

Comment inciter l'enfant atteint de pathologie respiratoire à faire du sport?



3ème Journée de Pneumo-Allergologie Pédiatrique de Midi-Pyrénées

Florence Parreira



L'incitation à l'Activité Sportive

- ▶ Définir un projet avec l'enfant et la famille
- ▶ Accompagner les enfants, les familles dans une démarche sportive
- ▶ Formats et méthodes de travail
- ▶ Cas concrets

Définir un projet ?

- ▶ Travailler sur un contenu qui intègre des éléments liés au projet concret
- ▶ Intégrer la famille, les amis
- ▶ Augmenter le niveau d'activité physique mais aussi limiter la sédentarité





L'accompagnement sportif

- Proposition diversifiée d'APS en fonction des envies, besoins et faisabilité
- Aide dans la recherche de clubs, d'associations sportives
- Aide dans la recherche de financement pour les adhésions sportives et/ou pour l'achat de matériels sportifs
- Conseils sportifs : bénéfiques et règles d'or



Les formats et méthodes de travail

- ▶ Séances cardio = Travail intermittents courts
- ▶ Séances de Renforcement Musculaire = Circuit Training Adapté
- ▶ Pilates et Travail de Proprioception
- ▶ Gestion du souffle, du stress grâce à des APS douces



Méthode de Travail : Le travail intermittent

- Intérêts de travailler sur des Intermittents courts :

- 1 – Facile à réaliser, ludique, motivant

- 2 – Facile à mettre en place et à transposer (marche, vélo, course...)

- 3 – Facile à tolérer

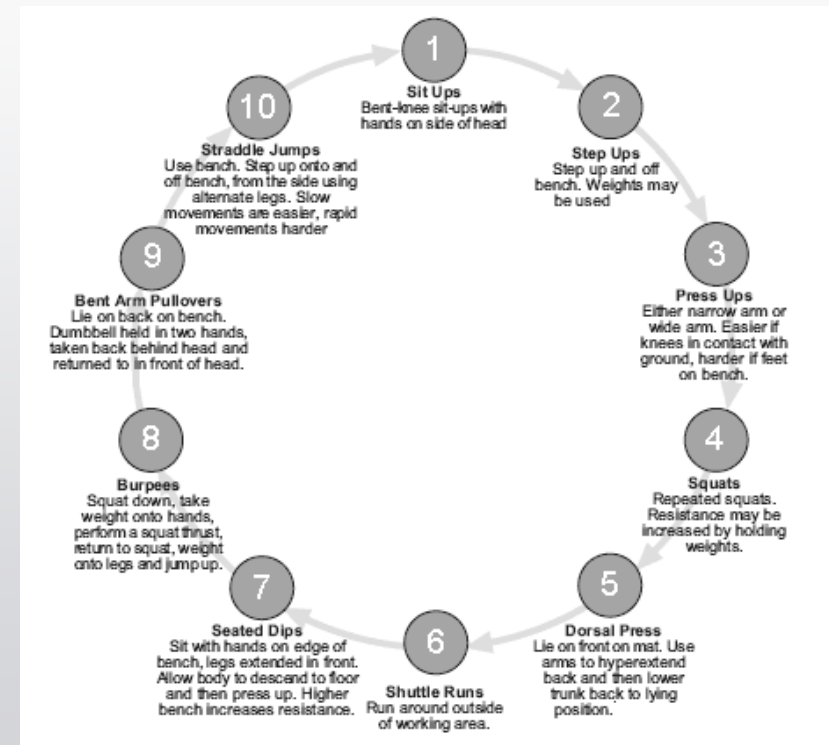
- 4 – Efficacité au niveau du recrutement musculaire : gain force/puissance, sollicitation fibres rapides

- Exemples d'intermittents courts :

- 20'/40', 30'/30'

Méthode de Travail : Le Circuit Training Adapté

- Séance complète qui peut associer le RM et le Cardio
- Très facile à réaliser et à personnaliser
- Possibilité de variation et d'adaptation
- Grande progression



Méthode de Travail : Le Pilates

- Vise à Renforcer les muscles profonds, posturaux
- Discipline privilégiant la douceur
- Progresser en harmonie avec son corps et ses capacités



Méthode de travail : La Proprioception

- Gain de masse, force
- Travailler sur de l'équilibre statique et dynamique
- Avec ou sans matériel
- Yeux ouverts ou fermés



Méthodes de travail :

Etirement, Relaxation

- ▶ Retour au calme avec étirements doux



Cohérence Cardiaque

- ▶ Contrôle Respiration
- ▶ Régulation stress, anxiété



L'enfant asthmatique

- ▶ Mise en place d'un échauffement et d'une récupération adaptée
- ▶ L'intensité de l'effort devra si besoin être modulée en fonctions des conditions environnementales (pollution, altitude, froid, allergènes...)
- ▶ Avantages du sport :
 - 1- Augmentation des capacités respiratoires
 - 2- Diminution de l'essoufflement et de l'intensité des crises
 - 3- Amélioration de la forme physique mais aussi de la tolérance à l'effort...

