



CDOS

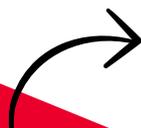
DRÔME



SCLÉROSE EN PLAQUE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

MAI,
2024

La sclérose en plaques est une maladie inflammatoire du système nerveux central. Elle se traduit par la perte de myéline (substance qui entoure les fibres des cellules nerveuses) qui est remplacée par du tissu cicatriciel appelé sclérose. Cette maladie entraîne souvent une invalidité progressive.



Suivez nous :





Journée Mondiale de la sclérose en plaques (SEP), cette journée est l'occasion de se **rassembler** et de **se mobiliser** pour les malades. C'est également le moment de **sensibiliser** le grand public sur la maladie.

MARS

LES CHIFFRES :

10 000 personnes sont atteintes de la **Sclérose en plaques**.

75 % des malades sont des **femmes**.



1ère cause de handicap sévère non-traumatique chez les jeunes adultes.

Diagnostiquée le plus souvent **entre 25 et 35 ans**.



DIAGNOSTIC

Il n'existe **pas d'examens spécifiques** pour mettre en évidence une **SEP**, ce qui rend le **diagnostic long et difficile** à poser. Les symptômes traduisent l'existence de lésions de



plusieurs zones du système nerveux et évoluer dans le temps.

3 FORMES DIFFÉRENTES :

▶ SEP récurrente - rémittente :

Forme la plus **courante**, elle concerne **80% des SEP**. Caractérisée par des **poussées aiguës** et de **périodes de rémissions complètes ou partielles**, sans évolution du handicap.

▶ SEP secondairement progressive :

Elle apparaît après un **délai de 5 à 20ans** de la forme récurrente-rémittente et **touche 50% des patients**. La progression de la maladie entraîne alors **l'évolution du handicap**.

▶ SEP progressive-primaire :

Plus **rare**, elle **touche 10 à 15% des patients**. Celle-ci **évolue rapidement** et **sans période de rémission**.

LES CAUSES

La **cause exacte** est encore **inconnue**. Cependant, certains **facteurs** seraient **prédisposants** :



GÈNES IMPLIQUÉS DANS L'IMMUNITÉ



CARENCE EN VITAMINE D



CONSOMMATION DE TABAC



POLLUTION



MONONUCLÉOSE

L'**origine** de la SEP est **multifactorielle**, elle résulte de l'interaction entre les **gènes** et l'**environnement**.

LES SYMPTÔMES

Les symptômes varient d'une personne à l'autre, ce qui rend le diagnostic difficile, car il n'existe pas d'examen spécifique. Souvent, la maladie évolue par poussées avec des phases de rémission. Après des années d'évolution, un handicap permanent peut s'installer.

TROUBLES DE LA MOTRICITÉ ET DE L'ÉQUILIBRE :



FAIBLESSE MUSCULAIRE



LIMITATION DE LA MARCHÉ



PARALYSIE PARTIELLE



PARALYSIE FACIALE



MOUVEMENTS ANORMAUX



VERTIGES

TROUBLES DE LA SENSIBILITÉ :



ENGOURDISSEMENTS, PICOTEMENTS, FOURMILLEMENTS



DOULEURS ET DÉCHARGES ÉLECTRIQUES



PERTE DE SENSIBILITÉ

TROUBLES OCULAIRES :



VISION DOUBLE



BAISSE DE L'ACUITÉ VISUELLE



GÈNE VISUELLE

La survenue est rapide : quelques heures ou quelques jours. Ces anomalies de la vision peuvent être accompagnées de l'apparition de taches dans le champ visuel ou d'anomalies de la vision des couleurs. La récupération de la fonction visuelle est complète, dans 80 % des cas.

TROUBLES PSYCHIQUES ET COGNITIFS :



TROUBLES DE L'ATTENTION



TROUBLES DE LA MÉMOIRE



DÉPRESSION

Dans 15 % des cas, les symptômes initiaux ne régressent pas et s'aggravent progressivement. C'est la forme progressive de la sclérose en plaques.

LES TRAITEMENS

La prise en charge thérapeutique des personnes atteintes de sclérose en plaques est assurée par une équipe médicale pluridisciplinaire et spécialisée : neurologue, médecin de rééducation, ophtalmologue, kinésithérapeute, ergothérapeute, ...

Les traitements permettent de prévenir l'apparition des poussées et retardent la survenue d'un handicap définitif.

Les traitements ont pour objectifs de :

- **Soulager** les symptômes pour améliorer la qualité de vie.
- **Réduire** le nombre, la durée et l'intensité des poussées et l'inflammation aiguë liée à la maladie.
- **Éviter les complications** liées à l'immobilité, et ce grâce à la rééducation fonctionnelle.



IDÉES REÇUES

"Pratiquer une activité physique va me fatiguer."

L'activité physique **n'aggrave pas le sentiment de fatigue**. C'est le **manque d'activité** qui est à l'**origine de la fatigue**.

