

**Le trait d'union**

**Nous vous  
souhaitons  
un bon été**

**2**  **17**

**SEP** Rhône-Alpes  
Dauphiné

*Journal de l'association  
SEP Rhône Alpes Dauphiné  
N°2 - Juillet 2017*

*Ensemble, Avançons...*

# Une équipe au service des adhérent(e)s

## Membres du Bureau :

Géraud Paillot	Président
Marie-Claire Fhal	Secrétaire
Robert Laporte	Trésorier
Marie Labrosse	Vice-présidente
Denis Vercouttre	Conseiller

## Membres du Conseil d'Administration :

Hélène	Antoine.
Joëlle	Barnoux
Jean-Luc	Barnoux
Asma	Ben Lazrak
Stéphanie	Boule Serra
Olivier	Casez
Nathalie	Dantant
Marie-Claire	Fhal
Marie	Labrosse
Robert	Laporte
Elio	Mucciante
Mustapha	Nasra
Vincent	Nuel
Géraud	Paillot
Gérard	Plassiard
Denis	Vercouttre
Florence	Villatte

# Sommaire

p.2 – Organigramme

p.3 - Edito

p.4 – La vie de l'Association

p.11 – A la rentrée

p.12 – Le point santé

p.15 – Le point juridique

**“Bon été 2017, SEP Rhône Alpes continue à se dynamiser pour vous, ensemble avançons...”**

Chers Adhérents(es), chers Partenaires,

En ce début d'été, je voudrai tout d'abord remercier toutes les personnes qui ont contribué ces derniers mois au renouveau de l'association: Membres du Bureau, membres du Conseil d'Administration, les adhérents bien sûr mais aussi les élus, et toutes équipes que ce soit à la Mairie, le département, la Métro, la Maison des Association, le CHU, les entreprises privées qui nous ont accompagnées, les clubs de sports et les associations partenaires, les intervenants, les bénévoles, et j'en oublie certainement et plaide coupable si c'est le cas !

Sans vous, sans tout ce travail d'équipe nous n'en serions pas là aujourd'hui avec des activités qui se déroulent très bien et pour lesquels les retours sont excellents.

Vous le verrez dans les pages suivantes notre objectif à la rentrée est de continuer à consolider ces activités et d'aider toutes les personnes concernées par la SEP et qui en ont besoin.

Cette association est avant tout celle des adhérents et nous vous invitons donc à nous communiquer vos besoins et comptons sur vous pour parler de l'association autour de vous afin de s'assurer que les malades et leur entourage puisse bénéficier dès la rentrée des activités. Si vous souhaitez aussi mettre en place de nouvelles activités ou ateliers, vous êtes les bienvenus pour nous aider.

Dans les bonnes nouvelles, nous avons un site et une page Facebook, qui dès la rentrée, vous permettront d'être mieux informé sur la vie de l'association.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter un bel très bel été et une excellente rentrée avant de nous retrouver pour de nouvelles aventures tous ensemble en septembre...

Associativement vôtre,  
Géraud Paillot  
Président

N°2 -Juillet 2017 –

Directeur de publication : Géraud Paillot, Chargée de communication et Relations publiques : Marie-Claire Fhal, Comité de rédaction : Olivier Casez, Marie-Claire Fhal. Denis Vercouttre Nathalie Dantant, Géraud Paillot.

Photographe : Denis Vercouttre -  
Mise en page : Géraud Paillot.

Parution trimestrielle - tirage : 250 ex. - Dépôt légal : 2<sup>ème</sup> trimestre 2017.

N°ISSN : 1290-3027 sous le nom de "LE POING SUR LA TABLE"

Contact: Tél. 0670977653  
[seprhonealpes@yahoo.com](mailto:seprhonealpes@yahoo.com)

6 rue Berte de Boissieux  
38000 Grenoble



# La vie de l'association

## Retours sur les derniers mois ...

### Les activités du samedi matin:

#### Qi Qong



#### Sophrologie



#### Yoga



#### Activité Physique Adaptée



Des séances de chaque activité, ont lieu en petits groupes, animés par Hélène, Anne, l'équipe de Pas APA et Géraud. Les retours positifs des participants nous poussent à continuer et après l'été nous allons reprendre les activités du samedi matin.

