



# NEWSLETTER N°43



CDOS

DRÔME

## HÉPATITE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

JUILLET,  
**2024**

L'hépatite est une inflammation du foie, provoquée par un virus ou une substance toxique, qui peut causer différentes problématiques de santé et qui peut être mortelle dans certains cas. Il existe 5 souches principales d'hépatite : la A, B, C, D et E. Elles touchent toutes le foie, mais les manifestations sont différentes.



Suivez nous :



Pour recevoir la lettre par mail

28

La **journée mondiale** des hépatites à lieu le 28 Juillet. Cette journée, est l'occasion d'**intensifier** les efforts mobilisés dans la **lutte contre cette maladie** et d'encourager l'engagement du grand public.

Cette date correspond à la naissance du **Dr Baruch Samuel Blumberg**, lauréat du **prix Nobel** en 1976, suite à sa **découverte du virus de l'hépatite B** et la mise au point d'un **test** et d'un **vaccin**.



## L'HÉPATITE B :

L'**hépatite B** est une **infection du foie** provoquée par un **virus à ADN, le VHB**. Cette infection provoque des **lésions inflammatoires** aiguës du foie et l'altération de ses cellules : c'est l'**hépatite virale B aiguë**.

Dans **2 à 10% des cas**, la **guérison n'a pas lieu** dans les 6 mois, l'inflammation aiguë **évolue** vers : l'**hépatite virale B chronique**, pouvant conduire à la **fibrose** puis à la **cirrhose**.



Il s'agit d'une **maladie à déclaration obligatoire**. Elle peut être **prévenue** par la **vaccination**.

## TRANSMISSION :



### PAR VOIE SEXUELLE :

Le virus présent dans les sécrétions vaginales et le sperme peut être transmis lors de **relations sexuelles non protégées**.



### PAR CONTACT AVEC DU SANG INFECTÉ :



RISQUES



EXPOSITIONS



PRÊT DE



NON RESPECT DES  
RÈGLES D'HYGIÈNE



### DE LA MÈRE À L'ENFANT :

La transmission se fait lors de l'**accouchement**, uniquement **si la mère est porteuse** du virus de l'hépatite B.

Ce mode de transmission est devenu exceptionnel en France grâce au dépistage.

Depuis **1992**, le dépistage est **obligatoire** pour **toutes les femmes enceintes** en France. Ce test est **systématiquement proposé** dès la première consultation prénatale.

## LES SYMPTÔMES

De nombreuses personnes vivent avec une hépatite B aiguë ou chronique **asymptomatique**, certains ont de **légers symptômes**. Pour ceux qui **manifestent des symptômes** d'une **infection aiguë**, l'**apparition** peut prendre entre **2 et 6 mois**, on peut retrouver :



COLORATION  
SOMBRE DES URINES



FATIGUE  
IMPORTANTE



NAUSÉES  
VOMISSEMENTS



ICTÈRE



SELLES ARGILEUSES



DOULEURS  
ABDOMINALES



DOULEURS  
ARTICULAIRES



PERTE  
D'APPÉTIT

Dans les **cas sévères**, l'hépatite aiguë peut provoquer une **insuffisance hépatique** et **entraîner la mort**. Chez certains patients, l'hépatite B chronique peut se compliquer en **cirrhose** ou en **cancer du foie**.

## LES TRAITEMENTS

Il n'y a **pas de traitement spécifique** contre le virus de l'hépatite B. Le traitement de l'hépatite chronique permet de :

- **Diminuer la progression** de la cirrhose.
- **Diminuer l'incidence** du cancer hépatique.
- **Améliorer la survie**.

## LA PRÉVENTION

Le VHB est **évitable grâce à la vaccination**. Pour **réduire le risque d'infection et de propagation**, il est important de :

- ! **Se laver soigneusement les mains** avec de l'eau et du savon en cas de contact avec du sang, des liquides biologiques ou des surfaces contaminées.
- ! **Éviter les échanges de matériel** utilisé pour l'injection de drogue, la réalisation de piercing ou tatouage.
- ! **Adopter des pratiques sexuelles à moindre risque** en utilisant des préservatifs et en réduisant le nombre de partenaires.

# LES CHIFFRES

Selon l'OMS, **296 Millions** de personnes vivent avec une hépatite B.

On compte **1.5 Millions** d'infection par an.

**2.7 Millions** de personnes ayant une hépatite B sont également **concernées par le VIH**.

## LE SAVIEZ-VOUS ?



Le VHB est **50 à 100 fois plus contagieux** que le VIH.

**1.1 Millions** de décès sont dus à une **cirrhose**.

En France, on estime à **280 000** le nombre de personnes **porteuses d'une hépatite B**. **135 000 personnes** ont entre **18 et 75 ans**.



**2 personnes sur 3 ignorent qu'elles sont infectées par le VHB.**

L'augmentation du nombre de nouveaux bénéficiaires de l'ALD suggère là aussi un plus grand nombre de patients traités chaque année, qui pourrait être en lien avec l'augmentation de l'activité de dépistage.

## ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Souvent, les personnes atteintes d'une hépatite se plaignent de **fatigue**. Il est parfois **difficile de leur faire pratiquer un sport**, qu'ils soient ou non en traitement.

Il est malgré tout **important de conserver une activité physique, à son rythme, en fonction de son état de santé** : marche à pied, natation, vélo par exemple.

Une activité sportive, même légère :



AMÉLIORE LE SOMMEIL



RÉDUIT LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ



LUTTE CONTRE LA DÉPRESSION



MAINTIEN DU POIDS DE FORME



RÉDUIT LE RISQUE DE SURPOIDS ET D'OBÉSITÉ



RÉDUIT LE RISQUE DE LOMBALGIE

## QUELQUES CONSEILS POUR VOUS AIDER

Il est possible de **reprendre l'activité physique** après une longue période d'inactivité. Dès lors, plusieurs mesures s'imposent :



Réaliser un **bilan de santé** auprès de son médecin traitant.



