

LES ESSENTIELS de MSology – Conseils

EXERCICE PHYSIQUE ET SCLÉROSE EN PLAQUES

Les personnes atteintes de sclérose en plaques peuvent avoir du mal à rester physiquement actives en raison de la fatigue et de l'incapacité que cette maladie peut entraîner. L'exercice est toutefois très important pour améliorer votre état de santé général et atténuer les symptômes de la maladie. *Les directives canadiennes en matière d'activité physique* recommandent :

- 30 minutes d'activité aérobie d'intensité modérée au moins deux fois par semaine

ET

- des exercices de renforcement des grands groupes musculaires au moins deux fois par semaine

L'activité aérobie et le renforcement musculaire peuvent être pratiqués le même jour.

Activité aérobie

		CONSEILS
Activité	<ul style="list-style-type: none">• Marche (à l'extérieur ou sur un tapis roulant)• Course (à l'extérieur ou sur un tapis roulant)• Natation• Tai chi, yoga, pilates• Programmes d'exercices sur DVD ou sur YouTube• Ski de fond• Cyclisme (envisagez d'utiliser un vélo stationnaire si vous avez des vertiges ou des problèmes d'équilibre)	<ul style="list-style-type: none">• Choisissez une activité qui vous plaît• Essayez de nouvelles activités pour entretenir votre motivation• L'objectif est de s'entraîner au moins 30 minutes par séance• Évitez de vous entraîner dehors s'il fait chaud et humide
Se lancer	<ul style="list-style-type: none">• Combinez l'activité à d'autres tâches (marcher jusqu'au magasin, prendre les escaliers au travail ou à l'école, p. ex.)• Commencez par une activité de faible intensité puis augmentez progressivement l'intensité et la durée de votre séance	<ul style="list-style-type: none">• Le fait d'avoir très chaud peut aggraver vos symptômes temporairement• Portez différentes couches de vêtements que vous pourrez enlever pour vous adapter aux variations de températures
Intensité	<ul style="list-style-type: none">• L'objectif est d'atteindre un niveau d'intensité modérée et de vous exercer sans perdre haleine	<ul style="list-style-type: none">• Buvez des liquides froids

Renforcement musculaire

		CONSEILS
Activité	<ul style="list-style-type: none">• Bandes d'exercice• Poids et haltères• Appareils à contre-poids	<ul style="list-style-type: none">• Essayez une méthode d'entraînement peu onéreuse avant d'acheter de l'équipement pour vous entraîner à la maison ou de vous inscrire dans un centre de conditionnement physique
Se lancer	<ul style="list-style-type: none">• Variez les exercices pour faire travailler différents groupes musculaires et entretenir votre motivation• Commencez par un petit nombre de répétitions (10 à 15 répétitions = 1 série d'exercices) et augmentez progressivement leur nombre pour réaliser deux séries de chaque exercice• L'objectif est de faire au moins deux séries de 10 à 15 répétitions	
Intensité	<ul style="list-style-type: none">• Choisissez un exercice que vous pouvez répéter jusqu'à 15 fois en vous forçant un peu• Reposez-vous quelques minutes entre chaque série	

Ne vous découragez pas si vous manquez quelques séances! Parfois, la vie contrecarre nos projets, même si nous sommes animés des meilleures intentions. Reprenez les séances d'exercices et tentez d'être fidèle à votre programme.

Demandez à votre infirmière spécialisée en SP de vous orienter vers des physiothérapeutes de votre région qui pourront vous aider à concevoir un programme d'exercices personnalisé qui répond à vos intérêts et à vos besoins.

Pour consulter les *directives canadiennes en matière d'activité physique*, cliquez sur le lien suivant :

http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/specialpops/CSEP_MS_PAGuidelines_adults_fr.pdf

Préparé par Sheryl Clarke, inf. aut., B.Sc.Inf., M.Éd., Clinique de SP, Hôpital St. Michael's, Toronto, ON et Shirley MacGowan, inf. aut., MSCN, Clinique de SP, Hôpital de Saskatoon, SK

Ce document est produit par Les Éditions Lind inc., Montréal, Québec, Canada.

Pour d'autres renseignements sur la sclérose en plaques, consultez le site Web www.MSology.com