



PRÉCAUTIONS À PRENDRE LORS DE TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE

1. **S'hydrater** : boire de l'eau plate ou de l'eau de Vichy, **toutes les 15 minutes**, ne pas attendre d'avoir soif
2. Respirer est important, toute activité doit se faire en aérobie, **ne jamais bloquer sa respiration**, même lors d'efforts intenses, comme au cours de la musculation
3. **S'arrêter** quand **douleur, essoufflement, rythme cardiaque anormalement accéléré**
4. Marcher **à son rythme**
5. Attention à ne **pas prendre froid**, à ne **pas avoir trop chaud**
6. Ne **jamais garder un vêtement humide** sur soi
7. Ne pas porter de **vêtements trop serrés**
8. Bien **s'échauffer** avant
9. Bien **s'étirer** après
10. Faire une activité de **façon régulière** en se fixant des objectifs progressif d'entraînement
11. Ne jamais manquer d'oxygène, c'est-à-dire **éviter les endroits confinés, mal aérés**
12. **Ne jamais appliquer** de glace sur une contusion

Référence bibliographique



Contactez-nous : evadrep.org

Toute activité physique, même de faible intensité, sera stoppée en cas d'essoufflement anormal.

Dans l'état actuel de nos connaissances, il faudra interdire tout séjour ou pratique d'une activité physique en altitude au-dessus de 1 500 mètres.

Il est donc primordial que vous soyez attentif à votre état de fatigue, à vos douleurs, à d'éventuelles apparitions de fièvre. Des précautions simples d'hygiène permettent de diminuer le risque d'infection. Ainsi, il est important de veiller à une bonne hygiène corporelle (désinfection de toute plaie même minime) et des locaux (nettoyage, aération,...).

Chez les adultes drépanocytaires homozygotes, les phases d'anémie mal compensées sont susceptibles d'induire des complications cardiaques. Une échographie cardiaque est recommandée avant toute reprise d'activité physique. Parfois une épreuve d'effort sera exigée.



Document réalisé par Evad, à partir de textes rédigés par le RoFSED, janvier 2022
-Décembre 2023-



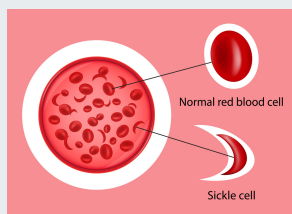
Sport et drépanocytose

Vous vivez avec la drépanocytose et vous souhaitez pratiquer une activité sportive ? C'est possible mais quelques précautions s'imposent...



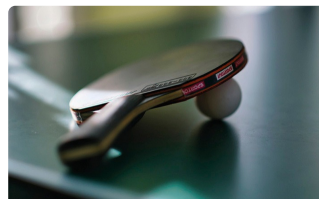
QU'EST-CE QUE LA DRÉPANOCYTOSE ?

Les personnes drépanocytaires ont presque toujours une anémie (diminution du taux d'hémoglobine). Les globules rouges en forme de faucille sont plus fragiles que les globules rouges normaux, ils circulent plus difficilement dans les vaisseaux sanguins et peuvent former des bouchons à l'origine des crises vaso occlusives (CVO) douloureuses dans les os et articulations. Ils se détruisent également plus vite, ce qui crée une anémie. Le corps réagit en produisant une grande quantité de réticulocytes (globules rouges jeunes) qui corrigent l'anémie, mais seulement de manière partielle.



L'anémie a pour conséquence une diminution de l'apport d'oxygène aux organes du corps et aux muscles, apport particulièrement important lors de l'effort physique. Cette anémie est plus ou moins sévère d'un patient à l'autre et chez un même patient suivant les périodes. Elle peut être responsable d'une fatigue d'intensité variable et peut limiter la possibilité de réaliser des exercices physiques très prolongés, notamment de type endurants. Les CVO, peuvent être déclenchées par le froid, la fatigue, l'effort physique, la déshydratation, le stress, etc.

La pratique des activités physiques et sportives est cependant fortement recommandée et doit être contrôlée et discutée au cas par cas avec le médecin qui vous suit pour la drépanocytose.



Comme le souligne le Pr.Laurent Messonier : “Le dépassement de soi, la fierté des proches et le plaisir de pratiquer du sport... C’est ce qui motive les patients après la pratique physique et/ou sportive.”

C'EST DÉCIDÉ ? ON S'Y MET ?



DE FAÇON GÉNÉRALE, ON DISTINGUE QUATRE SITUATIONS :

1. **La pratique sportive dans un club de sports**, pour laquelle l'épreuve d'effort n'est pas systématique, mais peut être demandée par le médecin traitant, lors de son suivi, ou exigée par la fédération sportive.
2. **La pratique sportive dans un club sport sur ordonnance** accompagnée par un coach spécialisé et nécessitant une ordonnance « presciforme » par le médecin traitant.
3. **La pratique du sport de compétition**. Elle reste exceptionnelle et conditionnée à une dérogation.
4. **La réadaptation en service spécialisé pour les patients déconditionnés**.

CAS PARTICULIER DE « L'ENDURANCE » OU COURSES DE LONGUE DURÉE

Les courses de longue durée sont des **efforts prolongés d'intensité sous maximale**. Il est important de les pratiquer **en étant attentif à votre essoufflement et à votre fatigue**. Ainsi, **on privilégiera la durée de la course par rapport à la vitesse** : mieux vaut courir longtemps, mais doucement, voire tout doucement, en se maintenant dans un confort ventilatoire, que de courir trop vite, d'être essoufflé et de s'arrêter prématurément. Pour ceux qui ont bénéficié d'une épreuve d'effort, l'intensité d'effort décrite correspond à celle du premier seuil ventilatoire (ou encore du seuil de dyspnée). Pour la mesurer, vous pouvez vous aider d'un cardiofréquencemètre.

