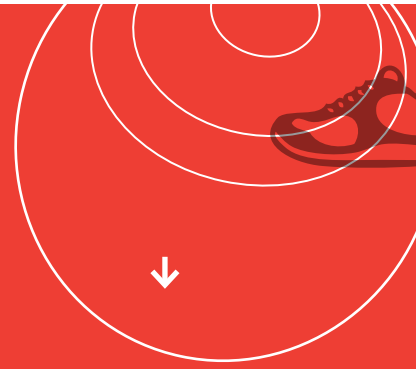


# Conseils préalables

Avant de vous adonner à l'un des programmes d'activité physique qui vous sont proposés dans le présent document, il importe que vous lisiez ce qui suit.



## Consultez votre médecin

Tout d'abord, informez votre neurologue ou votre médecin généraliste de votre intention d'entreprendre un tel programme. Fournissez-lui ce guide et questionnez-le afin de savoir s'il y a des contre-indications médicales et des conditions associées qui pourraient limiter les activités physiques que vous pouvez pratiquer. Par exemple, souffrez-vous de diabète, d'un trouble cardiaque, d'une tendinite ou encore de tout autre type de blessure musculosquelettique ?

## Fatigue et SP

La fatigue peut de prime abord représenter un défi, mais être actif permet de briser le cercle vicieux de la sédentarité, ce qui vous permettra de réduire la fatigue découlant du déconditionnement physique. Lors de l'établissement de votre programme d'exercices, il faudra tenir compte de votre niveau d'énergie et respecter vos limites. L'idéal est de pratiquer vos activités physiques au moment de la journée où vous avez le plus d'énergie et après lequel vous aurez le temps de faire une pause ou une sieste.

Il faut toujours vous garder une réserve d'énergie lorsque vous faites des activités physiques. Vous pourrez ainsi vaquer à vos autres occupations. Si la période de récupération suivant une série d'exercices est très longue, c'est signe que ces derniers ont été de trop grande intensité et que vous devez apporter des modifications à votre programme d'exercices.

## Poussée

La forme cyclique de la SP est caractérisée par des poussées et des rémissions, c'est-à-dire par des périodes durant lesquelles la maladie se manifeste davantage et des périodes où l'on constate une réduction des symptômes. La durée moyenne d'une poussée est de huit semaines, mais elle peut être plus courte ou plus longue. Dès que les symptômes s'atténuent, on entre dans une phase de rémission.

Très souvent, la poussée apparaît de façon graduelle ; on peut donc la voir venir et adapter son mode de vie. Vous devez alors prendre tout le repos nécessaire, surtout lorsque la poussée est aiguë. Lorsque vous vous sentez mieux, vous pouvez reprendre vos activités progressivement. Apprenez à être à l'écoute de vos besoins. L'expérience vous aidera à savoir ce qui est le mieux pour vous.

Pendant une poussée, vos sensations corporelles et votre état mental deviennent les guides qui vous permettent de vous assurer une pratique de l'activité physique optimale. En modulant bien vos séances d'activités en fonction de vos besoins de récupération, vous pourrez continuer à être actif et à avoir du plaisir en bougeant, et ce, malgré la poussée.

Si toutefois pendant vos entraînements vous ressentez une augmentation trop intense de votre fatigue ou une aggravation de vos symptômes ou que vous vous sentez à fleur de peau, il faut réduire l'intensité, la durée et la fréquence de vos séances d'exercices tout en augmentant et en prolongeant les périodes de repos. Si, malgré toutes vos précautions, la fatigue est toujours aussi intense, vous pouvez opter pour un repos complet, sans activité physique, pendant un certain temps ou simplement poursuivre vos activités quotidiennes.

### **Phénomène d'Uhthoff**

Par phénomène d'Uhthoff, on entend une augmentation temporaire des symptômes de SP pouvant survenir lors d'une hausse de la température corporelle causée par la chaleur ambiante, la fièvre, un bain chaud, l'effort intense ou une infection. Chez la femme, il peut également apparaître en période prémenstruelle ou menstruelle. Ce phénomène peut donner l'impression de subir une poussée, mais les symptômes sont de courte durée et disparaissent complètement lorsque les changements physiologiques s'estompent. Il s'agit alors de ce qu'on appelle une pseudo-poussée. Par exemple, une personne peut éprouver des engourdissements lorsqu'elle prend un bain chaud. Cependant, lorsqu'elle se repose dans un endroit frais, les engourdissements disparaissent. Il importe donc d'apprendre à reconnaître les facteurs susceptibles de déclencher une pseudo-poussée afin d'éviter de ressentir de l'inquiétude. Une augmentation de la température corporelle de 0,5 °C seulement peut suffire pour causer le phénomène d'Uhthoff.

Si toutefois ce phénomène se produit et que la cause semble reliée à la pratique de l'activité physique, questionnez-vous. La fréquence de vos activités est-elle trop élevée? Prévoyez-vous suffisamment de périodes de repos? L'intensité des efforts que vous déployez est-elle raisonnable? La durée des exercices est-elle trop longue? L'endroit où vous avez fait vos exercices était-il surchauffé? Vous devrez ajuster votre entraînement en fonction de votre condition physique.

Voici quelques conseils pour diminuer la température corporelle :

- Prendre une douche fraîche avant de commencer la séance d'exercice ou se rafraîchir les jambes et les pieds dans un bain d'eau fraîche (20 minutes). Si ce n'est pas possible, faire couler de l'eau froide sur ses poignets pendant de 3 à 5 minutes.
- Pendant l'entraînement, porter des accessoires réfrigérants comme un bandeau ou une bande autour du cou.
- Se rafraîchir en utilisant un vaporisateur.
- Boire quelques gorgées d'eau froide de temps en temps.

### **Faiblesse musculaire**

Lors de l'entraînement, il est possible que vous ressentiez une faiblesse musculaire. Celle-ci peut parfois même être accompagnée d'engourdissements. Une pause d'une à cinq minutes est habituellement suffisante pour que ce symptôme disparaisse. Vous pourrez ensuite reprendre vos activités.