

ATTENTES, BESOINS ET PRATIQUES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE SPORT DES PATIENTS CONCERNÉS PAR UNE SCLÉROSE EN PLAQUES

La sclérose en plaques (SEP), une maladie neurodégénérative qui impacte la qualité de vie des patients

Notes attribuées par les patients pour évaluer leur état de forme actuel concernant :

5,5/10

leur forme physique générale

5,2/10

leur niveau de fatigue

5,0/10

leur niveau d'activité physique

0 = pas bien du tout / 10 = très bien

Les patients qui ne pratiquent pas ou peu d'activité physique ou de sport* évaluent plus sévèrement l'impact de la maladie sur leur vie :

4,4/10

leur forme physique générale

4,5/10

leur niveau de fatigue

3,2/10

leur niveau d'activité physique

Des patients convaincus des bienfaits de la pratique d'une activité physique ou d'un sport dans le cadre d'une SEP



91% des patients considèrent que pratiquer une activité physique lorsqu'on est atteint d'une SEP est **UTILE** à tous les stades de la maladie.

La majorité des patients s'accorde pour dire que l'activité physique...



98%

est bonne pour le corps



96%

est bonne pour le moral



78%

permet de lutter contre les effets de la maladie



62%

permet de réduire la fatigue physique

Mais des idées reçues persistent...

L'activité physique est jugée comme...



52%

...trop fatigante lorsqu'on est atteint d'une sclérose en plaques

35%

...difficilement compatible avec la sclérose en plaques

22%

...ne pouvant être pratiquée qu'au tout début de la maladie

Place de l'activité physique et du sport dans la vie des patients atteints de sclérose en plaques

Une pratique qui diminue avec l'arrivée de la maladie

21% des patients pratiquaient régulièrement une activité physique ou un sport avant la maladie, mais ne le font plus.

Depuis le diagnostic,

78% des patients atteints d'une sclérose en plaques ont modifié leurs habitudes en matière d'activité physique :

- ▶ **34%** ont réduit l'intensité de leurs activités
- ▶ **28%** ont réduit la fréquence de leurs activités
- ▶ **11%** ont arrêté leur pratique en club pour une pratique plus libre
- ▶ Le diagnostic n'a cependant rien changé à leurs habitudes d'activité physique pour 22% des répondants.

Plus de 4 patients sur 10 qui ne pratiquent pas ou peu d'activité physique ou de sport mais qui en pratiquaient par le passé ont arrêté leur activité physique dans l'année du diagnostic (**43%**)

POURQUOI?

65% parce qu'ils n'ont pas assez d'énergie et se sentent trop fatigués

41% parce qu'ils ne sont plus en capacité motrice d'avoir une activité physique régulière

Des leviers pour favoriser la pratique d'une activité physique pour ces patients

1. Rendre visible les activités et structures adaptées



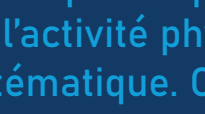
61% des patients ont fait des démarches pour trouver des activités physiques adaptées à leur sclérose en plaques

MAIS **26%** déclarent que ces recherches n'ont pas abouti

77% des patients qui ne font pas ou peu d'activité physique ou de sport déclarent qu'ils en feraient « certainement » ou « probablement » s'ils avaient des aides, des personnes ou des structures à disposition.

2. Accompagner les patients en les sensibilisant davantage sur ce sujet

L'évocation par un professionnel de santé de la possibilité de faire de l'activité physique tout en étant atteint d'une SEP n'est pas systématique. Ceux par qui le sujet est souvent abordé sont :



50%

Le kinésithérapeute/ostéopathe



40%

Le neurologue



30%

Le médecin généraliste

Mesures pouvant inciter les patients à faire une activité physique de manière plus régulière ou plus intense :

Des conseils de professionnels du sport

86%

Des associations proposant des activités physiques adaptées à l'état de santé :

79%

Des conseils de professionnels de santé :

84%

Des conseils pratiques ou des vidéos adaptées à la maladie, à faire chez soi :

70%



* Note de lecture :

Dans le cadre de cette enquête, les personnes interrogées ont été invitées à définir leur niveau d'activité physique dans leur quotidien. Pour les aider à répondre, la définition suivante leur a été présentée : l'activité physique regroupe à la fois l'exercice physique de la vie quotidienne (il s'agit de mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs, à la maison, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre), l'activité physique de loisirs, et la pratique sportive. Pour l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), le sport est un « sous-ensemble de l'activité physique, spécialisé et organisé ». Il s'agit de tout mouvement qui requiert une dépense d'énergie. Cela peut concerner tous les sports : de la pratique physique prescrite et adaptée (rééducation, réadaptation), chez son kiné, en cure... à l'activité physique de loisirs additionnelle.

Ainsi, les répondants ont été répartis comme suit :
 -Ceux qui parviennent à maintenir une activité (du quotidien, physique ou un sport), même de manière irrégulière
 -Ceux qui pratiquent régulièrement une activité physique/un sport
 -Ceux qui ne pratiquent pas ou peu d'activité physique/un sport
 Le détail de ces catégories est disponible dans le rapport des résultats.

Méthodologie du dispositif :
 Enquête réalisée auprès de 254 patients atteints de sclérose en plaques, dont 102 patients issus de l'association Ligue Française contre la Sclérose En Plaques (LFSEP). Les données ont été collectées par internet du 21 juillet au 30 août 2022 via l'Access Panel Online d'Ipsos. Echantillon non pondéré. Enquête IPSOS/Janssen avec la participation de la LFSEP.

CP-358788-12/2022
 JANSSEN-CILAG, S.A.S au capital social de 2.956.660 Euros, immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de Nanterre sous le n° B 562 033 068, dont le siège social est au 1, rue Camille Desmoulins, TSA 91003, 92787 Issy-Les-Moulineaux.

