

Directives scientifiques pour l'activité physique chez les adultes ayant une lésion de la moelle épinière

Auteurs: [Dominik Zbogor](#) | Révisé par: [Kathleen Martin Ginis](#) | Dernière mise à jour: 21 mars 2019

L'activité physique est une considération importante après une lésion de la moelle épinière (LME) et est un facteur clé dans la prévention des maladies liées au mode de vie. Ce document fournit des directives pour l'activité physique après une LME.

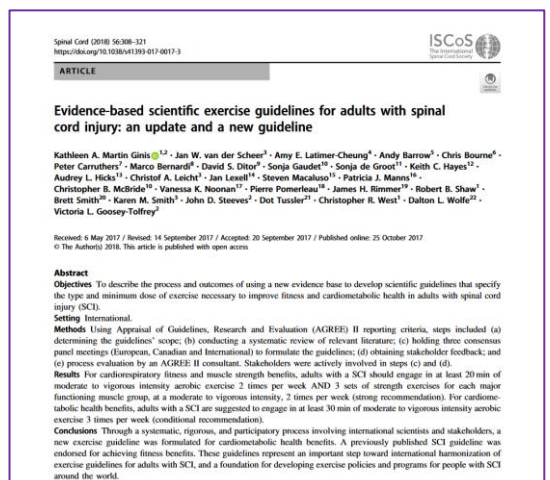
Points-clé

- Les personnes avec une LME font face à d'énormes barrières physiques, psychologiques et environnementales pour faire de l'activité physique. Elles sont moins actives et plus déconditionnées que la population générale et les personnes avec d'autres incapacités.
- Des preuves scientifiques écrasantes suggèrent que les personnes qui vivent avec une LME peuvent obtenir des avantages bénéfiques pour la santé en faisant de l'activité physique bien en dessous du seuil de 150 mins/semaine généralement recommandé.
- Les lignes directrices présentées ici ont été créées pour des adultes âgés de 18 à 64 ans avec une LME chronique (au moins un an post-apparition), en considérant les risques potentiels d'événements indésirables spécifiques aux LME, incluant les blessures de surutilisation du haut du corps, la détérioration de la peau, la dysréflexie autonome et la surchauffe, tout en considérant la faisabilité de ces lignes directrices dans la population LME.

Comment les directives ont-elles été développées ?

Un groupe mené par Dr. Kathleen Martin Ginis à l'Université de la Colombie-Britannique et par Dr. Victoria Goosey-Tolfrey à l'Université de Loughborough (Royaume-Uni) a développé des directives internationales pour l'exercice suite à une LME. Le processus de développement de ces directives a impliqué une revue systématique de la littérature pertinente, des réunions de consensus, de la rétroaction des différents partis et une vérification formelle du processus.

Le résultat a été la publication d'un article de journal concernant les directives (disponible dans le journal *Spinal Cord* via <http://www.nature.com/articles/s41393-017-0017-3>) et les directives intitulées : «Directives scientifiques pour l'activité physique chez les adultes ayant une lésion de la moelle épinière», qui sont décrites ci-dessous.



Directives scientifiques pour l'activité physique chez les adultes ayant une lésion de la moelle épinière

Pour des bénéfices au niveau cardiorespiratoire et force musculaire, les adultes avec une LME devraient faire :

- Au moins 20 minutes d'exercice aérobique d'intensité modérée à vigoureuse, 2 fois par semaine.
- 3 séries d'exercices de force pour chaque groupe musculaire majeur fonctionnel, d'intensité modérée à vigoureuse, 2 fois par semaine.

Pour des bénéfices au niveau de la santé cardiométabolique, les adultes avec une LME devraient faire :

- Au moins 30 minutes d'exercice aérobique d'intensité modérée à vigoureuse, 3 fois par semaine.



Les directives sont actuellement disponibles en 6 langues et peuvent être téléchargées :



Néerlandais



Anglais



Allemand



Italien



Espagnol



Suédois

Qu'est-ce que la santé cardiométabolique, la forme cardiorespiratoire et la force musculaire ?

Santé cardiométabolique

La santé cardiométabolique englobe les mesures de la composition du corps (e.g., masse de gras corporel, masse maigre) et les facteurs de risque pour les maladies cardiovasculaires (e.g., cholestérol élevé et hypertension). Les mesures communes pour évaluer la santé cardiométabolique incluent un test sanguin pour mesurer les triglycérides et le cholestérol, mesurer la pression sanguine et mesurer la grandeur, le poids et la circonférence de la taille.