À la rentrée de septembre 2017, les séances auront lieu le samedi matin et nous allons essayer de rajouter une date en semaine pour des séances APA.

Les informations seront disponibles par mail mais aussi sur le site et la page Facebook. Nous vous encourageons à venir découvrir les différentes activités proposées pour partager un moment de détente, de bien-être et de convivialité, selon vos envies... Et n'hésitez pas à venir avec un proche pour partager ensemble ce moment.

Nous détaillerons chaque activité dans le journal, Aujourd'hui, focus sur **Le Viniyoga** : Le Viniyoga exprime l'idée de grande attention, de précision dans le choix et d'adaptation à la personne.

Dans son travail avec les nombreux occidentaux qui viennent le voir pour pratiquer et étudier le Yoga, Sri Krishnamacharya, grand Maître Yogi, énonce ce principe : "Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au Yoga mais le Yoga qui doit être ajusté à chaque personne". « L'esprit Viniyoga, c'est partir de là où l'on se trouve... ».

Le Viniyoga est donc une pédagogie spécifique du yoga qui puise dans toute l'étendue du yoga. Dans cette pédagogie, les postures et autres techniques de Yoga (respiration, méditation...) sont aménagées en fonction des capacités de chacun; la construction de séance est sécurisée pour une prise en main autonome de l'élève et une transmission en cours collectif.

L'insistance est donnée sur le lien entre mouvement et souffle qui permet d'harmoniser la circulation de l'énergie dans le corps.

La pédagogie Viniyoga tient compte de tous les plans de la personne et porte une grande attention à la spécificité des besoins et potentiels de chacun en fonction notamment de l'âge, des aspirations, difficultés de santé.....Ces spécificités sont prises en compte dans les cours collectifs.

L'enseignement selon la pédagogie Viniyoga s'inscrit dans une tradition vivante de transmission du Yoga qui évolue avec le monde, permettant à chacun de se sentir mieux. Il permet de travailler différentes fonctions du corps, respiration, équilibre..., d'être plus en harmonie et aussi, tout en faisant travailler certains muscles, d'apporter détente et relaxation.

# La vie de l'association

## Retours sur les derniers mois ...

### Et le Handball :



qui continue grâce au soutien du Club de St Egrève et dont les joueurs viennent jouer avec nous pour passer un bon moment tous ensemble .



### Présentation de l'Association

pendant un match des Centaures qui nous ont gentiment accueillis !

Faites nous part des possibilités que vous avez pour que l'on puisse présenter l'association et récolter des dons !



### Un p'tit café ?

Depuis Avril 2017 une permanence café a été mise en place certains mardis après-midi de 14h30 à 16h30 à la Maison des Associations.

C'est un moment de rencontre et d'échange. Historiquement prévu pour jouer à des jeux de société ou aux cartes, nous nous sommes rapidement rendu compte que les personnes présentes préféraient bavarder. Pouvoir parler de sa maladie, se tenir informé sur la prise en charge du handicap, avec des astuces pour gérer le quotidien et poser sans gêne toutes les questions relatives à la pathologie, permet de se sentir moins seul.

Animé par des bénévoles qui pour certains souffrent de la SEP, cette rencontre permet d'avoir une oreille attentive et compréhensive.

Un premier témoignage en est donné par D. N. , adhérent qui nous a rejoint depuis peu :

« Ces ateliers de rencontre et d'échange nous sont utiles car ils nous aident mieux à faire face à nos maux, c'est l'agora de nos sourires et de nos soupirs ici nous n'avons pas la crainte d'y être jugé on peut y rire ou y pleurer sans crainte d'être incompris cela nous aide aussi à relativiser nos situations et à avancer avec plus de confiance dans nos démarches administratives ou autres... »

Vincent Nuel , animateur de cet atelier avec Nathalie DANTANT donne aussi son avis :

Se rencontrer autour d'un café permet l'échange sans jugement, l'écoute de l'autre sans à priori, bref la discussion entre des personnes qui ont toutes, ou presque toutes, une SEP et n'ont donc pas besoin de décrire leurs symptômes.

Etre ouvert à des idées, des projets, des énergies différentes permet de comprendre que l'envie continue.

