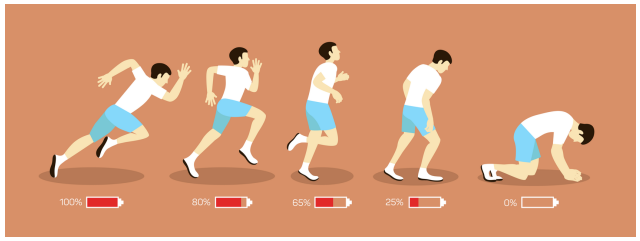
Qu'est-ce une maladie auto-inflammatoire (MAI) ?

Les maladies auto-inflammatoires (MAI) sont caractérisées par une réaction excessive du système immunitaire à l'encontre de substances ou de tissus qui sont présents dans l'organisme.

Cette réaction excessive peut être déclenchée par des facteurs interprétés à tort par le système immunitaire comme un signal de danger. Or l'Activité Physique et Sportive (APS) pratiquée sans précautions, peut être un tel facteur déclenchant. Ce qui explique que beaucoup de patients porteurs d'une MAI évitent l'APS. Néanmoins de nombreuses études médicales ont montré qu'une pratique régulière et contrôlée, permet de diminuer le nombre de poussées de la maladie et d'améliorer l'état de santé global des patients avec une MAI.



L'activité sportive pour les personnes avec une MAI

L'objectif est de permettre au patient de développer ses mécanismes internes anti-inflammatoires grâce à l'Activité Physique (AP). Pour y parvenir, elle devra être de préférence régulière (idéalement 2 à 3 séances par semaine), d'intensité modérée, avec une interdiction du travail en anaérobie alactique et une limitation du travail sur la filière anaérobie lactique.





Physiologique : Améliorer la capacité à tenir un effort dans le temps par le contrôle de la FCMax. Cela aura des conséquences positives sur les temps de récupération, ainsi que sur l'efficience des mécanismes anti-inflammatoires.

Morphologique : Renforcement musculaire permettant progressivement d'améliorer les aptitudes à subir des efforts d'intensité et de durée plus importantes.

Psychologique : Augmenter le Bien Etre et le Plaisir de pouvoir pratiquer sans souffrance sur le long terme. La variété et la diversité des pratiques renforçant la motivation.

Image de soi : Donner du sens à son investissement corporel. Etablir un dialogue de réussite entre élève et enseignant. Mieux connaître son corps, apprivoiser la maladie, et ainsi éprouver sa réflexivité et sa capacité d'adaptation.

Social : S'intégrer au groupe malgré la maladie. Améliorer ses relations avec les autres et étendre sa sphère de communication.

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

AI2R Ile de France
CeRéMAIA
afmf



Ce fascicule pourquoi?

Cette plaquette a pour objectif de vous présenter les particularités de la pratique physique pour les personnes souffrant de maladies auto-inflammatoires. Et de permettre leur intégration dans vos cours, soit dans le cadre de la prise en charge individualisée (PAI), soit dans le cadre d'un club sportif. Ces éléments devraient vous permettre de les **guider** et les **aider à retrouver ou maintenir une AP** au profit de leur santé en limitant au maximum les risques de déclencher une poussée de la maladie.

Le terme MAI regroupe plusieurs maladies non transmissibles qui provoquent des poussées inflammatoires, des douleurs articulaires, et des fièvres importantes. Une pratique physique inadaptée est un facteur de déclenchement d'une poussée de la maladie. Et pourtant, **une activité physique régulière** peut, comme pour tout un chacun, être l'un des facteurs prépondérants d'**amélioration de la santé** et pour les malades un moyen d'avoir une meilleure **maîtrise de leur maladie.**

Aucune APS n'est à exclure de prime abord. Toutefois, faire du sport avec une maladie inflammatoire sans déclencher les mécanismes de la maladie est donc un **subtil équilibre entre les effets pro-inflammatoires et anti-inflammatoires** de l'AP.

Alors comment aider dans les situations classiques ?

Le but pour le patient est d'augmenter progressivement ses capacités aérobies. Comme dans un entraînement classique, le travail sportif combine donc un entraînement de puissance et d'endurance, mais en gardant des intensités et durées moindres que chez un sportif sans maladie auto-inflammatoire.

Des voies énergétiques interférant avec les mécanismes de la maladie



Le stress oxydatif et les microtraumatismes musculaires générés par l'AP sont responsables du déclenchement de phénomènes inflammatoires. Bien que normaux, ils sont sur-interprétés chez les patients atteints de MAI.

Néanmoins, ces effets pro-inflammatoires à court terme sont contrecarrés par le déclenchement de mécanismes de régulation interne qui eux ont une activité anti-inflammatoire puissante et rapide.

Avec de l'entraînement

Les mécanismes anti-inflammatoires deviennent plus **puissants** que les effets générateurs de l'inflammation.

Des capacités énergétiques altérées.

Les patients avec une MAI ont des capacités énergétiques fortement altérées par rapport à la population générale, leur **capacité aérobie maximale est diminuée** et leur **réserve aérobie est faible.** Il en résulte une **capacité physique globale diminuée.**

Règle d'Or

Fièvre on ne Fait RIEN

Endurance : oui, mais limitée à SV1

La désadaptation des patients à l'effort est une évidence. il est donc primordial de prévoir un programme progressif de ré-adaptation à l'effort. On privilégiera le travail au Seuil Ventilatoire 1 (SV1); l'activité doit donc être adaptée pour permettre au patient de ne pas dépasser ce seuil (marche rapide au lieu de course à pied par exemple)

Travail intermittent : oui, mais pas n'importe comment!

Bannir tout travail au-delà de 80% de la fréquence Max Théorique.

Pour une personne avec une MAI, le risque de déclencher une poussée inflammatoire est très important au-delà de cette limite. Aussi est il préconisé de faire effectuer les exercices d'intensité moyenne à haute **sans dépasser 70% FC Max Théorique.** Pour une activité d'intensité moyenne, privilégier une récupération active et une récupération passive dans le cas d'activité d'intensité haute.

Réduire la durée des exercices d'intensité haute, dans la mêmes proportions que pour la FCMax, sans pour autant réduire les temps de récupération.

Pour plus d'information
visitez notre site

www.acmesante.org

Force et vitesse avec précaution

Par définition les exercices de force ou de vitesse nécessitent l'utilisation de toutes les filières énergétiques.

Jamais sans réadaptation préalable des capacités aérobies.

Le sport d'équipe



Au cours des sports d'équipe il est difficile de contrôler l'intensité et la durée des exercices. La participation à des sports collectifs reste néanmoins possible en essayant de se rapprocher le plus possible d'un travail intermittent : prévoir des périodes de repos lors des entraînements et limiter la durée des exercices de haute intensité. L'utilisation d'un cardiofréquencemètre s'avérera certainement d'une aide précieuse.

Cas particulier : Poussée inflammatoire articulaire

Parfois la maladie peut se manifester par des poussées inflammatoires articulaires. Même si dans les MAI ces poussées ne durent habituellement pas très longtemps (moins d'une dizaine de jours) il est conseillé de poursuivre l'APS pendant la phase inflammatoire (hors fièvre), tout en protégeant l'articulation atteinte. Pendant ces phases douloureuses, des règles supplémentaires s'appliquent.

- ***Il faudra privilégier les exercices isométriques et en proprioception.***
- ***Travail en décharge sur les articulations inflammatoires en privilégiant les articulations en position de repos***
- ***Privilégier les exercices aérobies de faible intensité (entre 6 et 7 MET*)***

L'AP devra être indolore

* Metabolic Equivalent of Task