



## Messages clés

### MIEUX VIVRE AVEC UNE MUCOVISCIDOSE C'EST :

- Pratiquer une activité physique et sportive adaptée pour :
  - Améliorer l'endurance des muscles respiratoires,
  - Améliorer l'évacuation du mucus bronchique et limiter la dégradation de la fonction pulmonaire,
  - Maintenir les capacités cardiorespiratoires et musculaires et donc lutter contre le déconditionnement lié à la maladie,
  - Favoriser le développement du capital osseux pendant la croissance et diminuer le risque d'ostéoporose,
  - Améliorer la qualité de vie.
- Adopter une alimentation équilibrée et variée.
- Prendre son traitement.



## Conduite à tenir

### MIEUX AGIR POUR SOIGNER UNE MUCOVISCIDOSE C'EST :

- Entretien ou développer ses capacités cardiorespiratoires et musculaires par une activité physique et sportive régulière et adaptée selon une fréquence, une intensité, un temps et un type (F.I.T.T).
- Manger moins gras, moins sucré, moins salé et réduire la consommation d'alcool.
- Réduire ou stopper sa consommation de tabac.
- Adapter son traitement avec son médecin.



## En pratique

### MIEUX BOUGER AVEC UNE MUCOVISCIDOSE C'EST :

- Ne pas fumer 2 heures avant ni 2 heures après l'exercice si l'on est fumeur.
- S'hydrater.
- Respecter les phases d'échauffement et de récupération.
- Contrôler la saturation en oxygène régulièrement.
- Être vigilant à tout symptôme signalant un ou des risques indésirables liés à la pratique d'activité physique (reflux gastro-œsophagien, dyspnée, bronchospasme, douleurs, fatigue, déshydratation, etc.)
- Éviter les environnements à risque d'infection bactérienne (tatamis, salle de gym mal aérée, eau stagnante, etc.).
- Éviter les activités physiques de contact (éviter les contacts avec d'autres personnes atteintes de mucoviscidose) et avec risque de chute.
- Éviter de pratiquer en conditions froide ou d'air sec, ainsi qu'en cas de pic de pollution.
- Signaler tout symptôme qui semblerait inhabituel (douleur dans la poitrine, malaise, essoufflement anormal, palpitations) survenant à l'effort ou juste après l'effort.



## En savoir plus

### LA MUCOVISCIDOSE C'EST QUOI ?

La mucoviscidose est la maladie génétique la plus fréquente chez l'enfant dans les populations européenne et américaine. On compte aujourd'hui 6000 malades en France et environ 200 naissances chaque année.

### COMMENT ÇA MARCHE ?

La mucoviscidose se caractérise par la production de sécrétions de mucus déshydratées, épais et collant. Elle touche plusieurs organes comme les poumons, le pancréas, les glandes de la sueur et va être responsable des manifestations respiratoires et digestives (toux, encombrement et infection bronchique, problèmes digestif, etc.).

### VRAI / FAUX

Les personnes atteintes de mucoviscidose ne peuvent pas participer à des compétitions sportives.

FAUX

En Australie, de nombreux patients atteints de pathologies chroniques prennent part à des activités compétitives. Ils n'y sont pas stigmatisés, ils y sont donc même encouragés.

La condition physique de enfants atteints de mucoviscidose est la même que les autres.

VRAI

La condition physique des enfants atteints de mucoviscidose est pratiquement normale chez les patients ayant une atteinte légère ou modérée.