

A photograph of two men in athletic wear talking outdoors at sunset. The man on the left is smiling and looking towards the man on the right. The background is a bright, hazy sunset over a cityscape.

LIBERATE  
LIFE



## Sport & alimentation en cas d'hémophilie

En bonne santé et en forme pour profiter de votre liberté

 **sobi**  
rare strength



Avant-propos

# pour une vie qui bouge

## Avant-propos



Actuellement en médecine, le «bien-être médical» est dans l'air du temps. Une alimentation saine et équilibrée ainsi qu'une activité sportive régulière sont considérées comme étant la clé d'une longue vie sans souci. Mais c'est sans compter sur les maladies (encore) incurables, comme certaines formes de cancer ou l'hémophilie.

Contrairement à ce qui était recommandé à l'époque précédant la prophylaxie par les préparations de facteurs, les personnes hémophiles sont actuellement encouragés à avoir une activité sportive. En général, l'activité physique favorise le bien-être, car elle améliore les performances, la coordination et l'endurance. Dans le cas précis de l'hémophilie, le renforcement musculaire obtenu grâce au sport joue un rôle déterminant: il stabilise les articulations qui deviennent moins sujettes aux saignements.

En plus d'une activité sportive régulière, il est également important d'avoir une alimentation équilibrée. Cela permet de prévenir le surpoids, qui en augmentant la charge, se répercute négativement sur les articulations et accroît donc le risque de saignements articulaires.

Pour les personnes atteintes d'hémophilie, il est bien entendu judicieux de favoriser les sports qui n'entraînent pas un risque élevé de blessures. En principe, certains sports qui étaient proscrits auparavant chez les personnes atteintes d'hémophilie peuvent désormais être pratiqués à condition de mettre en place une prophylaxie personnalisée bien menée par des préparations de facteurs à demi-vie prolongée.

Cette brochure contient des informations visant à vous aider à trouver votre propre voie dans le domaine du sport en tant que personne atteinte d'hémophilie. Vous y trouverez en plus des conseils et des informations précieuses pour savoir comment adopter une alimentation équilibrée, saine et vraiment délicieuse.



### Dr Heinz Hengartner

Médecin-chef en hématologie/oncologie,  
Hôpital pédiatrique de Suisse orientale Saint-Gall





Alimentation & coagulation

# La santé passe par l'assiette

L'hémophilie n'empêche pas, en principe, de manger ce que l'on veut. Tant que c'est sain et équilibré. C'est-à-dire? Apprenez-en davantage ici.

## A quoi faut-il **faire attention concernant l'alimentation?**

Les personnes atteintes d'hémophilie présentent les mêmes risques que les autres d'être atteintes de maladies de la vieillesse liées à l'alimentation. Dans leur cas, l'obésité est particulièrement dangereuse. En effet, le surpoids augmente la charge supportée par les articulations. Cela peut intensifier les phénomènes négatifs touchant les articulations (comme les inflammations articulaires). Le cas échéant, votre corps peut en outre perdre des nutriments importants à cause des saignements, ce qui peut entraîner des symptômes

tels que fatigue, abattement et difficultés de concentration. Vous pouvez contrebalancer ces effets grâce à une alimentation adaptée. Dans un premier temps, à l'aide des recommandations suivantes provenant de la Société Suisse de Nutrition, nous vous présentons brièvement les principes fondamentaux d'une alimentation et d'un style de vie sains. Vous trouverez ensuite des informations concrètes sur la fonction et la présence de nutriments particulièrement pertinents en cas d'hémophilie.

