

Sclérose en plaques

L'activité physique pour votre santé

Décembre 2024

Vous êtes atteint de sclérose en plaques et on vous a prescrit de l'activité physique. Cette fiche vous donne des explications pour vous aider à mettre en œuvre cette prescription. Une fiche complémentaire vous apportera des informations générales sur l'activité physique.

Êtes-vous concerné ?

Toutes les personnes qui ont une sclérose en plaques peuvent pratiquer de l'activité physique, en fonction de leur autonomie et en tenant compte des précautions et contre-indications.

Quels bénéfices pour vous ?

Chez les personnes atteintes de sclérose en plaques, l'activité physique n'augmente pas le risque de déclencher une poussée. S'il y a augmentation des symptômes pendant l'activité physique, cela se normalise le plus souvent dans les 30 minutes suivant l'arrêt de l'exercice et la pratique régulière atténue ce phénomène.

Parallèlement, des études montrent que l'activité physique a de nombreux effets bénéfiques sur les symptômes de la maladie : elle diminue la fatigue et la douleur, elle permet d'améliorer la mobilité, l'équilibre et la capacité à réaliser les gestes de vie quotidienne (capacité fonctionnelle).

Faire de l'activité physique constitue donc une stratégie intéressante pour limiter les conséquences de la maladie. En complément des médicaments, l'activité physique fait partie du traitement.

Dans quelles conditions l'activité physique vous est-elle prescrite ?

Une consultation médicale est recommandée avant de commencer une activité physique. En fonction de votre degré d'autonomie, de vos symptômes, de votre fatigue, votre médecin vous recommandera de pratiquer :

- un **programme de rééducation** en centre spécialisé ou en médecine de ville ;
- de l'**activité physique adaptée (APA)**. Un programme d'activité physique adaptée est personnalisé et encadré par des professionnels de l'activité physique formés, qui évaluent vos capacités et vos besoins lors d'un bilan préalable. Ainsi, l'activité physique proposée tient compte de votre état de santé, de votre condition physique et de vos préférences. Cette prescription ne permet pas de prise en charge financière, mais vous donne l'accès à ces programmes qui sont spécialisés ;
- un **programme de type « sport santé »** ;
- une activité physique ou sportive de loisir pratiquée seul à domicile ou dans une structure adaptée.

Quels types d'activités pratiquer ?

La première étape consiste à augmenter régulièrement la quantité d'activité physique de la vie quotidienne (déplacements, loisirs, etc.) en limitant le temps passé assis ou allongé. **L'absence d'activité physique à des effets néfastes sur votre santé.**

Toutes les activités physiques peuvent être pratiquées, l'essentiel est de trouver celles qui vous plaisent et que vous pouvez pratiquer près de chez vous. Un environnement frais permet d'éviter l'augmentation de la température corporelle et limite la fatigue.

Vous pouvez demander conseil à votre médecin traitant, à votre neurologue ou à un médecin de médecine physique et de réadaptation.

Précautions à prendre et contre-indications

- L'activité physique est contre-indiquée en cas de poussée en phase aiguë.
- En fonction de vos symptômes, certaines activités physiques peuvent nécessiter des précautions particulières : par exemple les activités en piscine en cas de troubles des sphincters (muscles en forme d'anneaux situés autour d'un conduit naturel).
- Les activités physiques d'intensité élevée sont à éviter en ambiance chaude. Elles peuvent contribuer à augmenter la chaleur corporelle et l'intensité des symptômes.

Ce document a été élaboré par la HAS et relu par un membre du groupe de travail du projet « **Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé** » ainsi que par des membres de l'Association Notre Sclérose. Il a été rédigé selon les consignes en vigueur et les connaissances disponibles à la date de sa publication qui sont susceptibles d'évoluer en fonction de nouvelles données.

Scannez-moi pour des informations pratiques



Toutes nos publications sont téléchargeables sur www.has-sante.fr