

L'ACTIVITE PHYSIQUE : UNE ALLIEE POUR LES MALADES DE MICI

Des études mettent en exergue les bienfaits d'une activité physique régulière et modérée sur la qualité de vie et sur l'évolution de la maladie. Parmi les impacts identifiés dans l'étude « **Impact d'une activité physique régulière sur la qualité de vie des patients suivis pour une MICI** » : la baisse de la fatigue et du risque de dépression, l'amélioration du sommeil et de la gestion émotionnelle, une diminution des douleurs abdominales et articulaires. Des résultats corroborés par les témoignages patients dans l'enquête « Regards croisés sur les MICI » (afa/Ipsos) : 75% des malades déclarent que l'activité physique a un impact positif sur leur qualité de vie, 73% sur la gestion du stress, 62% sur la qualité du sommeil ou sur la fatigue (55%).

→ <https://angh.net/abstracts/impact-dune-activite-physique-reguliere-sur-la-qualite-de-vie-des-patients-suivis-sur-une-mici/>
→ <https://www.afa.asso.fr/enquete-regards-les-resultats/>

Pourtant 2/3 des répondants atteints de MICI déclarent avoir réduit ou renoncé à la pratique d'une activité physique.



À la lumière de ces chiffres éloquentes, nous avons interviewé Pétia Popova, notre coach sportive.

BONJOUR PÉTIA, VOUS ANIMEZ TOUTES LES SEMAINES UNE PERMANENCE POUR LES ADHÉRENTS DE L'afa, COMMENT CELA SE PASSE-T-IL ?

Le plus souvent avant d'entrer en contact avec moi, les personnes ont déjà amorcé une première phase de réflexion sur leur état physique, moral et mental et le lien avec le sport en général.

Ils souhaitent « se prendre en mains » et recommencer ou découvrir une activité physique. Leur désir est « de pouvoir faire

et être comme avant », de revenir à leur état physique d'avant la maladie ou d'avant les phases de poussées.

Au début de l'entretien, nous discutons de leur situation, leur passé, les activités physiques qu'ils avaient l'habitude de pratiquer, et surtout du sport ou des activités physiques qui leur procurent du plaisir, afin de finaliser un projet personnalisé en fonction de leur état physique actuel.

ONT-ILS DES APPRÉHENSIONS OU DES INQUIÉTUDES ?

Le plus souvent, ils me demandent de quelle manière ils doivent s'y prendre, car ils craignent d'avoir des douleurs articulaires ou au niveau de l'abdomen à cause du sport ou des mouvements. Mais surtout ils me questionnent sur leur fatigue accumulée, la prise ou la perte du poids, les régimes alimentaires, les nutriments qu'ils doivent utiliser dans leur quotidien, afin de pallier le manque d'énergie que le sport peut leur provoquer.

Souvent, leurs appréhensions sont liées à la peur de ne pas pouvoir tenir sur le long terme à cause du manque du temps et surtout du manque de motivation, mais aussi la peur de se faire mal ou d'avoir mal, de ne pas pouvoir respirer correctement, ou encore les problèmes d'endurance ou liés au fait de rester debout plus de 15 minutes ; sans oublier la diarrhée ou le manque des toilettes s'ils pratiquent à l'extérieur.

Si l'on envisage la possibilité de s'inscrire dans une salle de sport classique ou une structure « sport santé », ils craignent aussi les réactions de jugement de la part des autres participants ou de la part de l'éducateur sportif, qui dans la plupart des cas ne sont pas au courant de leur maladie invisible.

QUELS SONT LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN CAS DE MICI ?

Les études montrent que l'activité physique aide à l'équilibre du système nerveux et du tonus corporel en général, elle a des effets thérapeutiques sur les patients et depuis longtemps on parle de « sport – médicament ». Les mouvements avec la cage thoracique et surtout avec le diaphragme à travers des exer-

cices de respiration tout simples, améliorent la circulation sanguine et tonifient le tube digestif. Il faut réapprendre à respirer et non retenir sa respiration. Se centrer sur la visualisation de la respiration : en effet, visualiser et compter les respirations (inspirations et expirations) aident aussi les personnes à gérer leurs émotions. Respirer en pleine conscience avec un automassage doux et très précis du ventre va stimuler la péristaltisme des intestins pour plus tard calmer les douleurs ; cela aide aussi à recharger ses batteries !

À travers des activités physiques adaptées, nous pouvons aider à prévenir l'apparition de nombreuses maladies comme l'ostéoporose, les lombalgies, des maladies musculosquelettiques ou des rhumatismes inflammatoires chroniques, qui malheureusement peuvent parfois s'ajouter aux MICI.

Le sport améliore les conditions physiques et mentales, et après les séances d'activités physiques adaptées aux MICI, nous remarquons une baisse de la fatigue et de l'anxiété et une nette amélioration du sommeil chez les pratiquants.