Cette formule café va certainement évoluer à la rentrée en fonction de vos envies :café rencontre, sortie détente... **Dites nous ce que vous voulez faire !**

# La vie de l'association

## Retours sur les derniers mois ...

### Cycle découverte de l'Art-thérapie, mis en place ce printemps 2017



Pour rappel, nous vous redonnons la définition de cette pratique, donnée par Clara BREUIL qui a donc dirigé les ateliers depuis leur mise en place: « L'Art-thérapie est l'exploitation de l'Art à visée thérapeutique et humanitaire. L'Art a un pouvoir et des effets importants qui favorisent l'expression, la communication et la relation et améliorent le rapport à soi-même, avec les autres et au vécu de la maladie.

Par diverses techniques comme l'expression théâtrale, les arts plastiques, l'écriture créative/slam/poésie entre autres, les ateliers d'art-thérapie permettent d'Améliorer la Qualité de Vie, de raviver la Confiance en soi, l'image de soi, Apaiser l'anxiété, Stimuler et développer les capacités de chacun, Retrouver le Goût de vivre par des projets gratifiants et socialisants, Renforcer le Tonus musculaire, Améliorer les capacités corporelles, Faciliter l'Articulation et de la Diction, prendre de la distance, passer un bon moment, se reconnecter avec soi-même, laisser s'exprimer le potentiel artistique qui sommeille en chacun de soi, même en n'ayant jamais pratiqué d'activité artistique pour aider à mieux vivre avec la maladie.

A l'issue de ces différentes rencontres, nous portons à votre connaissances les **témoignages** reçus des membres s'étant inscrits pour ces ateliers.

**Claudine :** « j'ai découvert SEP Rhône Alpes Dauphiné au mois de mai 2016 lors des 20 minutes de la SEP- Je suis malade depuis 1978, et j'exerce, maintenant à mi-temps, le métier de documentaliste. C'est avec joie que j'ai accueilli l'annonce du projet de création d'ateliers d'art-thérapie au sein de notre association : théâtre, art plastiques, écriture. Joie oui mais aussi appréhension car mon corps, ne répond pas toujours à ma commande, je n'ai plus l'habitude d'apprendre des textes, parler devant des inconnus et puis je ne suis pas une artiste.

« Allez je me lance ! Je vais faire du théâtre ».

Début juin, nous avons d'abord testé l'atelier théâtre et toutes mes appréhensions se sont envolées grâce à l'empathie immédiate du groupe et le respect de l'intervenante Clara Breuil envers chacun. Celle-ci nous a proposé le mime de gestes courants. Certains se sont essayés à jouer le visage caché d'un masque blanc. Ce fut une expérience forte. Elle nous a invité à lire des couplets d'une chanson avec l'expression des six principaux sentiments, colère joie tristesse etc... Nous avons décrit un objet de notre sac ou notre poche et nous lui avons imaginé une autre fonction. Nous avons tous été enthousiasmés par les différents jeux que Clara nous a proposés.



# La vie de l'association

## Retours sur les derniers mois ...



*Pour tester l'atelier arts plastiques Clara nous a apporté une multitude d'accessoires qui ont débridé notre imagination. J'ai retrouvé le plaisir de dessiner et de peindre. Je me suis évadée. Nous avons en commun sur une grande feuille de papier figuré nos émotions : j'ai représenté par exemple ma colère par le collage de bouches ouvertes et affreuses. A l'issue de ce dernier essai je suis certaine que les différentes techniques testées et le groupe sympa pourraient m'aider à reprendre confiance en moi. »*

**Danielle :** « Très bon moment ; Ravie ! Une approche super que je ne connaissais pas »

**Marie-Lou :** *C'est très valorisant ! J'étais persuadée de ne pas être capable de faire du théâtre, et pourtant en atelier je me suis sentie capable ! J'ai un peu d'appréhension au sujet du masque mais je veux vraiment essayer et arriver à jouer avec une prochaine fois, pour me prouver que mon corps peut s'exprimer.»*

*Ca m'a replongée un peu en enfance, c'est très positif. J'ai beaucoup aimé, en arts plastiques, partager ensemble une grande feuille avec le groupe pour faire une production collective ! J'ai particulièrement adoré les séances théâtre.*

*En arts plastiques, J'ai fait retravailler mon imagination qui était en panne ! Si je devais choisir, je serais incapable de choisir entre théâtre et arts plastiques (note : nous n'avons pas encore essayé l'écriture ludique.)*

*J'aime être assise, j'ai aimé aussi qu'on soit installés à l'aise.*

**Marie-Laure :** « J'ai beaucoup aimé le climat de bienveillance »

**Sélim :** « Depuis l'annonce du diagnostic j'ai décidé d'oser et j'ai réussi à me sentir à l'aise en atelier. En atelier, des idées formidables.