Forme cardiorespiratoire

La forme cardiorespiratoire réfère à la capacité du cœur et des poumons à livrer de l'oxygène aux muscles qui travaillent. Elle peut être mesurée par un test d'effort maximal classé qui fournit des informations comme la consommation maximale d'oxygène et la puissance de sortie maximale.

Force musculaire

La force musculaire réfère à la quantité de force qu'un muscle peut exercer. Cela peut être mesuré en levant des objets d'un poids spécifique ou en exerçant de la force contre un instrument de mesure, comme un dynamomètre à poignée.

Détails des directives sur l'activité physique

Ces lignes directrices sur l'activité physique fournissent un seuil minimal pour améliorer la forme cardiorespiratoire et la force musculaire ainsi que la santé cardiométabolique.



Si vous ne faites pas déjà de l'activité physique, il est possible de commencer avec de plus petites périodes d'exercice et de graduellement augmenter la durée, la fréquence et l'intensité, pour progresser vers l'atteinte des lignes directrices. Faire de l'exercice sous les niveaux recommandés peut ou non amener de petits changements dans la forme physique ou la santé cardiométabolique.



On pourrait penser qu'en excédant ces recommandations, les bénéfices au niveau de la forme cardiorespiratoire, la force musculaire et la santé cardiométabolique seraient plus importants. Cependant, les données sont insuffisantes pour commenter sur les risques associés pour une personne avec une LME qui excède ces recommandations.

Ces lignes directrices devraient être appliquées dans un contexte différent de celui de l'activité physique accessoire qu'une personne peut faire pendant ses activités de la vie quotidienne. Les adultes sont encouragés à participer régulièrement à des exercices dans des modalités et des contextes qui sont durables, agréables, sécuritaires et raisonnablement réalisables.

Ces directives sont appropriées pour les adultes (18-64 ans) avec une lésion de la moelle épinière chronique (au moins 1 an post-apparition), le niveau de lésion étant à C3 ou plus bas, de cause traumatique ou atraumatique, incluant la tétraplégie et la paraplégie, indépendamment du sexe, de la race, de l'ethnie ou du statut socio-économique.

Les lignes directrices peuvent être appropriées pour des individus avec une LME depuis moins de 1 an, âgés de 65 ans et plus ou vivant avec des conditions comorbides. Les preuves scientifiques sont actuellement insuffisantes pour tirer des conclusions fermes concernant les risques et bénéfices des directives sur ces individus. Ces individus devraient d'abord consulter un professionnel de la santé avant de commencer un programme d'activité physique.

Les risques associés avec ces lignes directrices sont minimales quand ils sont gérés par une consultation avec un professionnel de la santé qui a des connaissances sur les lésions de la moelle épinière. Les personnes avec une lésion cervicale ou thoracique haute devraient être au courant des signes et symptômes de la dysrèflexie autonome durant l'activité physique.

En conclusion

Ces directives ont été développées en utilisant une démarche transparente et rigoureuse qui concorde avec les meilleures pratiques internationales pour développer des lignes directrices de pratique clinique.

Elles représentent une étape importante pour développer des programmes et des politiques d'activité physique pour les personnes ayant une LME partout dans le monde.

Liste de référence abrégée

La liste complète des références est disponibles au : <https://community.scireproject.com/topic/exercise-guidelines/#reference-list>

Crédits des images

1. Capture d'écran de l'article de journal tiré du *Spinal Cord* au <https://www.nature.com/articles/s41393-017-0017-3.pdf>
2. «The scientific exercise guidelines for adults with spinal cord injury image» utilisée avec permission de l'auteur
3. Pictogramme d'une personne en fauteuil roulant adapté de «The scientific exercise guidelines for adults with spinal cord injury» et utilisée avec permission de l'auteur
4. [Flag of the Netherlands](#) ©Zscout370, [CC0 1.0](#)
5. [Flag of the United Kingdom](#) ©Anomie, [CC0 1.0](#)
6. [Flag of Germany](#) ©Anomie, [CC0 1.0](#)
7. [Flag of Italy](#) ©Anomie, [CC0 1.0](#)
8. [Flag of Spain \(Civil\)](#) ©Vzb83, [CC0 1.0](#)
9. [Flag of Sweden](#) ©Mr. Stradivarius, [CC0 1.0](#)
10. [Speedometer](#) ©designvector, [CC BY 3.0 US](#)

Avertissement : Ce document ne fournit pas de conseils médicaux. Ces informations sont diffusées dans un but éducationnel uniquement. Pour des informations supplémentaires ou des conseils médicaux spécifiques, consulter un professionnel de la santé qualifié. Le Projet SCIRE, ses partenaires et ses collaborateurs excluent toute responsabilité à tout parti pour toute perte ou dommage dû à des erreurs ou des omissions dans cette publication.