



EXCLUSIF ÉTUDE BESEP

# Sport + sclérose en plaques font bon ménage!

## Bonne nouvelle pour les 12.000 personnes SEP: le coaching sportif améliore leur santé

**Il n'y a pas dix ans, une personne souffrant de sclérose en plaques (SEP) aurait fait tomber de sa chaise son médecin en lui annonçant vouloir faire du sport... Une expérience belge révèle aujourd'hui à quel point le sport améliore la santé et la vie dans la SEP.**

Le défi était presque une provocation médicale: entraîner des personnes atteintes de sclérose en plaques dans un coaching sportif relativement intense (2 à 3 séances par semaine). Objectif: en mesurer l'impact sur leur vie au quotidien.

Le résultat est sans appel: oui, le sport est un outil thérapeutique, et même un instrument de bien-être psychosocial. Grâce à l'activité sportive, le corps, au lieu de s'emmurer dans la maladie à cause de la dégénérescence progressive des fibres nerveu-

ses, redevient un acteur à part entière, une source de dépassement de soi et donc de fierté.

### 60 SPORTIFS "BESEPER"

Les patients "Besepers" (du nom de ce programme sportif-BESEP, pour "Be you Sporting hEalth Partner", cf. adresse du site ci-contre) marchent plus longtemps, plus facilement, sont moins fatigués physiquement et plus concentrés mentalement. Ils retrouvent leur bonne humeur et des liens sociaux. Parmi les 60 patients qui participent actuellement à ce programme dans une quinzaine de villes francophones, trois-quarts continuent d'avoir une activité professionnelle, alors que les statistiques belges sur la maladie montrent d'habitude l'inverse: 60 à 70 % des personnes SEP sont en incapacité de travail (partielle ou complète). Le Dr Belachew, neurologue au

CHU de Liège, a étudié plus précisément le cas de 8 de ces 60 patients. Ainsi, par exemple, une personne au stade 6 du score de gravité de la maladie (= elle peut marcher 100 m avec un appui d'un seul côté, le stade 7 étant le fauteuil roulant) a triplé ses performances en 4 mois d'entraînement! "Le sport permet, notamment, de renforcer la sangle abdominale, ce qui permet de tenir debout plus longtemps", ajoute Franck Dubois, coach pour les "Besepers". Et de reculer l'échéance de la chaise roulante.

### UN SOUTIEN PERSONNALISÉ

Bien sûr, il ne s'agit pas de faire du sport n'importe comment! C'est là tout le secret. Les coaches - des kinés dans 80 % des cas - sont formés par des pros du groupe Krauthammer (www.krauthammer.com). Ils font du "sur-mesure" avec les



Un "beseper" et son coach en pleine séance: plutôt intense, mais salvateur!

M.R.

"Besepers": muscu en salle, fitness, course à pieds, piscine et c'est l'essentiel - beaucoup de développement et de soutien mental.

Les résultats de l'expérience-pilote sont tellement encourageants, qu'une étude prospective (UNDO SPIRIT) va être lancée dès janvier avec 30 patients, sur les CHU de Liège, Erasme (Bruxelles), Charleroi et Fraiture. Les effets du coaching sportif seront comparés à ceux de la kinésithérapie classique. Cette démarche du programme BESEP apporte aussi de grands espoirs pour toutes les autres personnes touchées par des maladies neurodégénératives (Parkinson, fibromyalgie). «

C. VRAYENNE

## C'est quoi, encore, la sclérose en plaques?

■ C'est une maladie auto-immune, qui attaque le cerveau et la moelle épinière. Elle se révèle le plus souvent vers la trentaine. "Il en existe deux formes", rappelle le Dr Belachew (CHU de Liège). "85 % évoluent par alternance de phases de poussées et de rémissions. Elles peuvent bénéficier de traitements sans cesse plus efficaces. Les autres sont des formes dites "progressives primaires", d'emblée d'évolution lente et insidieuse (sans poussées manifestes), pour lesquelles il

n'existe que des traitements expérimentaux". Les lésions de la SEP se mesurent par l'imagerie par résonance magnétique. Leur volume et leur nombre en activité (= inflammatoires) permettent de poser le diagnostic. Le pronostic évolutif est très variable d'un patient à l'autre. Leur localisation est également importante: les lésions cérébrales sont plus "silencieuses" que celles de la moelle (= médullaires). > Plus d'infos sur le site du programme: www.besep.be