**Isabelle :** *Très bon moment, beaucoup de bienveillance, je constate qu'on a tous des possibilités d'expression artistique et c'est bien, de voir ça. Le masque, j'ai adoré »*

**Lilianne :** « Ca m'a beaucoup plu. De très bonnes idées. Une approche des expressions qui met tout le monde à l'aise. Cela m'a convaincue. Cela permet de mieux se connaître»

**Tiffany :** « Ca permet un lâcher-prise »

**Elisabeth :** « J'avais une petite appréhension, et j'ai retrouvé des sensations agréables et c'est très libérateur. Rire et émotions avec l'improvisation avec une huître d'Arcachon ! »

**Des ateliers seront programmés pour l'Automne 2017... A suivre sur le site et Facebook**



# La vie de l'association

## Les 20 mn de la SEP, un immense succès



Le Samedi 20 Mai, dans le cadre de la Semaine mondiale de lutte contre la SEP, nous avons organisé avec l'équipe de Neurologie du CHU les « 20 minutes de la Sep » dans le parc Paul-Mistral et le Stade des Alpes. Cet évènement a rencontré encore plus de succès que l'année précédente. En effet, près de 600 personnes, malades, parents, amis, grands ou petits, ont ainsi pris avec enthousiasme et détermination le départ pour effectuer des boucles sur des circuits adaptés. Bravo à tous et toutes pour les 1140km de parcours en cumulé !!! La présence des généreux partenaires sur place ou à travers leurs dons pour la tombola ont permis d'animer cette matinée. La conférence programmée après la course avec la présence d'athlètes de niveau international comme Cécile Hernandez-Cervellon a aussi attiré beaucoup de personnes. Bref un moment très convivial qui recommencera l'année prochaine ! La journée s'est terminée par un match de Handball du Club US St Egrève et les bénéfices de la soirée ont été reversés à l'association. Merci pour leur soutien !



# La vie de l'association

## La Maison Des Associations (MDA)

### Merci à la MDA qui depuis cette année nous accueille dans ses locaux.

La Maison des associations de Grenoble est un lieu important à Grenoble. Lieu d'accompagnement et de formation, la MDA met à la disposition des associations les moyens et les ressources nécessaires à la gestion et au développement de leurs activités. Des espaces mutualisés permettent de favoriser la coopération et les échanges inter-associatifs (coin-repas, espaces-presse et vie associative, bureaux partagés, cyber espace, boîtes aux lettres, etc...).

La Maison des Associations propose 12 salles de réunion :

- 1 salle de 40 places
- 5 salles de 19 places
- 3 salles de 15 places
- 3 salles de 4 places

ainsi qu'une salle de conférence équipée d'un vidéoprojecteur et d'un écran de

15 m2. Elle contient 160 places assises et permet, entre autres, la tenue d'assemblées générales et de réunions publiques.

La MDA est également dotée d'un cyberspace, équipé de 7 ordinateurs et d'une imprimante-scanner.

Le service Relations avec le Monde Associatif de la Ville de Grenoble est présent dans le bâtiment. Sa vocation, outre l'accueil du public, est d'accompagner les associations dans leur création, développement ou tout autre besoin en lien avec la spécificité de la vie associative.

Le service RMA pilote également différentes activités – formations collectives, comité de projets, expositions, rencontres conviviales – qui permettent de renforcer les liens entre les acteurs associatifs grenoblois.

