CHOISIR UN SPORT

Choisir un sport est souvent un casse-tête en cas d'hémophilie dans la famille. Difficile en effet de concilier les envies de chacun au sein d'une même fratrie. La petite Zoé n'a que 3 ans et aime beaucoup bouger, mais il faut aussi tenir compte d'Arthur, l'aîné âgé de 10 ans, grand amateur de football comme son père. Sans oublier le souhait du cadet, Théo, 6 ans, hémophile, de s'adonner à une pratique sportive « comme tout le monde ». Pour choisir un sport adapté ou des activités physiques collectives qui conviennent à toute la famille, mieux vaut prendre conseil auprès des professionnels de santé. Tour d'horizon des conseils.

LES 10 "TRUCS" À CONNAÎTRE SUR LE SPORT ET LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

1. **Une activité physique et sportive à l'école et en extérieur est essentielle** dès le plus jeune âge.

2. Une pratique régulière assure une excellente prévention contre les traumatismes.

3. Le sport permet de se muscler et **de protéger ses articulations,** mais aussi d'accroître sa souplesse et son équilibre.

4. Indispensable au développement physique, il est également déterminant pour le bien-être, la construction sociale et l'estime de soi.

5. Une activité physique est donc fortement recommandée pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête.

6. En contribuant à la socialisation, le sport permet à l'enfant de se sentir appartenir à un groupe.

7. C'est aussi une occasion de créer des liens, de se faire des amis et de vivre des temps forts en famille.

8. Quelle que soit l'activité physique choisie, partager des moments entre amis ou en famille doit avant tout rester un plaisir.

9. À charge pour les parents et les proches de ne pas imposer leur activité favorite, notamment s'ils sont adeptes de sports à risque comme le foot ou le rugby.

10. L'enfant hémophile appréciera d'autant plus la pratique sportive si celle-ci est en accord avec les restrictions liées à sa pathologie.

PRATIQUER UN SPORT ADAPTÉ

> **“ Pour trouver le sport approprié, n’hesitez pas à en parler au médecin du CRC-MHC. Il vous aidera à choisir une pratique adaptée pour vous ou votre enfant. „**

- Le sport doit être choisi en fonction de l’âge, de la condition physique, de la séverité de l’hémophilie et… des envies de chacun.
- Préférez les sports doux et non traumatisants aux sports de contact sollicitant fortement les articulations.
- Évitez également la compétition qui peut favoriser les comportements à risque en fonction du sport pratiqué.
- Les activités sportives doivent être pratiquées en douceur, sans forcer sur les muscles ni les articulations.
- **Il faut interrompre l’activité physique dès l’apparition de douleurs.**
- **Prévoyez toujours une trousse de secours** contenant le médicament anti-hémophilique, poche de gel cryogène ou poche de froid instantané, arnica, pansement, mèche hémostatique, bande de maintien et antiseptique.
- **Si vous ou votre enfant êtes atteints d’hémophilie sévère,** sachez que vous pouvez adapter le traitement anti-hémophilique le jour de la pratique de votre activité afin d’éviter les risques d’hématomes et d’hémarthroses. Il faut en parler à votre médecin qui vous conseillera et vous accompagnera.
- Traitez un épisode hémorragique le plus rapidement possible en fonction de ce que votre médecin vous conseillera.
- N’oubliez pas que le plaisir doit rester le maître mot.

- Une activité physique ou sportive doit **toujours** être pratiquée **dans les meilleures conditions de sécurité possibles.**

- Si les enfants atteints d’hémophilie peuvent pratiquer une grande partie des sports connus, un avis médical reste indispensable pour aider au choix des activités sportives.

RÈGLES DE BASE À L'INTENTION DES SPORTIFS

Pour éviter claquages et blessures, quelques précautions indispensables s'imposent à tous avant de débuter une séance de sport :

- Échauffements et étirements sont un préambule indispensable.
- Pensez aussi à bien vous hydrater lorsque vous pratiquez un sport.
- Prévoyez l'équipement adapté (bonnes chaussures, protections solaires, etc.).
- Veillez à votre respiration.
- Accordez-vous une collation, en privilégiant fruits et fruits secs.
- Après l'effort, n'oubliez pas de vous couvrir pour éviter un refroidissement trop rapide du corps et des muscles.
- Respectez un temps de récupération entre deux séances : c'est le secret pour préserver votre organisme.

À vos marques !

Le sport est vivement conseillé pour toute la famille.

Références :
https://afh.asso.fr/je-minforme/vivre-au-quotidien/sport-et-bien-etre/faire-du-sport-en-securite/
Fédération Mondiale de l'Hémophilie. Lignes directrices pour la prise en charge de l'hémophilie. 2e édition. Blackwell Publishing Ltd., 2012.
Fiche développée par Mme Gautier Betty, Mme Youinou Françoise (infirmières au CRC-MHC de Nantes) et Mme Celli Amandine (Psychologue au CRC-MHC de Nantes).