GAETANO, 44 ANS, "BESEPER" DEPUIS 1 AN

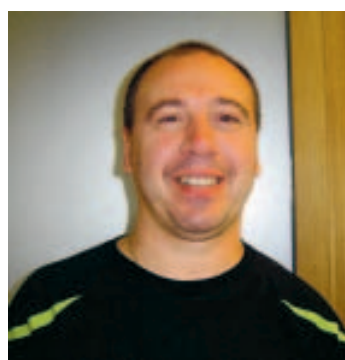
## "Aujourd'hui, je suis plus fort"

Il y a 4 ans, à peine âgé de 40 ans, Gaetano Pecoraro apprend qu'il a une sclérose en plaques. Savie bascule. Pendant 2 ans, il se laisse complètement aller. "Je ne sortais plus, ne parlais plus, ne souriais plus. Mon moral était au plus bas et, physiquement, par mon inactivité, je perdais de plus en plus d'auto-

nomie". Ex-cycliste, c'est tout naturellement qu'il se dirige vers ce programme de coaching sportif conseillé par son kiné. "J'étais un des premiers à intégrer l'étude. Et là, j'ai eu un déclic: rester sans rien faire, ce n'était pas la solution! J'ai fini par reprendre le dessus, à recommencer à bouger. Ça m'a aidé à accepter la maladie". Voilà presque un an que Gaetano arpente les salles de sport: "Je viens deux fois par semaine, une fois avec mon coach et l'autre, seul". Un exploit qu'il n'imaginait pas

possible il y a quelque temps, tant le regard des autres lui pesait: "J'étais mal à l'aise, car je ne marchais pas bien et j'avais l'impression que les gens ne voyaient que cela. Je me suis vite aperçu que c'était dans ma tête. Les autres ne font pas attention à ma maladie. Au contraire, ils parlent avec moi et ça me fait du bien. Intégrer ce programme m'a permis de côtoyer des personnes qui m'encouragent à prendre soin de moi. Bien sûr, c'est comme partout, il y a des hauts et des bas. Cela, ça dépend de moi, de comment je me sens. C'est impressionnant de voir comment la tête prend le dessus sur le corps".

Le mental d'un vainqueur, il l'a. Les défis le passionnent et l'aident à avancer: "Il y a encore quelque temps, pratiquer le step était impossible. Aujourd'hui, j'en fais 20 minutes non-stop". Gaetano a partici-



Gaetano, élève "beseper". ■ M.R.

pé à une partie des 20 km de Bruxelles et se prépare pour l'Urban Tours VIVA Liège en avril prochain. Mais sa plus belle victoire reste le combat sur lui-même: "Je continue à travailler. Je révisé des pièces dans un atelier de mécanique. Je me lève à 6h et je termine à 16h. Je me sens de nouveau "normal". Aujourd'hui je me sens beaucoup plus fort qu'avant". « M.R.

FRANCK DUBOISSE, COACH SPORTIF DE BESEP

## "Je suis surpris par leur volonté"

Franck est la pierre d'angle de Besep: c'est grâce à lui que l'aventure a débuté. Ex-journaliste radio, rien ne le prédestinait à devenir coach sportif, bien que féru de sport - de karaté en particulier - depuis son plus jeune âge. Cette passion va lui sauver la vie: lorsqu'il apprend qu'il est atteint d'une maladie orpheline, il décide de se battre comme un athlète de haut niveau: "J'ai ingurgité un tel volume de sport que s'en est devenu une arme redoutable".

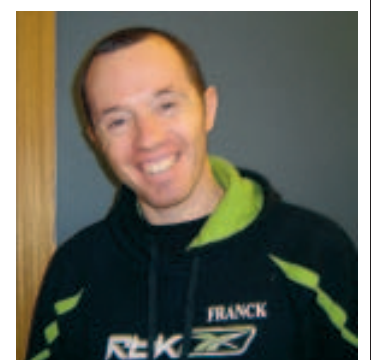
En quelques mois, grâce à une pratique intensive au quotidien, il récupère petit à petit l'usage de ses membres. Le résultat est si surprenant que son neurologue, le Dr Belachew, lui propose de coacher ses patients. "Au début, je pensais qu'il blaguait, j'ai pris cela comme un compliment. Mais nous avons fini par essayer et cela a fonctionné".

