présentent des effets indésirables aux traitements de fond. Dans ce cas, il n'est pas raisonnable de pratiquer des exercices juste après la prise du médicament. Les accidents de sport ou les chutes ne sont pas exclus chez les personnes atteintes de SEP, mais ils peuvent certainement être évités par un certain nombre de mesures, notamment des techniques correctes d'entraînement et l'utilisation de tenues de sport appropriées.



Questions pratiques

Le niveau de handicap, les symptômes, les expériences antérieures en terme d'activité physique et la motivation doivent individuellement être pris en compte lors de l'élaboration d'un programme d'entraînement. Il est important de modifier de temps à autre le programme afin de s'assurer que la stimulation reste bien appropriée.

Les personnes atteintes d'un handicap minime peuvent pratiquer les mêmes exercices que les personnes non atteintes de SEP. Les sports de compétition et les efforts physiques très intenses et prolongés peuvent être limités. Aux stades avancés de la maladie, l'exercice doit être adapté. Dès lors, le programme d'entraînement doit être élaboré en fonction des déficits tels que la restriction de la mobilité et l'augmentation des symptômes. Un encadrement par des professionnels est utile, en particulier, le rôle d'un kinésithérapeute expérimenté comme « entraîneur personnel » peut être crucial.

Un programme d'exercice harmonieux pour une personne atteinte de SEP doit inclure un entraînement d'endurance et de travail musculaire, complété par des exercices d'assouplissement. Le rythme d'exercice d'endurance recommandé est d'au moins 2 à 3 séances d'intensité modérée par semaine à raison d'au moins 20-30 minutes par séance.



Questions pratiques (suite)

En ce qui concerne les exercices de travail musculaire, la fréquence recommandée est de 2 séances/semaine, chacune composée de 2 ensembles d'exercices faisant travailler les principaux groupes musculaires avec 8-15 répétitions pour chaque exercice. Il est également recommandé 30 minutes d'activité physique telle que la marche, de préférence le plus grand nombre possible de jours de la semaine.

Pour maintenir la souplesse et réduire la raideur, il est recommandé de pratiquer des exercices d'étirement de préférence quotidiennement. Des étirements lents, délicats et prolongés pendant 20 à 60 secondes sont recommandés, notamment pour les muscles des membres inférieurs et du dos.

De nombreux exercices courants conviennent aux personnes atteintes de SEP. À certains stades de la maladie, des adaptations peuvent toutefois être nécessaires. Par exemple, le vélo peut être remplacé

par un tricycle ou par un vélo ergométrique. Les exercices aquatiques sous de multiples formes sont une bonne option car l'eau fournit des conditions d'exercice idéales pour les personnes atteintes de SEP.

Récemment, la marche nordique et le yoga sont devenus, pour de nombreuses bonnes raisons, de plus en plus populaires auprès des personnes atteintes de SEP.



Les exercices en groupe sont largement plébiscités en raison des multiples avantages qu'ils offrent. La socialisation, le soutien de l'entourage et le partage des expériences en matière d'exercice sont des aspects importants pour le maintien de la motivation. Le soutien du conjoint, l'utilisation de carnets d'exercice, ou d'équipements comme les podomètres permettent également de rester motivé.

Résumé

Les bénéfices associés à un exercice physique régulier contribuent au bien-être des personnes atteintes de SEP. L'exercice doit être considéré comme l'un des éléments essentiels de l'auto-prise en charge de la maladie. Globalement, l'exercice physique dans la SEP :

- Est efficace pour améliorer et maintenir un certain nombre d'aspects de la santé physique, mentale et générale,
- Améliore la qualité de vie, notamment lorsque l'exercice est pratiqué en groupe,
- Peut prévenir le déclin fonctionnel sur le long terme,
- Peut potentiellement avoir un effet protecteur sur la fonction cérébrale,
- Est sûr et les avantages dépassent de loin les inconvénients,
- S'accompagne de bénéfices maximums lorsqu'il est pratiqué régulièrement, de manière diversifiée et agréable.