QUELS SONT VOS CONSEILS POUR COMMENCER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Comme je le précisais auparavant, les malades parlent souvent de « manque de motivation », ce qui est l'ennemi numéro un pour les personnes malades comme pour des personnes non malades. Moi, je pars du principe qu'il n'y a pas de gens « non motivés ». Il y a « des personnes motivées par d'autres choses », souvent liées à de mauvaises habitudes.

Pour retrouver cette motivation perdue, il faut comprendre le « Pourquoi ». Donc avant de commencer il ne faut se poser qu'une seule question, concernant l'avenir. Et la voici : « À quoi ressemblerai-je dans un an, trois ans ou cinq ans, si je continue à vivre comme aujourd'hui, et donc est-ce que je dois changer quelque chose ou pas ? ».

Rapidement ils deviennent très lucides, des observateurs curieux de leur propre personne. Ils deviennent un agent plutôt qu'un patient et une personne, plutôt qu'un malade...voilà la différence !

Dans un deuxième temps, on réfléchit sur la question de comment

déjouer les principaux obstacles qui poussent les gens à arrêter le sport.

Le premier obstacle identifié bien sûr est le manque de temps ! Ma réponse est qu'il s'agit d'entretenir une vraie volonté et la mise en place d'une stratégie de style de vie, donc il ne s'agit pas de

prendre du temps pour soi, car le plus souvent 15 minutes dans la journée suffisent largement.

Le deuxième principal obstacle est la fatigue ; je veux dans ce cas savoir de quel type de fatigue il s'agit : une fatigue physique ou corporelle ? Une fatigue mentale, nerveuse ou intellectuelle ?

Très souvent la tête est déconnectée du corps donc « plus on est fatigué, plus il faut bouger ! », afin de pouvoir se « reconnecter ». Et bien sûr s'écouter et après les poussées se remettre en forme progressivement.



TOUT SAVOIR SUR LE SPORT-SANTÉ !

Le sport-santé est une pratique physique et sportive adaptée à des patients atteints de maladies chroniques ou diminués physiquement. Le but est d'améliorer leur santé et leur état physique. Ce parcours peut être encadré par des masseurs-kinésithérapeutes, des ergothérapeutes, des psychomotriciens, des enseignants en activité physique adaptée (APA), titulaires d'une licence et/ou d'un master STAPS et/ou des éducateurs sportifs formés au sport-santé travaillant dans des associations ou clubs sportifs. Le professionnel sera attentif aux risques encourus.

Peu de patients ont connaissance de l'existence de l'activité physique adaptée, **qui peut être prescrite par leur médecin.**

Leur médecin traitant peut leur prescrire du sport sur ordonnance, il doit remplir pour cela un formulaire spécifique. **Il faut choisir avec son médecin une activité sportive en adéquation avec ses capacités physiques, ses envies et l'intérêt des bénéfices de l'activité physique pour les MICI.**

Certes, le généraliste n'a pas le temps de chercher un club sportif approprié pour son patient, mais il peut l'orienter vers des réseaux sport-santé qui progressivement se structurent en maisons sport-santé.

Elles accueillent le patient avec son ordonnance d'APS adaptée et réalisent un bilan de sa condition physique, de sa motivation et de ses barrières à la pratique d'APS afin d'établir un programme sport-santé individualisé. Des associations sportives, partenaires du réseau, disposant d'encadrants certifiés et habilités à intervenir auprès de ce type de public, lui sont alors proposées.

Le patient peut également se prendre en charge lui-même s'il est capable de pratiquer en autonomie et en sécurité. En fonction de son lieu géographique, il peut s'informer auprès de la mairie, des clubs sportifs de sa commune dotés d'un pôle Forme Santé agréé, du Médicosport-santé pour trouver les coordonnées ou la page Santé Loisir de chaque fédération, des agences régionales de santé, ou sur un moteur de recherche écrire « **mon sport santé** » suivie du chiffre de la région géographique du patient.

Il faut savoir aussi que **l'Assurance maladie ne finance pas le coût de la pratique sportive.** Cette dernière peut toutefois être couverte par des aides régionales ou départementales spécifiques. Certaines mutuelles peuvent proposer une prise en charge. Les clubs sportifs peuvent également proposer des tarifs moins élevés.

L'AFA VOUS ACCOMPAGNE :

Parmi les services proposés, l'afa aide les malades à reprendre ou commencer une activité physique mais aussi à prendre soin d'eux de façon plus globale (physique et psychologique) :

- **Une permanence toutes les semaines avec Pétia** (réservée aux adhérents afa)

- **Des vidéos** d'activité physique / remise en forme (MICI Coach)

- **Des ateliers d'accompagnement en ligne** avec des experts sur différentes thématiques, dont régulièrement l'activité physique, la gestion du stress...

→ **Plus d'infos : www.afa.asso.fr**