- ▶ Quels sports pratiquer lorsqu'on souffre d'asthme?

1- Les sports d'endurance sont à recommandés

Afin de développer la capacité pulmonaire et de diminuer l'essoufflement : randonnée, vélo, danse, marche nordique, bungee jump, acrosports, trampoline ...

2- Les sports à consommer avec modération

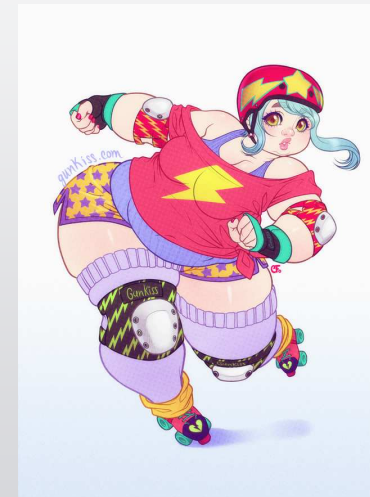
Les sports collectifs intenses qui demandent des efforts intenses subits

L'équitation, le judo ou karaté (allergies poils, paille, poussières)

3- La plongée avec bouteille est le seul sport formellement contre-indiqué

L'enfant en situation d'obésité

- Déterminants de l'obésité
Alimentation / APS / Génétique
- Notion de balance énergétique
Rééquilibrer les dépenses et les apports
- Effort, séance de type aérobie





Les bienfaits d'une pratique régulière d'activités de type aérobie

- ▶ Contrôle du poids grâce à l'élimination des graisses

- ▶ Amélioration de la santé à plusieurs niveaux :

Renforce le cœur, Améliore le transport de l'oxygène, Rend les muscles plus efficaces...

- ▶ Afin d'améliorer l'endurance aérobie, il faut :

- 1- Faire des efforts continus et de longue durée

- 2- Faire des entraînements en intervalles



L'enfant atteint de mucoviscidose

- ▶ Freins à l'activité sportive

Emploi du temps chargés (kiné, aérosols, cures antibio ...)

Limitation d'origine ventilatoire

- ▶ Bénéfices

Amélioration du drainage bronchique

Tolérance à l'effort meilleure

Qualité de vie améliorée

Amélioration de la condition physique qui agit sur les dimensions cardiorespiratoires et musculaires



Pathologies

- ▶ Désentraînement d'où 1 perte de capacité d'adaptation à l'effort = perte d'autonomie
- ▶ Programme d'APS adapté en respectant les contre-indications
- ▶ Evaluation des capacités physiques
- ▶ Prise en charge = Projet
- ▶ Evaluation des capacités physiques et des bienfaits au quotidien

Les outils connectés

- De nombreux logiciels d'incitation à la pratique sportive
- Mise en place de tableau de suivis et d'autonomie pour les plus jeunes





Les clefs de la réussite

- Le plaisir
- Un objectif adapté et raisonnable
- La notion de projet, d'engagement : la motivation surtout au début
- La régularité
- Le choix d'un environnement sympa et adapté



Comment faire ?

- ▶ **Trouver un équilibre** et une vraie place au sport :
Entre vie privée et traitements
- ▶ Intégrer le sport au cœur de mes **projets** :
Pour **vivre mieux** ma vie, mes passions, mes rêves
- ▶ **Soigner son hygiène de vie** comme un athlète de haut niveau pour réussir sur le long terme



Synthèse

- ▶ L'AP ne remplace pas les soins médicaux...elle est complémentaire
- ▶ L'AP peut aider à lutter contre l'isolement, la solitude
- ▶ L'AP peut aider à se relaxer
- ▶ L'AP peut aider à prendre conscience de son corps
- ▶ L'AP peut permettre une meilleure connaissance du corps et de son fonctionnement (éducation thérapeutique)



Conclusion

- ▶ Toutes ces formes de travail ne nécessitent pas beaucoup de temps. Par contre il faut être régulier afin d'obtenir des bénéfices.
- ▶ Qu'on soit atteint d'une pathologie ou pas, on trouve toujours de « bonnes excuses » pour ne pas faire son sport (devoirs, météo, fatigue, emploi du temps chargé...)
- ▶ Mais il est nécessaire de prendre ce temps pour soi comme un temps bénéfique pour une prise en charge globale

L'activité physique n'est pas une solution miracle, juste un outil formidable à portée de tous, chacun à son rythme et selon ses possibilités...