Exercices pratiques

Exercice 1

Fente vers l'avant. Tenez-vous debout, les jambes légèrement écartées. Avancez une jambe, pliez le genou et abaissez le corps. Le genou en position de fente ne doit pas dépasser les orteils. Puis ramenez la jambe de la position de fente à la position initiale. Les mains peuvent également être tenues sur les côtés.



Exercice 2

Flexion de jambe avec utilisation d'un poids de cheville pour renforcer les muscles fléchisseurs du genou.



Exercice 3

Déroulements talon/orteils alternés pour entraîner les muscles de la jambe. Lorsque l'appui avec les mains est réduit, l'exercice devient de plus en plus difficile en terme d'équilibre.



Exercice 4

Les bandes de résistance élastiques sont faciles à ajuster et fournissent une résistance pour les utilisateurs quel que soit leur niveau de force ou d'habileté. La figure montre un exemple de renforcement des muscles extenseurs de la hanche.



Exercice 5

Le monté latéral est un exercice permettant de faire travailler les principaux groupes musculaires des membres inférieurs. Noter l'aide pour l'équilibre fournie par la chaise.



Exercice 6

Un ballon de gymnastique peut être utilement employé pour divers objectifs d'entraînement comme le développement et le maintien de l'équilibre et de la coordination.



Exercice 7

Les rebonds cadencés sur le ballon avec claquement de mains simultanés fournissent un bon exercice.



Exercice 8

Alternative plus difficile pour renforcer les muscles abdominaux et pour améliorer la stabilité du bassin.



Exercice 9

Flexion du biceps avec une bande de résistance. Le poignet doit être maintenu droit et rigide.



Exercice 10

Exercice global pour l'ensemble du bras avec une bande de résistance.



Exercice 11

Exercice qui développe à la fois l'équilibre, la coordination et la force. Le dos doit être droit, le visage tourné vers le sol tandis que le bras et la jambe opposés sont levés en position horizontale.



Exercice 12

L'une des nombreuses façons de renforcer les abdominaux. Les mains peuvent également être placées derrière le cou.



Exercice 13

Etirement des muscles fléchisseurs du genou.

Maintenez le dos droit et penchez l'ensemble du buste vers l'avant. N'oubliez pas de respirer !



Exercice 14

Etirement des muscles du dos. La position soulage également la spasticité des membres inférieurs.



Exercice 15

*Etirement de
l'intérieur des
cuisses.*



Exercice 16

*Etirement des
muscles
extenseurs du
genou.*



Exercice 17

Étirement des muscles du mollet. Si l'on place une planche sous la plante des pieds, l'étirement est plus efficace.



Exercice 18 **Marche nordique**

La marche nordique est idéale pour les personnes atteintes de SEP.

Afin de connaître la bonne technique de marche, il est préférable d'être encadré au moins au début par des professionnels expérimentés.

Ils vous expliqueront par exemple quelle doit être la longueur des bâtons.

(= taille du marcheur multipliée par 0,68) et comment les utiliser correctement.



*Nous tenons à remercier M. Anders Romberg,
kinésithérapeute au centre de réadaptation neurologique
de Masku (Finlande), pour son travail de rédaction
de cette brochure et la supervision des exercices.*

Glossaire

Vitalité : bien-être physique et mental

Spasticité : augmentation de la raideur musculaire

Ataxie : trouble de la coordination

Marche nordique : marche avec des bâtons

Cardiopulmonaire : qui concerne le cœur et les
poumons

Ma vie avec une SEP

Coffret d'information pour conserver une vie active

Pour les personnes nouvellement diagnostiquées :

- 1 Introduction à la SEP
- 2 Le diagnostic de SEP
- 3 Le traitement des symptômes de la SEP
- 4 Le traitement de la SEP
- 5 Les bénéfices et les risques d'un traitement de fond de la SEP
- 6 Vivre avec la SEP
- 7 Exercice physique et bien-être dans la SEP**