Une présentation exhaustive des activités de la MDA est disponible ici : <http://www.grenoble.fr/376-la-maison-des-associations.htm>

Maison des associations  
6, rue Berthe de Boissieux à Grenoble  
Accueil : 04 76 87 91 90  
[relation.monde-associatif@grenoble.fr](mailto:relation.monde-associatif@grenoble.fr)

(Ligne de bus 16 – Arrêt Caserne de Bonne)  
(Parkings Caserne de Bonne)



# La vie de l'association L'Aventure Hustive...

## Paris Marseille en kayak avec une SEP :



TRAVERSER LA FRANCE EN KAYAK, RENCONTRER DES MALADES, RÉCOLTER DES FONDS.



Le 14 août Géraud Paillot va partir de Paris pour essayer de rejoindre Marseille en kayak, et pendant 55 jours pagayer pour parler et faire parler de la Sclérose En Plaques, mais aussi de SEP Rhône Alpes Dauphiné et de la Fondation Arsep et récolter des fonds pour nos activités et la recherche.

Il va aller à la rencontre des malades dans plusieurs villes de France afin de porter les messages positifs que nous défendons dans notre association. Vous trouverez plus d'informations sur cette aventure Hustive (Humaine à la rencontre des malades et Sportive avec plus de 1000 km à pagayer):

- Facebook : <https://www.facebook.com/AventureHustive/>
- Ulule, financement participatif : <https://fr.ulule.com/aventurehustive/>

N'hésitez pas à relayer ce projet qui permettra aussi de mieux nous faire connaître et également, pour ceux qui le peuvent et le souhaite, de votre contribution via le site de financement participatif ULULE. La réalisation de ce projet nous permet aussi de récupérer de l'argent auprès d'entreprises.



# La vie de l'association

## A la rentrée...

**Journée de rentrée : le samedi 02 septembre 2017 avec la visite du Château de Vizille suivi d'un déjeuner convivial.**



Visite le matin (l'heure vous sera précisée ultérieurement). Le retour aura lieu après le repas. A midi, nous déjeunerons dans un restaurant près du Château ("Le Relais du Château") L'Association prendra à sa charge une partie des frais de repas pour les adhérents(es) à jour de cotisation. Reste à payer par adhérent/te : 10€. Conjoint non adhérents bienvenus (prix du repas environ 15 €). Merci de signaler toutes contraintes alimentaires ou allergies.

Vous recevrez ultérieurement les renseignements plus précis concernant l'organisation de cette journée : transport jusqu'à Vizille, PMR pour les personnes en fauteuils, ....

Prière de s'inscrire par mail, téléphone auprès de

- Marie-Claire : marieclaire.fhal@gmail.com ou 06 24 55 47 96

- ou Denis : denis.vercouttre@orange.fr ou 06 80 66 32 15

## Permanences "administratives" à la MDA :

A partir de septembre 17 : le lundi de 15h à 18h venez poser vos questions, nous ferons de notre mieux pour vous répondre ou chercher un interlocuteur pouvant vous aider

## La communication de l'association évolue:

Avec la création de la page Facebook et du site Web avec Camille au commande depuis cet été... merci à elle pour le super travail accompli pour que vous ayez toutes les informations à jours en vous connectant !

**Site Web :** <https://www.sep-rhone-alpes-dauphine.fr/>

**Page Facebook :** <https://www.facebook.com/SepRhôneAlpesDauphine/>

# Point santé: SEP & activité physique

## Il était temps que ça bouge!

Pendant longtemps, il a été conseillé aux patients de ne pas pratiquer d'activité physique ou sportive de peur de voir la fatigue ou même la maladie s'aggraver. Il fallait s'économiser...

Ceci dépassait d'ailleurs largement le cadre de la sclérose en plaques et ces conseils étaient prodi-gués à tout malade en général ...

### Les freins

Il y avait cependant une certaine logique: il paraît assez intuitif de se dire, que lorsque l'on est fatigué, on se repose. Les patients savent bien que la fatigue majore l'intensité des symptômes déjà présents ou habituellement bien compensés et quasi-absents. Ils savent aussi très bien que certains efforts augmentent leur fatigue ou leur chaleur corporelle, ce qui va aussi concourir à ces fluctuations. La présence de ces fluctuations n'est forcément pas agréable et peut aussi raviver l'appréhension d'une nouvelle poussée. On comprend donc aisément que tout ceci représente un frein à la pratique d'une activité de ce type. Il n'y a en réalité pas de déclenchement possible d'une nouvelle inflammation du cerveau ou de la moelle par l'activité physique ou le sport. Cela dit, une période de repos est conseillée au décours d'une poussée.

