

## RÉSUMÉ

La sclérose en plaques (SEP) est une pathologie neurodégénérative qui affecte plus de 100 000 personnes en France et dont l'évolution est imprévisible. Des incapacités s'installent progressivement, entraînant une diminution de la qualité de vie. Suite au diagnostic et à l'accumulation de différents symptômes, de nombreux patients abandonnent toute activité physique. Or, l'inactivité est à l'origine d'un déconditionnement secondaire, qui s'ajoute à la maladie. Parallèlement, il a récemment été démontré que l'exercice physique serait bénéfique pour cette population et des recommandations à cet effet ont été publiées. Il permettrait de préserver les patients du déconditionnement, d'améliorer la gestion des symptômes et de promouvoir leur bien-être. La proportion de personnes inactives reste néanmoins très élevée.

Comment expliquer un taux d'inactivité aussi prononcé ? Les personnes atteintes de SEP sont confrontées à de nombreux obstacles qui restreignent leur participation aux exercices physiques, les déficiences se compliquant de paramètres économiques, de difficultés d'accessibilité mais aussi de facteurs psychologiques. Il faut également signaler que pendant longtemps, la pratique d'une activité physique et la fatigue associée, ont été déconseillées, par crainte de majorer certains symptômes et leurs conséquences péjoratives sur l'évolution de la maladie.

Après avoir proposé un questionnaire à plusieurs patients, un livret a été conçu, avec pour objectif d'inviter les personnes atteintes de SEP légère à modérée, à pratiquer une activité physique régulière. Divers conseils fondés sur les recommandations actuelles y figurent, de façon à ce que l'effort à produire soit approprié. Différents exercices illustrés guident le patient dans cette démarche. Des explications concernant la physiologie de l'effort sont aussi apportées, dans une préoccupation de compréhension par tous. Ce livret s'accompagne d'un carnet de bord destiné à établir, tous les 3 mois, un suivi périodique avec un kinésithérapeute.

Mots clés : sclérose en plaques, activité physique, à domicile, adaptation et kinésithérapie

Keyword : multiple sclerosis, physical activity, home based, adaptation and physiotherapy.