

Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION www.ffnatation.fr



Pour tout savoir sur la natation ABONNEZ-VOUS !

Natation Magazine c'est :

- > L'actu de **toutes les disciplines de la FFN**
- > Des rencontres, des interviews
- > Des dossiers, des reportages
- > Des photos, des analyses
- > Des rendez-vous, des résultats
- > Des rubriques, de l'humour...



Natation Magazine

Bulletin d'abonnement

A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, TOUR ESSOR 93 - 14, rue Scandicci - 93500 PANTIN

■ **Natation Magazine : 30 € les 8 numéros/an**
soit 4,00 € le numéro !

■ **Je règle :**
par chèque à l'ordre de Horizons Natation

Nom	<input type="text"/>
Prénom	<input type="text"/>
Age	<input type="text"/>
Adresse	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
Ville	<input type="text"/>
CP	<input type="text"/>
Email	<input type="text"/>
Date	<input type="text"/>
Signature	<input type="text"/>

Hémophiles : nagez, bougez, faites du sport !



Jeunes enfants, adolescents ou adultes, la natation et les plaisirs aquatiques sont recommandés à tous les hémophiles.

L'hémophilie est une maladie hémorragique génétique rare (1 sur 10 000 naissances) ! Or, comme souvent, ce qui est rare est mal connu, mal interprété, déformé et exagéré. Alors oui, l'hémophilie touche majoritairement les garçons, et exceptionnellement les filles. Oui, l'hémophilie fait saigner, puisqu'elle est due à la diminution ou à l'absence dans le sang d'un facteur de coagulation. Mais non, les hémophiles ne saignent pas plus vite que la normale, mais ils saignent plus longtemps. Non, la maladie n'est pas contagieuse. Oui, l'hémophilie nécessite un traitement des accidents hémorragiques, parfois lourd, mais non, les patients concernés ne sont pas contraints de rester cloîtrés chez eux, à l'abri des chocs et des traumatismes. Oui, enfin, les hémophiles peuvent pratiquer une activité physique à l'instar de la natation. C'est même recommandé, comme l'explique le professeur Hervé Chambost, pédiatre (cf. pages 38-39). Ce qui est rare est fréquemment stigmatisé. Mais ce qui est rare mérite d'être protégé, valorisé et décroisé. Alors parlons un peu d'hémophilie...

Sujet réalisé par Adrien Cadot

Lucien a 8 ans. Il est hémophile et il adore nager. Tous les samedis matin, Lucien et Agnès, sa mère, se rendent à la piscine. Pour Lucien, d'abord, mais aussi pour Agnès, qui aime patauger avec son fils, le voir rire, mettre la tête sous l'eau et s'ébrouer joyeusement dans les remous du bassin, comme les autres. Les autres, ce sont les enfants qui ne sont pas hémophiles, ceux qui peuvent librement s'adonner à une balle au prisonnier ou une partie de foot endiablée dans la cour de l'école sans craindre un mauvais coup qui engendrerait un hématome ou un saignement. Les autres peuvent jouer les casse-cous. Lucien, non. Il ne peut pas. Il est hémophile.

Il n'a pas développé une forme sévère de la maladie, mais ses parents doivent être vigilants. Toujours. C'est lors d'un anodin bilan sanguin, il y a quelques années, que son hémophilie a été détectée. Les médecins ont été rassurants, pédagogues. Ils ont d'abord soigneusement mis en lumière cette pathologie rare avant de tout mettre en œuvre pour faciliter la vie quotidienne du garçon. Lucien a d'ailleurs appris à évaluer dès son plus jeune âge les activités à risque. Le foot non, mais dans son cas, aucune contre-indication pour le tennis, le tir à l'arc et la natation, dont il raffole. Il a fallu du temps, mais aujourd'hui Lucien est autonome. Il a encore tendance à minimiser son état à la suite d'un choc, mais c'est seulement afin d'être le plus possible « comme les autres », ceux qui ne saignent pas et jouent les casse-cous à la récréation. Lucien a 8 ans. Il est hémophile, autonome, sportif et il adore nager !

Avant Lucien, les hémophiles sont longtemps restés sur la touche. Pas question pour eux d'entrer en jeu, de se risquer à prendre des coups. Trop dangereux. Jusqu'à dans les années 1970, ils étaient marginalisés. Les sports et la quasi-totalité des activités physiques étaient contre-indiqués. Les hémophiles devaient s'abstenir, pour leur santé évidemment. Combien d'entre eux ont entendu un enseignant ou un entraîneur leur proposer de se contenter de regarder les autres ? Beaucoup, c'est sûr ! Aujourd'hui, la perception de la maladie a changé.



Association française des hémophiles

Reconnue d'utilité publique par décret du 15 mai 1968
Agréée par le ministère de la Santé par arrêté du 18 décembre 2006

Pour plus d'informations sur l'hémophilie, vous pouvez contacter l'Association française des hémophiles : <http://www.afh.asso.fr>

Le choix du sport consiste avant tout à essayer d'établir un niveau de risque individuel, propre à chaque hémophile, puis un niveau de risque du sport qu'il souhaite pratiquer.

« Il reste encore beaucoup à faire », nuancit Alexandra Pruvot, chef du Projet Hémophilie au sein de la société Novo Nordisk, en avril 2011 lors de la Nuit de l'Eau organisée par la FFN. « La maladie est encore méconnue. Voilà pourquoi nous avons conclu un partenariat avec la Fédération Française de Natation (cf. pages 38-39). Prochainement, nous prévoyons le lancement d'un programme national visant à développer la pratique de la natation auprès du public hémophile. »

Car si certains praticiens sont parfois réticents à délivrer un certificat médical autorisant la pratique sportive, il est désormais démontré que les hémophiles peuvent s'adonner au sport. C'est même recommandé. « Le sport favorise le développement de la musculature et donc protège en partie les articulations », explique le professeur Hervé Chambost, pédiatre à Marseille. Il est également acquis qu'une activité physique procure une

profonde sensation de bien-être. C'est aussi le meilleur moyen de se surpasser, de repousser ses limites et de prendre confiance en soi tout en se jugeant face aux autres... Vous savez, ceux qui sautent sans craindre la chute, qui se poussent sans arrière-pensées ou qui galopent derrière un ballon sans appréhension. Des garçons, petits ou grands d'ailleurs, qui ne demandent qu'à libérer l'énergie débordante qu'ils emmagasinent jour après jour. Alors pourquoi les hémophiles devraient s'en priver ? Sans priver, non, mais de là à s'inscrire au cours de judo ou de karaté sans réfléchir ni mesurer les risques et les séquelles à long terme, il y a une limite médicale à ne pas franchir. L'hémophilie est une maladie hémorragique, faut-il encore le rappeler, qui

[suite page 36]

Maladie génétique rare (1 naissance sur 10 000), l'hémophilie est encore mal connue du grand public. C'est dans une perspective d'ouverture et de sensibilisation que la société Novo Nordisk et la Fédération Française de Natation ont conclu un partenariat en 2011.

Le saviez-vous ?

environ 70 % des hémophiles pratiquent une activité sportive. Les sports les plus fréquemment pratiqués sont la natation, et de manière générale des disciplines aquatiques, la gymnastique, le tennis de table, le cyclisme, le badminton et le tennis.