



LES SAINES

HABITUDES DE VIE

& la sclérose en plaques

1

L'activité physique



Pssst! Cliquez sur les icônes pour en savoir plus.

L'activité physique comporte de **nombreux bienfaits** pour les gens atteints de la SP, tel que le rehaussement du seuil de fatigue et l'amélioration de la mobilité des articulations.

2

L'alimentation



Selon les études, aucun régime ne s'est avéré efficace pour modifier l'évolution de la SP. Toutefois, une **alimentation saine et équilibrée** procure plusieurs bénéfices (p. ex., solidifie les os, préserve la santé de l'appareil urinaire, régule le poids, diminue la fatigue, etc.)

3

Le sommeil



Les personnes atteintes de la SP sont 3x plus sujettes aux troubles du sommeil et 2x plus à risque d'un sommeil de mauvaise qualité. L'adoption d'une **bonne hygiène de sommeil** est donc essentielle (p. ex., horaire régulier, ne pas regarder la télévision au lit, éviter la caféine, etc.)

4

La santé mentale



La SP est fréquemment accompagnée de modifications de l'humeur et de la cognition, celles-ci pouvant aggraver les symptômes physiques comme la fatigue. Il est alors nécessaire de mettre en place différentes mesures qui favorisent le **bien-être** (p. ex., la méditation, la respiration, etc.)

RÉFÉRENCES

Société canadienne de la sclérose en plaques (2013). Pratique de l'activité physique : Guide à l'intention des personnes ayant la SP.

Société canadienne de la sclérose en plaques (2019). Adopter une alimentation saine..

Programme NAEP (2012). Prise en charge de la douleur et des troubles de sommeil associés à la sclérose en plaques.

Programme NAEP (2014). Prise en charge des troubles de l'humeur et de la cognition associée à la SP.