Aujourd'hui, ils sont... une trentaine de coaches! Les séances (+/- 1 h 30) ont lieu 1 fois par semaine, dans une salle de sport. "Elles sont toutes participatives: je fais les exercices en même temps que mon élève. C'est plus ludique et ça montre une implication personnelle".

### PILOTE, COPILOTE ET MÉCANO

Cardio, stepper, rameur, vélo, abdos, étirements: rien n'est épargné au beseper, qui doit avant tout se dépasser: "C'est une bonne fatigue, bénéfique". Pas question pour autant de stopper la kiné: pour Franck, les deux sont complémentaires: "Je compare souvent le beseper à un pilote, le coach est le copilote et le kiné, le mécano. Pour gagner la course, le beseper a besoin des deux".

Ses envies pour le futur? "À terme, je souhaiterais faire tourner les coaches pour casser les



Le coach: Franck Dubois. ■ M.R.

habitudes du beseper et éviter que la pratique sportive ne devienne répétitive. C'est important, ça donne une certaine émulation. Je suis toujours surpris par la volonté qu'ont nos élèves de porter haut les couleurs de Besep. Sans a priori, ils disent aux autres: nous faisons partie de ce club-là". Plus qu'un club: une nouvelle famille. «

M.R.

EXCÈS DE POIDS CONSEILS D'UN MÉDECIN ET D'UNE PATIENTE

## Maigrir: rendez-vous "chat", ce soir

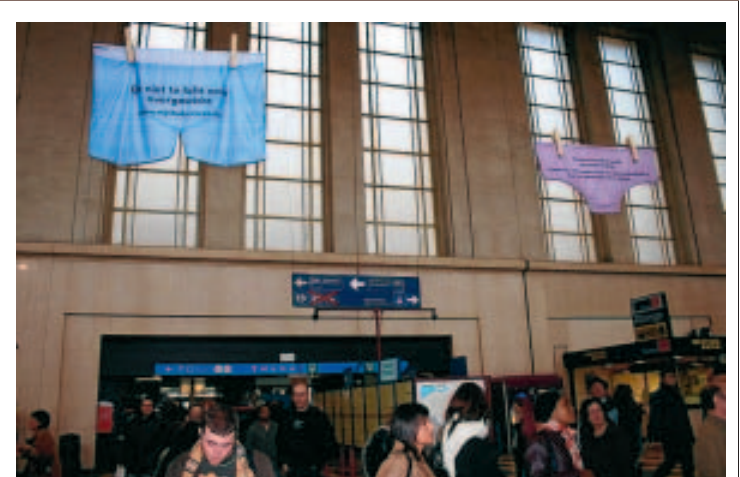
Une initiative originale - enfin! - dans la lutte, tous azimuts, contre le surpoids et l'obésité: ce mercredi soir, entre 20 et 21h, un médecin nutritionniste et une dame qui a réussi à maigrir sans regresser, répondront aux questions des internautes qui le désirent. Une démarche intéressante, dans le sens où on n'a pas forcément envie de se dévoiler. Or ici,

le chat sur internet permet de demeurer anonyme. Le Dr Moens, nutritionniste, qui animera le débat et répondra aux questions, précise que "53 % des personnes en surpoids ne consultent personne pour maigrir". Une certaine gêne n'y est sans doute pas pour rien, surtout dans un environnement qui tend à culpabiliser de plus en plus les "gros", la malbouffe

et la sédentarité. Conséquence: un Belge sur quatre a déjà essayé de maigrir au moins dix fois dans sa vie... sans succès. Or on sait très bien que cette multiplication de régimes voués à l'échec, alimente un phénomène baptisé "yo-yo", qui rend la perte de poids encore plus difficile. Ce cercle vicieux démarre très facilement et il est très difficile d'en sortir.

Pour participer à cet échange de vues ce soir, rendez-vous sur le site internet "www.montourdetaille.be/FR/page.php?h=3". Vous y trouverez également de nombreuses infos sérieuses sur la perte de poids durable, un test et les méthodes efficaces, avec un soutien médical, pour retrouver un poids non nuisible à la santé. «

c. v.



De telles culottes géantes ont annoncé le chat, ce week-end.