

Sclérose en plaques

les bienfaits du sport

Des athlètes d'envergure internationale aux dirigeants d'entreprise, la mode du «coaching» se transforme en valeur sûre. Et si cette approche permettait d'aider les personnes meurtries dans leur corps à traverser les épreuves de la revalidation et à repousser la maladie ?

L'association BESEP («*BE your Sporting hEalth Partner*»), qui vient d'être créée par des patients du CHU de Liège, émane d'un constat établi par bon nombre d'études scientifiques récentes: maintenir une activité sportive bien gérée et correctement encadrée contribue à préserver et à améliorer le niveau de performance physique des personnes atteintes de sclérose en plaques (SEP). Retrouver la forme, se réapproprier son corps et réapprendre le plaisir de bouger apporte aux patients une amélioration significative de leur autonomie physique et de leur bien-être mental.



Mais ce parcours peut sembler parfois bien pénible... C'est ici qu'intervient la notion de coaching. Dans le cadre de BESEP, des accompagnateurs spécialement formés encourageront les patients à explorer et à repousser leurs limites physiques, en les aidant à travailler leur mental à la manière des plus grands sportifs.

Une approche inédite

Ce concept original est né de la rencontre d'un sportif de haut niveau confronté aux difficultés de la revalidation, Franck Dubois (photo ci-contre), de son neurologue, le Dr Shibeshih Belachew, et d'un consultant spécialisé dans la formation des coaches, Frédéric Meuris (Krauthammer international).

«*Franck Dubois a mis au service de sa revalidation les qualités développées dans sa pratique sportive*», explique le Dr Belachew. «*Il a incité ses kinésithérapeutes à aborder le programme classique avec un regard neuf, comme pour la préparation mentale des sportifs. Non seulement il a dépassé d'une manière exceptionnelle tous les pronostics de revalidation, mais il a aussi joué un rôle bénéfique auprès d'autres patients. L'un d'eux a ainsi triplé son autonomie de marche, une prouesse qui a eu des répercussions énormes dans sa vie de tous les jours.*»

Pendant deux ans, BESEP mènera un programme pilote d'accompagnement des personnes atteintes

de sclérose en plaques. Fitness, power-training, cardio-training, karaté, yoga, gym douce, stretching, tai-chi, athlétisme ou encore natation, à chacun de choisir le sport qu'il préfère dans le club de son choix, avec les conseils des physiothérapeutes et des kinésithérapeutes qui accompagnent l'association. Grâce au soutien financier de différentes firmes, l'abonnement est proposé à des prix défiant toute concurrence.

«*La pratique sportive est accessible à la majorité des patients atteints de sclérose en plaques, mais aussi à d'autres personnes dont la mobilité est entravée par une affection neurologique chronique, quelle qu'elle soit*», insiste le Dr Belachew. «*Avec l'aide d'un coach, beaucoup d'entre eux peuvent progresser énormément et se rendre compte que leur corps est capable de redevenir une source de petites victoires et de plaisir au quotidien.*»

Validation scientifique

Plusieurs médecins du CHU apportent leur caution au programme établi par BESEP. En outre, une étude menée par le service de neurologie évaluera, d'une part, les répercussions fonctionnelles d'un programme sportif soutenu par un coach en comparaison avec les performances de la kinésithérapie classique de revalidation et, d'autre part, l'impact du sport sur l'évolution de la maladie, tant sur le plan clinique que sur le plan de l'imagerie médicale.



Dr S. Belachew
Neurologie
04 366 72 54
sbelachew@ulg.ac.be

www.besep.be