Une **pratique régulière diminue la fatigue**, car elle **améliore la condition physique**.

La pratique d'une activité physique ne signifie pas qu'il est nécessaire de s'inscrire dans un cours avec des règles, des contraintes et des horaires fixes. En réalité, **activité physique ne veut pas dire sport**, il y a **différentes manières de stimuler son corps** et de **l'entraîner**. La marche quotidienne pour ses déplacements, par exemple, est une activité physique.

"Je ne peux pas pratiquer seul."

"Je ne serais pas comment m'y prendre et quoi faire."

Si vous décidez de vous lancer dans une activité physique seul(e), il est **indispensable d'avoir un avis médical**. Un **enseignant en activité physique adaptée** pourra vous aider à **cibler les zones** à travailler et vous **accompagner dans vos objectifs**.

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



RÉDUIT LA SENSATION DE FATIGUE



AUGMENTE L'ÉQUILIBRE ET LA PROPRIOCEPTION



DIMINUE LA FAIBLESSE MUSCULAIRE



DIMINUE LES SYMPTÔMES DE SPASTICITÉS



FAVORISE L'AUTONOMIE ET LA QUALITÉ DE VIE



AUGMENTE L'ESTIME DE SOI



LUTTE CONTRE LA DÉPRESSION LIÉE À LA MALADIE



ENRICHIS LES RELATIONS SOCIALES



RÉGULATION DU POIDS



RÉDUIT LA PERCEPTION DE LA DOULEUR



AMÉLIORE LA MOTIVATION



RÉDUIT LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ



DIMINUE LES RAIDEURS MUSCULAIRES



AMÉLIORE LES FONCTIONS RESPIRATOIRES

➤ QUELS TYPES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ?



Les **activités aquatiques**, favorisent un rafraîchissement constant. Ce qui **limite**

l'accumulation de chaleur. Elles sont recommandées pour les patients sensibles à la chaleur.

La **gym douce** favorise l'équilibre et la coordination. Elle réduit la sensibilité au stress et améliore le bien-être.



L'hippothérapie, **améliore la spasticité, l'équilibre et la coordination**.

Le contact avec l'animal **réduit le sentiment d'isolement**.

Quelles activités physiques pratiquer dans le cadre d'une sclérose en plaques ?

EPGV*

La Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire* est née au 19^{ème} siècle, elle s'inscrit dans

le courant hygiéniste, mettant en avant l'importance de l'**hygiène pour la santé**. Elle est la première fédération sportive **non compétitive**.

La pratique de gymnastique volontaire s'inspire de la **gymnastique suédoise**. Elle met en avant le travail de posture, l'utilisation de **mouvements doux** et non traumatisants,



L'EPGV, s'engage quotidiennement à **promouvoir le Sport Santé**, et le rendre **accessible à tous** les publics sur tous les territoires afin de **retarder le vieillissement et rester en forme**.



De nombreuses **activités sont proposées** :



ZUMBA



CROSS TRAINING



PILATES



BODY ZEN



MARCHE NORDIQUE



MARCHE ACTIVE

D'autres **activités physiques adaptées** sont proposées comme **la gym équilibre, la gym mémoire, la gym après un cancer**, ... Afin de répondre **aux besoins des différents publics et d'entretenir leur santé**.



CONTACT COMITÉ

@ dromeardeche@comite-epgv.fr

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

04.75.75.47.71

VOLLEY-BALL

Le **volley-ball** est un **sport collectif**

- opposant **deux équipes** de six joueurs
- **séparés par un filet** de hauteur variable
- selon le niveau et la catégorie.



- De **nombreuses variantes** existent comme : le **beach-volley**, le **snow volleyball**, ou encore le **volleyball aquatique**.

- Le volley-ball a été **inventé en 1895** aux États-Unis. Il **s'inspire** à la fois du **basketball**, du **tennis**, et du **badminton**, on le nomme la « **mintonette** ».



- Il faut attendre **1900** pour qu'un ballon spécialement conçu (**plus léger et plus petit**) apparaisse. Permettant d'ouvrir de **nouvelles possibilités tactiques et techniques** pour le sport.



- Il **s'exporte très rapidement** et un demi-siècle plus tard, la **Fédération Internationale de Volleyball** est créée. Les premiers **championnats du monde** suivent un an plus tard.



- C'est un **sport complet** qui permet de stimuler ses **capacités cardiovasculaires** et **respiratoires** ainsi que son **endurance**.



- Il permet également d'améliorer sa **vitesse**, son **agilité** et ses **réflexes**, grâce au travail de **coordination et d'équilibre**.



- Sa **pratique régulière tonifie** l'ensemble des **muscles**. Le volleyball permet de développer sa **confiance en soi** et améliorer sa **concentration**.



CONTACT COMITÉ

@ volley2607@yahoo.fr

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