

Faire du sport et aimer ça

Les bienfaits du sport ne sont plus à démontrer. Y compris pour les personnes qui souffrent de maladies inflammatoires rhumatismales. Reste à trouver la discipline qui vous comblera!

Julie Luong <

Quel sport pour moi?



Un mouvement doux, bien conçu, non agressif contribue à entretenir les muscles, les tendons et les articulations

Maladie et sédentarité

« Que l'on soit sportif ou non à la base, lorsque la maladie fait son entrée dans notre vie, il est souvent difficile de trouver la motivation pour continuer à s'entraîner ou, plus difficile encore, pour s'y mettre! «Le patient se sent touché, concerné par son état et fait souvent passer la prise en charge thérapeutique avant tout, ce qui est bien normal», explique le Pr Henri Nielens, responsable du service de Médecine physique et de Réadaptation aux Cliniques universitaires Saint-Luc. «Mais face à ces nouvelles priorités, les activités physiques ont souvent tendance à disparaître des habitudes.» Par ailleurs, comme les maladies inflammatoires rhumatismales touchent l'appareil locomoteur, les patients se sentent parfois limités, surtout dans les phases inflammatoires... ce qui explique pourquoi le sport devient rapidement le cadet de leurs soucis.



L'HYDROTHÉRAPIE

Les maladies inflammatoires rhumatismales touchent les patients à des degrés très différents. Et malheureusement, certains éprouvent de grandes difficultés à pratiquer une activité physique. «Pour les personnes très touchées, porteuses de lourdes séquelles, le choix se restreint. Il reste toutefois la possibilité de certaines activités aquatiques. Des programmes d'hydrothérapie par exemple sont parfois proposés par les kinésithérapeutes dans certaines structures hospitalières.»

Casser le cercle vicieux

« Malheureusement, la sédentarité qui en résulte peut à son tour desservir l'état de santé général, la qualité de vie et l'autonomie fonctionnelle. «À force de moins bouger, les patients voient s'amoinrir leurs capacités musculaires, cardio-respiratoires... rendant les activités de la vie quotidienne de plus en plus difficiles. Un cercle vicieux peut ainsi s'installer», commente le Pr Nielens. «Il est très important pour les patients de conserver un minimum d'activité physique, et

même sportive, pour entretenir leur potentiel musculaire et même articulaire. Un mouvement doux, bien conçu, non agressif, contribue à entretenir les muscles, les tendons et les articulations. Dans ce cadre, le sport permet de ne pas ajouter aux conséquences de la maladie celles d'une trop grande sédentarité.»

Quelles précautions?

« L'enjeu est évidemment de choisir un sport adapté. Lorsqu'on débute ou reprend le sport, mieux vaut opter pour une activité où l'on garde le contrôle de l'intensité. «Le tennis, dans lequel on affronte un adversaire, n'est, par exemple, pas très indiqué. Mieux vaut commencer, du moins dans un premier

Lorsqu'on débute ou reprend le sport, mieux vaut opter pour une activité où l'on garde le contrôle de l'intensité

BON POUR LE MORAL

Au-delà des intérêts évidents du sport sur la santé, il faut aussi rappeler ses merveilleux effets sur le moral. «Le sport est un excellent anxiolytique et un excellent antidépresseur. Il améliore aussi l'estime de soi: quand on fait 10 longueurs à la nage avec aisance alors que peu de temps avant, on était encore essoufflé après 3 brasses, on se sent plus fort!», commente le Pr Nielens. «Des patients qui auparavant pouvaient se sentir diminués par la maladie reprennent confiance en eux à travers la pratique du sport.» Sans compter le fait que la pratique d'une activité régulière met en place une autre dynamique de vie. «Le sport permet de sortir de chez soi, de rencontrer des gens, de nouer des liens. C'est un outil d'intégration sociale extraordinaire.»

QUE FAIRE EN CAS DE DOULEUR?

«En phase inflammatoire, lorsque la maladie n'est pas bien contrôlée, il est parfois impossible de faire du sport, a fortiori de forcer», prévient le Pr Nielens. «Par contre, lorsque la maladie est stabilisée, on peut se permettre de ne pas s'arrêter à la moindre petite gêne. Le tout est de faire preuve de bon sens. Si l'on voit que la petite douleur diminue de séance en séance, on est dans le bon. Par contre, si après quelques jours, elle empire, il faut arrêter, voire consulter si les symptômes perdurent.»

losante. «Il est aussi possible de s'inscrire dans une salle de fitness et de se faire guider par un moniteur kinésithérapeute afin de mettre en place un programme adapté et d'épargner, le cas échéant, les articulations qui ont été particulièrement touchées.» Trouver «son» sport exige certes un peu d'imagination mais n'est jamais impossible. Dans tous les cas, laissez-vous guider par votre plaisir... car le sport ne doit pas, si possible, devenir une corvée! □



→ Et si on se jetait à l'eau?

temps, par des activités individuelles comme la marche, le vélo ou la natation», illustre le Pr Nielens. Par ailleurs, il est conseillé d'éviter les sports qui exposent à un risque de collision ou de chute comme les jeux de balle, de ballon (football, basket-ball, volley-ball) ou les activités à impact qui comportent des chocs répétés (course à pied).

Du choix!

« Que reste-t-il alors? Beaucoup de disciplines, heureusement! L'offre au niveau des sports aquatiques s'est beaucoup élargie ces dernières années: de la natation à l'aquagym, en passant par le waterjogging (course à pied dans l'eau) et même le waterbiking (vélo dans l'eau), l'eau pourrait rapidement devenir votre élément. Pensez aussi à la gym douce, au yoga, au stretching et même à un cours d'aérobic léger dont les bienfaits ont été démontrés dans la spondylarthrite anky-

