

Il vous faudra trouver une meilleure excuse !

Loin d'être un facteur aggravant pour la maladie, le sport vous aidera à diminuer le nombre d'accès inflammatoires (si ! si !), à diminuer la durée et l'intensité des accès inflammatoires, à vous dynamiser et à moins ressentir les états de fatigue liés à la maladie. En plus, grâce aux célèbres endorphines et la capacité du sport à focaliser votre attention sur tout autre chose que la douleur, vous ressentirez moins d'anxiété et plus de tonus.

L'importance de la régularité

Les maladies auto-inflammatoires sont des maladies capricieuses : toute situation nouvelle peut être interprétée par votre corps comme une agression ou un danger et déclencher les accès de la maladie. Pour pouvoir pratiquer une activité sportive en toute sérénité, il est donc important d'habituer votre corps à cette activité.

Une activité physique oui... mais avec quelques précautions.

Les MAI sont liées à une anomalie de la réponse inflammatoire : en effet la poussée inflammatoire que vous connaissez bien se déclenche après une stimulation qui a été interprétée par votre corps comme un signal de danger.



Bien être et plaisir.

Le maître mot est se faire plaisir par une activité choisie, et ainsi redécouvrir le bonheur de bouger son corps seul ou avec d'autres, en pleine nature aussi bien qu'en intérieur.

L'activité Physique sera un moyen:

- De Mieux connaître votre corps, d'apprivoiser la maladie, de développer votre capacité d'adaptation et ainsi d'initier une démarche réflexive.
- De Donner du sens à une activité corporelle.
- D'établir une relation de réussite avec ceux qui vous accompagneront dans cette démarche.

Ce que vous ressentirez:

- Le **Plaisir** de pouvoir pratiquer sans souffrance sur le long terme. La variété et la diversité des pratiques renforceront votre **motivation** à continuer.
- Un **Renforcement** musculaire qui **Progressivement** améliorera vos aptitudes à faire des efforts d'intensité et de durée plus importantes.

Pour réussir



11, rue de la Porte Jaune
92380 Garches
06 28 37 37 16
www.acmesante.org



Sport et MAI

« Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le sport sans oser le demander »

Activité Physique ou Sport?

Pour qui?

Pourquoi?

Comment?



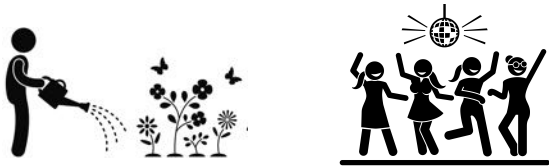
Vous pensiez pouvoir vous planquer derrière votre maladie auto-inflammatoire (MAI) pour faire une croix sur l'activité physique ?

Il vous faudra trouver une meilleure excuse !

Du sport ? mais pas uniquement !



Ceux qui sont traumatisés par les cours de sport au collège ou qui ne se sentent pas d'attaque pour pratiquer un sport doivent garder à l'esprit qu'activité physique ne rime pas nécessairement avec sport ! Bouger sur une piste de danse, tondre la pelouse, promener le chien ou prendre l'escalier à la place de l'ascenseur sont autant de petites actions bénéfiques pour l'organisme et l'esprit.



- 🌀 Tout le monde est conscient qu'il est important de bouger régulièrement **Simple**
- 🌀 Ces nouvelles habitudes doivent devenir progressivement automatiques **Basique**
- 🌀 Tout le monde peut y arriver **Vous avez les bases**



Que faire si l'activité sportive déclenche les poussées de la maladie ?

Le sport vous a laissé de mauvais souvenirs ? A chaque fois que vous avez fait du sport vous vous êtes retrouvé le soir avec des douleurs des jambes, voire de la fièvre ?

No Pain
Gain

Or chez certains patients avec une MAI, les activités sportives peuvent être interprétées par l'organisme comme un signal de danger et être responsables d'une poussée de la maladie. Ceci est surtout le cas pour les patients atteints de fièvre méditerranéenne familiale, de TRAPS et de CAPS, mais peut s'observer aussi dans une moindre mesure dans toutes les autres MAI comme le PFAPA et le déficit partiel en mévalonate kinase.

Pour éviter que le corps interprète mal cette activité sportive et déclenche une poussée inflammatoire, les maîtres mots seront **la modération et la progressivité**.

Si vous vous reconnaissez dans cette description, vous appartenez à ce groupe de personnes qui ont comme facteur déclenchant de la maladie le sport. Mais cela ne veut pas pour autant dire que vous ne pouvez pas en faire ! Cela veut juste dire qu'il faudra respecter certaines règles, dont la principale sera d'y aller sans forcer.

Performance



Tout dépend de ce que vous appelez performance ! Dans un premier temps, il ne s'agit certainement pas de courir un marathon ou jouer un match de foot de ligue . Réussir à prendre **plaisir**, tout en pratiquant une activité physique modérée **sans déclencher de crise** est déjà une performance en soi. Vous allez vite vous rendre compte que vous gagnerez en confort personnel et que vous n'aurez pas besoin d'une autre performance que de poursuivre votre activité physique de manière régulière.

A terme, si vous le souhaitez, vous pourrez éventuellement accéder à la compétition, mais cela implique une adaptation importante, une préparation physique spécifique et un accompagnement adapté. Il ne faut donc pas que vous vous sentiez obligé de viser du sport en compétition d'emblée.

ATTENTION

Une préparation et un accompagnement adapté

Sont concernés tous les sports où la dépense énergétique est importante et où son contrôle est difficile à gérer. Notamment les Sports d'équipe (Foot-ball, Rugby, Basket, Hand-ball). Mais aussi les sports requérant de la force et des actions explosives comme la majeure partie des disciplines de l'athlétisme, tout autant que Zumba et CrossFit.

a

Vous voulez compléter ces informations
visitez notre site



www.acmesante.org