### En bref

**Aliments sucrés et salés et alcool** – en petites quantités

**Huiles, graisses et noix** – chaque jour, en petites quantités, beurre/margarine avec parcimonie

**Produits laitiers, viande, poisson, œufs et tofu** – chaque jour, 3 portions de produits laitiers et 1 portion de viande/poisson/œufs/tofu

**Céréales, pommes de terre et légumineuses** – 3 portions par jour. Préférez les produits complets

**Fruits et légumes** – chaque jour, 5 portions de différentes couleurs, préférez les produits locaux et de saison

**Boissons** – préférez les boissons non sucrées et l'eau

**Repas réguliers** – les repas principaux et les collations apportent une énergie régulière et favorisent les performances et la concentration

**Diversification** – la diversité et la variété du choix et de la préparation des aliments permettent d'obtenir un bon apport en nutriments

**Flattez tous vos sens** – prenez suffisamment de temps pour savourer un bon repas

**Restez en mouvement** – 30 minutes d'activité physique par jour et suffisamment de relaxation

Sur <https://www.sge-ssn.ch/fr/>, vous trouverez des informations sur les quantités et les portions.

## Bon pour le sang

Chez une personne adulte en bonne santé, 160 millions de globules rouges se forment chaque minute. Pour cela, il faut bien sûr les bons éléments. Voici les plus importants:

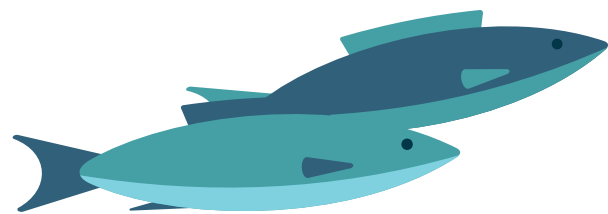
- **Fer (viande maigre, légumineuses, noix, légumes)**  
Le fer est un élément très important du sang, car il permet le transport de l'oxygène. A cet égard, il convient de signaler que le fer 2+, présent dans la viande provenant du muscle, peut être mieux absorbé par le corps que le fer 3+, présent dans les végétaux. La dose journalière recommandée est de 10 mg pour les hommes adultes et de 15 mg pour les femmes adultes.
- **Acide folique (légumes à feuilles vertes, produits complets, noix, légumineuses)** L'acide folique joue un rôle important dans la division cellulaire. Il est par conséquent indispensable à la formation de cellules sanguines. La dose journalière recommandée est de 300 µg chez l'adulte.
- **Vitamine B12 (poissons, fruits de mer, œufs, produits laitiers)** La vitamine B12 est également nécessaire à la division cellulaire lors de la formation du sang. La dose journalière recommandée dans ce cas est de 4 µg chez l'adulte.

## Bon pour le foie

Certains facteurs de coagulation se forment dans le **foie**. Ce qui vous fait du bien est également bon pour la coagulation. Il ne faut rien s'interdire totalement. Même **l'alcool**, qui est principalement éliminé par le foie, peut être consommé en petites quantités.

## Bon contre les inflammations

En tant que personne atteinte d'hémophilie, vous présentez un **risque plus élevé d'inflammation** en raison éventuels saignements articulaires. Nous vous recommandons donc de **consommer suffisamment d'acides gras oméga-3**, qui sont dotés d'un effet anti-inflammatoire. Les **huiles végétales (p.ex., huile de lin, de colza et de noix), les graines de chia, les graines de lin et les noix (provenant du noyer)**, ainsi que les **poissons gras (p.ex., saumon, thon, hareng)** sont particulièrement riches en acides gras oméga-3.



## Autres conseils pratiques et propositions

1. Le fer des aliments végétaux est mieux absorbé par le corps lorsqu'on l'associe à des aliments riches en vitamine C. Si vous mangez des plats sans viande, ajoutez-y un verre de pur jus d'orange.
2. Dans le corps, l'absorption du fer est inhibée par le café, le thé noir, le thé vert, le maté, les boissons au cola, les boissons lactées et le vin rouge. Il faudrait idéalement respecter un intervalle d'environ une heure entre un repas contenant du fer et la consommation de ces aliments.
3. Pour la vinaigrette, préférez l'huile de lin, de colza ou de noix.
4. Ajoutez des graines de lin ou des noix à vos céréales complètes.
5. Même s'il est recommandé de consommer du poisson, il est mieux de ne pas alterner avec des capsules d'huile de poisson. Cela pourrait accroître la tendance aux saignements.
6. Si possible, préparez des aliments frais et congelez-en une partie si nécessaire.
7. Ne consommez des aliments de fast-food et des snacks qu'occasionnellement et associez-les à une salade ou à des fruits.
8. Veillez à boire suffisamment de liquides, de préférence de l'eau ou du thé non sucré.