Reprendre en **douceur** avec une **activité physique adaptée**.



Mettre en place un **échauffement** avant toute activité.



Reprendre en **douceur** avec une **activité physique adaptée**.

Il est conseillé de mettre en place une **activité physique d'endurance régulière**. En effet, lors d'un exercice physique, les **muscles sécrètent des hormones anti-inflammatoires**. Celles-ci allègent la charge du foie et permettent de **maintenir ou d'améliorer les capacités hépatiques**. Vous pouvez mettre en place :

- La **marche à pied, facile à mettre en place**, elle peut être utilisée dans ses déplacements du quotidien et ne nécessite aucun équipement.



- La **course à pied**, permet de faire travailler tout le **système cardio-vasculaire**. Elle peut s'**adapter** à votre forme sur la vitesse et la distance.

- La **natation** est une activité physique **complète**. Elle peut se pratiquer toute l'année. Elle **soulage les douleurs musculaires**.



- Le vélo apporte **détente et évasion**. Il **favorise une bonne musculation**. Il peut être utilisé dans les déplacements du quotidien.

En **conclusion**, la pratique d'une activité physique **régulière** chez des patients atteints du Virus de l'Hépatite B est tout à fait **possible** et **sans risque si elle est encadrée**. Cette pratique entraîne un **changement réel** dans la **perception** que les patients ont de **leur corps** et de leurs **capacités**. Elle **améliore la confiance en soi** et transforme profondément le regard qu'ils portent sur leur maladie.

# Quelles activités physiques pour bouger davantage ?

## JOUTES



La **Joute Nautique** a fait ses premiers pas au temps de **l'ancien empire égyptien**, dans un but d'affrontement plus que de loisir, avec de vraies armes.

C'est en **1960** qu'elle est reconnue comme un sport, avec la création de la **Fédération Française de Joute et de Sauvetage Nautique**.



Elle est principalement pratiquée en **France**, en **Allemagne**, en **Suisse** et en **Belgique**.



À la fois **spectacle folklorique** et **compétition sportive**, les **règles** de ce sport en France **diffèrent selon les régions**.



Mais le principe de base est **l'affrontement de 2 joueurs à bord d'une barque, munis d'une lance et essayant de pousser l'adversaire dans l'eau**.



C'est un sport **accessible à tout âge** à partir du moment que l'on sait **nager**.



Il développe la **tonicité musculaire** et **l'équilibre** par le maintien d'une position statique en fente, **l'explosivité**, le **mental** pour résister à l'intensité d'un combat et persévérer, et il fait appel aussi à la **stratégie**.



### CONTACT COMITÉ

@ 9907marsal@orange.fr

Maison des Bénévoles et des Sports,  
71 Rue Latécoère,  
26000 Valence

## JUDO

Le **judo** prend naissance en **1882** au **Japon**, et c'est un professeur passionné de Jujitsu qui en est à l'origine.

Le mot judo signifie "**voie de la souplesse**" en référence à l'observation que l'enseignant a fait en hiver: les grosses branches de cerisier se cassent sous le poids de la neige, les petites branches se plient.



Il s'agit de **l'essence même du judo: ne pas résister à l'adversaire, mais céder afin d'utiliser sa propre force**.

Un sport, et une **école de la vie**, chaque judoka doit respecter le **code moral** suivant:



- L'AMITIÉ
- LE COURAGE
- LA SINCÉRITÉ
- L'HONNEUR
- LA MODESTIE
- LE RESPECT
- LE CONTRÔLE DE SOI
- LA POLITESSE



Le judo se déroule sous forme de **combat**, les deux adversaires doivent **se faire tomber et se maintenir au sol**, en réalisant des **prises** de projection et de contrôle au sol.

C'est un sport nécessitant de **hautes qualités physiques** pour être **efficace à moindre coût**:

- **Coordination**
  - **Adresse**
  - **Vitesse**
  - **Technicité**
- Il utilise **l'ensemble des muscles du corps** et demande une bonne **préparation physique**



### CONTACT

@ judo2607@mbsport.fr

Maison des Bénévoles et des Sports,  
71 Rue Latécoère,  
26000 Valence

☎ 04.75.75.47.79

NE MANQUEZ RIEN DES  
ÉVÉNEMENTS DU MOIS DE  
JUILLET

SAVE  
THE DATE

VALENCE

Maison des bénévoles  
du Sport Drôme-Ardèche

CLUB  
2024



20  
TERRE  
DE JEUX  
24

ENTRÉE  
GRATUITE  
avec  
réservation



drome.franceolympique.com

- LA  
DRO  
ME -

LE DÉPARTEMENT



CCDS  
DROME

VILLE DE  
VALENCE



ladrome.fr/club2024

## BIENVENUE AU CLUB 2024 DRÔME !

Découvrez l'expérience des jeux dans des  
conditions exceptionnelles !

### PROGRAMME

- ((▶)) DIFFUSIONS EN DIRECT DES JEUX
- 👤 RENCONTRES ET ÉCHANGES
- 🏃 ANIMATIONS ET DÉMONSTRATIONS SPORTIVES
- 🍴 STANDS DE RESTAURATION ET BUVETTE

### INFORMATIONS PRATIQUES

- 📅 DATES : OUVERT LE 27 JUILLET ET  
LE 1, 2, 3, 8, 9 ET 10 AOÛT
- 🕒 HORAIRES : DE 15H À 22H30
- 📍 LIEU : MAISON DES BÉNÉVOLES DU SPORT -  
71 RUE LATÉCOËRE 26000 VALENCE