### Les idées reçues

La liste des idées reçues sur l'activité physique est longue, très longue. D'abord sur sa nature : l'activité physique est souvent confondue avec l'activité sportive. Ce qu'on appelle activité physique est beaucoup plus large que le sport. L'activité physique englobe de nombreuses activités du quotidien (cf. définitions). Les idées reçues sur l'activité physique sont tout aussi surprenantes. Par exemple, il y a cette conviction dans la population générale que l'activité physique, y compris le sport, n'est réservée qu'aux personnes valides, et en bonne santé. On entend aussi fréquemment que ces pratiques (physiques ou sportives) doivent faire mal pour être efficaces. On peut vouloir atteindre un objectif en dépassant de loin ses limites initiales et en effet souffrir pour y arriver. Mais on peut aussi avoir des objectifs moins ambitieux pour autant de satisfaction! Tout résidera dans la question de l'objectif fixé au départ! Il faudra ensuite s'adapter et s'ajuster à la situation, quitte à être aidé ou supervisé, pour y parvenir. L'intensité, la progression des exercices, l'effet sur le quotidien seront évalués régulièrement pour atteindre l'objectif initial et bénéficier des effets de ces pratiques dans le quotidien.

### Quelques définitions

L'activité physique : Tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation significative de la dépense énergétique est une activité physique. Elle permet, et est même indispensable, au maintien des capacités musculaires et d'endurance. De nombreuses activités de la vie quotidienne peuvent en faire partie (marcher un arrêt de bus en plus, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur préférer le vélo etc...). Ce n'est pas forcément du « sport »!

# Point santé: SEP & activité physique

## Il était temps que ça bouge!

Activité sédentaire : elle correspond à un faible niveau d'activité physique, d'où une faible dépense énergétique. Elle semble extrêmement liée à la modification de nos comportements récents (transports, travail, activités domestiques notamment).

Déconditionnement à l'effort : diminution de la tolérance à un exercice avec des intensités de plus en plus faibles (se mesure avec la consommation en oxygène). Ce déconditionnement peut aboutir à cette intolérance, à ces difficultés, même pour des « exercices » de la vie quotidienne.

### Phénomène d'Uhthoff

Il s'agit de l'augmentation passagère d'un symptôme pré-existant. Il est réversible après un temps de repos lorsqu'il est lié à la fatigue normale liée à l'effort, après diminution de la température corporelle ou environnementale si c'est ce stimulus qui est responsable de la fluctuation.

La sédentarité est un des grands chantiers de la prévention en santé tant ses effets sont néfastes pour tout le monde, que l'on soit porteur d'une pathologie chronique ou non. L'activité physique a un effet bénéfique sur les fonctions musculaires, cardiaques, respiratoires et même cognitives.

## Comment s'y prendre?

Il faut d'abord se resituer au centre de ce projet : l'activité physique choisie dépend avant tout des envies et des attentes de chacun. Il faut ensuite évaluer les différentes adaptations possibles (de l'emploi du temps, de l'activité) pour l'activité choisie. En fonction de l'importance de la gêne neuro-logique, la pratique sportive choisie pourra être envisagée dans un club classique, un club adapté au handicap ou simplement être une activité physique pratiquée en famille ou entre amis. Si le suivi médical reste indispensable, il n'y a pas de sport interdit ! Il faut réfléchir sur les différentes façons de le pratiquer. Enfin, plus que la durée des séances, c'est la fréquence de la pratique qui va venir améliorer les performances (par exemple, il est conseillé d'envisager des séances de 20 à 30 minutes 2 à 3 fois par semaine).