Hémophilie & sport

## Bouger, c'est être libre

L'activité physique est bien sûr également importante pour les personnes atteintes d'hémophilie. En quoi le sport peut-il être bénéfique pour vous? Laissez-nous vous l'expliquer.

### Hémophilie et sport – Est-ce compatible?

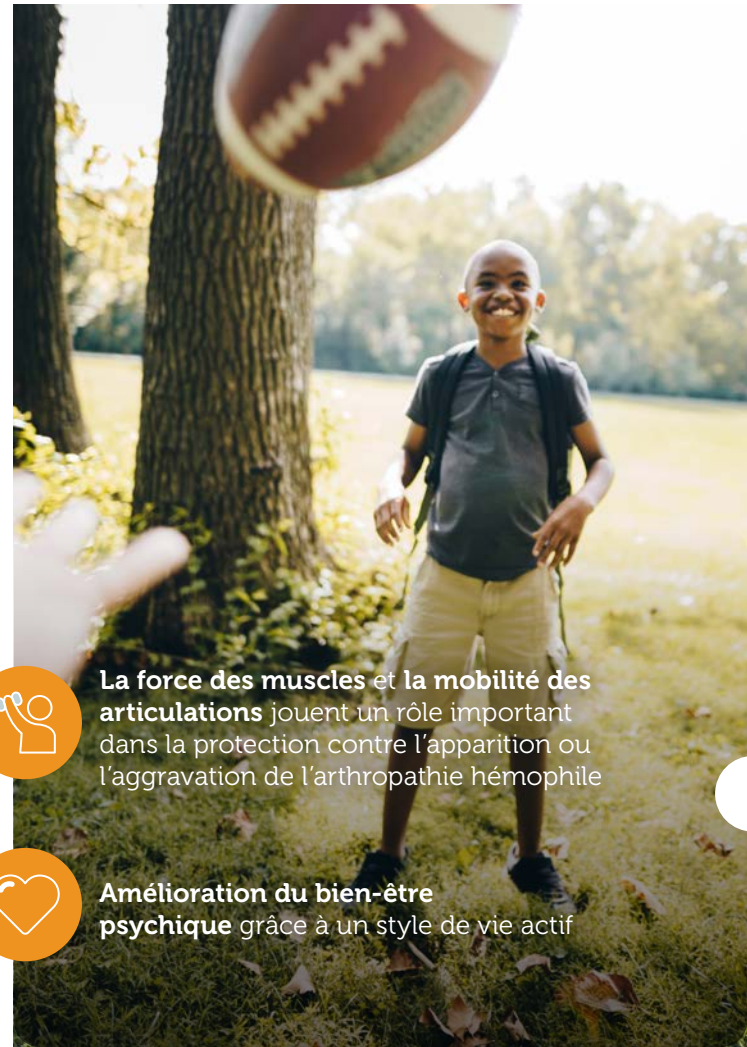
Le temps où l'hémophilie et le sport semblaient incompatibles est définitivement révolu. Et ce pour une bonne raison. Les traitements modernes permettent une protection **fiable, même en cas d'activités physiques intenses**, à condition que l'on respecte quelques règles fondamentales. Il est important que vous en discutiez avec l'équipe interdisciplinaire de votre centre d'hémophilie pour pouvoir bénéficier des **effets positifs** associés au sport et à l'activité physique:



**Prévention** des maladies associées au style de vie, comme le diabète, le surpoids et l'hypertension



**Prévention** des chutes et des blessures par l'entraînement des capacités de coordination et du sens de l'équilibre



**La force des muscles et la mobilité des articulations** jouent un rôle important dans la protection contre l'apparition ou l'aggravation de l'arthropathie hémophile



**Amélioration du bien-être psychique** grâce à un style de vie actif

## Quel sport vous correspond-il?

Dans un premier temps, il faut savoir ce qui **vous plaît** et vous donne envie de continuer. Quel est votre niveau d'activité actuel et qu'est-ce qui peut être intégré à votre quotidien? Cela convient-il à votre état de santé général et à votre état articulaire? En outre, le degré de gravité de votre hémophilie et votre traitement par facteurs de substitution jouent aussi un rôle.

**Aucun sport n'est exempt de risques.** Toutefois, certaines activités sportives conviennent mieux que d'autres du fait du type de mouvements et des forces à exercer. Par exemple, si vos articulations ont déjà subi des modifications, il est conseillé de pratiquer des sports comportant des **mouvements rythmiques réguliers**. Par contre, il faut éviter les charges maximales, les grandes vitesses, les mouvements extrêmes, les coups et les chutes éventuelles. La prudence est aussi de mise pour les sports impliquant des arrêts et redémarrages fréquents. Dans tous les cas, vous devez absolument veiller à avoir **une protection suffisante par un taux de facteur adéquat**.

Avant de commencer un sport, **vous devez absolument en parler avec votre hématologue traitant(e) et votre physiothérapeute.**

### Sports adaptés

(sélection)



Natation



Marche



Tennis de table



Danse



Badminton



Voile



Golf



Cyclisme

### Sports moins adaptés

(sélection)



Football



Hockey sur glace



Sports de combat

**Certains sports, comme le ski, l'escalade et le skate ne sont pas à exclure d'office, mais doivent faire l'objet d'une consultation approfondie avec votre centre d'hémophilie.**

## A quoi dois-je encore faire attention?

- **Parlez à toutes les personnes impliquées** de votre condition pour qu'elles puissent vous apporter immédiatement une aide adaptée le cas échéant.
- Ayez une **dose de secours de votre préparation de facteur** sur vous et dites à un(e) collègue ou une personne de confiance où elle se trouve.
- **Échauffez-vous** suffisamment et **étirez-vous** avant l'entraînement pour réduire le risque de blessure.
- Augmentation de la charge: le niveau et l'intensité de l'entraînement doivent **augmenter lentement**.
- Pensez toujours à **l'équipement de protection** aux endroits où il est recommandé (casque, protège-coudes ou protège-genoux).
- Si vous avez quand même des problèmes: si un saignement survient, arrêtez immédiatement l'entraînement. Veiller à ce que **l'articulation soit protégée** et libérée des charges. Il peut aussi être judicieux d'appliquer du **froid** sur l'articulation et de la **surélever**. Une **injection** supplémentaire peut s'avérer nécessaire. Ne prenez pas d'anti-inflammatoires non stéroïdiens. Adressez-vous toujours à votre médecin.

**Les parents, la famille et le/la partenaire devraient également montrer l'exemple en matière de sport et d'alimentation. Il est plus facile de conserver de bonnes habitudes ensemble.**



## Pour leurs conseils avisés lors de la création de cette brochure, Sobi souhaite remercier:

- Le Dr Heinz Hengartner, médecin-chef en hématologie/oncologie, Hôpital pédiatrique de Suisse orientale Saint-Gall
- Madame Andrea Mathis, L. Sc. Nutrition et diététique, conseillère en nutrition ASDD, Saint-Gall
- Groupe de physiothérapie du réseau suisse de l'hémophilie (RSH-Physio) [www.swiss-hemophilia-network.ch](http://www.swiss-hemophilia-network.ch)

Vous trouverez davantage d'informations sur Sobi et nos services sur [www.sobiswiss.ch](http://www.sobiswiss.ch)

### Swedish Orphan Biovitrum AG

Messeplatz 10, 4058 Bâle

Tél. +41 41 220 24 40, Fax +41 41 220 24 41

[mail.ch@sobi.com](mailto:mail.ch@sobi.com), [www.sobiswiss.ch](http://www.sobiswiss.ch)