Certaines règles sont à garder à l'esprit : respecter son corps et ne pas le pousser trop loin au delà de ses limites. La récupération est un élément difficile à anticiper. Il va falloir progressivement se tester et c'est peut être là que l'aide d'un « professionnel du sport », comme les moniteurs d'activité physique adaptée, va être utile et pertinente. Enfin, si cette activité physique est importante, il ne faut pas oublier ses autres centres d'intérêt familiaux ou culturels ainsi que son activité professionnelle. Il est parfois conseillé de ne pas reprendre le sport qui était antérieurement pratiqué, surtout si le niveau y était bon. Ceci est surtout préconisé pour ne pas continuellement vouloir se comparer avec ses aptitudes antérieures mais de constater les progrès effectués de séance en séance sur un autre projet. Il faudra très certainement s'essayer à plusieurs sports avant de trouver ce nouvel équilibre.

# Point santé: SEP & activité physique

## Il était temps que ça bouge!

### Quelques exemples en pratique

Les deux types d'exercice à privilégier sont le réentraînement à l'effort (travail global visant à améliorer endurance et tolérance à l'effort) et le renforcement musculaire (répétition (10 à 20) d'un exercice ciblant un groupe musculaire particulier en vue d'en améliorer la force)

La musculation peut s'envisager pour améliorer la faiblesse musculaire. Il faudra cibler un groupe musculaire et le faire travailler et faire travailler le groupe musculaire antagoniste. Le nombre de répétitions (une dizaine au début) par série puis le nombre de séries (1 à 2 au début) seront progressivement ajustés au fur et à mesure de la progression.

L'endurance vient diminuer la fatigue. Marche nordique, marche, vélo (elliptique ou non), aquabike, aviron ou natation sont des exemples. Le choix pourra se faire en fonction des autres gênes comme l'équilibre. L'échauffement ( $\approx 15\%$  du temps total d'exercice) et la récupération active ( $\approx 25\%$  du temps total d'exercice) sont aussi importantes que l'exercice lui même ( $\approx 55\%$  du temps total d'exercice). Les cardio fréquencemètres du grand public peuvent être utiles pour maintenir sa fréquence cardiaque dans des zones adaptées (65-70% de la fréquence maximale théorique qui est en général de 220 - votre âge)

La spasticité est combattue par la réalisation d'étirements après les efforts et même à d'autres moments dans la journée. Ces derniers visent aussi à améliorer la souplesse.

La lutte contre les troubles de l'équilibre peut être aidée par la pratique d'arts martiaux comme le Taï Chi ou le Qi Gong ou par le yoga. Il est important de sécuriser cette pratique en se plaçant dos à un mur ou sur une chaise ou un canapé pour réaliser ces exercices.

### En somme

L'activité physique y compris sportive est bénéfique pour la santé de tous. Elle est un des traitements qui améliore la qualité de vie. Elle est aussi un vecteur de (re)sociabilisation. Les obstacles limitant sa pratique sont parfois liés à de mauvaises raisons comme le manque d'information et de conseils qui permettent de bien l'exercer. C'est un objectif qui va pouvoir se construire grâce à votre volonté, à votre plaisir mais aussi grâce à l'accompagnement des médecins, des kinésithérapeutes et des professionnels du sport.



# Rejoignez SEP Rhône Alpes Dauphiné...



**Devenez adhérent ou bénévole,  
venez participer à nos activités...**



## BULLETIN D'ADHESION

### Association SEP RHÔNE ALPES Dauphiné

A compléter et à envoyer à SEP Rhône Alpes Dauphiné, Maison Des Associations,  
6 rue Berthe de Boissieux 38000 Grenoble



#### Adhésion annuelle :

Cotisation simple

Supplément ateliers (participation aux activités)

Don pour le fonctionnement de l'association

Don pour la Recherche sur la SEP

+ 15€

15€

**TOTAL (1)**

Adhésion automatique au Réseau Rhône Alpes SEP (2)

Coordonnées:  Madame  Monsieur

Nom.....Prénom.....

Adresse.....

Code postal.....Ville.....

Téléphone Fixe.....Téléphone Portable.....

E-mail.....

(1) Etablir le chèque à l'ordre de SEP Rhône Alpes

(2) En adhérent à l'association SEP Rhône Alpes vous adhérez ainsi automatiquement au Réseau Rhône Alpes SEP (<http://www.rhone-alpes-sep.org/>), et vous autorisez donc l'association SEP Rhône Alpes à leur transmettre vos coordonnées. Si vous ne le souhaitez pas merci de rayer la mention