

PROMOTION SANTÉ

LE SPORT, UN ALLIÉ CONTRE LA SCLÉROSE EN PLAQUES



"Be your sporting health partner!" tel est le credo de l'asbl BESEP, qui propose un programme alliant coaching sportif et suivi médical pour les personnes atteintes de sclérose en plaques (SEP). Pour nous en parler, nous avons retrouvé Franck Dubois, coach BESEP hyper motivé et instigateur fortuit de l'association, dans une grande salle de sport, au centre de Liège. Entre quelques coups de pédale sur les vélos et quelques exercices sur le fitball, il nous parle de sa passion pour le sport et de BESEP.

COMMENT L'ASSOCIATION BESEP A-T-ELLE VU LE JOUR ?

En réalité, l'association BESEP est née de manière tout à fait imprévue. Il y a 4 ans, j'ai eu un accident de santé très grave. Une maladie neurologique auto-immune. J'ai donc dû faire de la révalidation. Comme je suis sportif, j'ai naturellement continué à faire du sport. Mon neurologue, le Pr Shibeshih Belachew (CHU de Liège), lui-même grand sportif et marathonien, m'a alors proposé d'entraîner d'autres patients. Il faut savoir que ces dernières années, de nombreuses études ont démontré qu'une pratique sportive peut largement contribuer à améliorer les performances au quotidien des patients atteints de sclérose en plaques. On a donc commencé comme cela, avec un ou deux patients. A présent, avec le soutien financier de firmes pharmaceutiques, nous comptons 50 inscrits dans notre programme.

QUE PROPOSE BESEP ?

Nous disposons d'une très large grille d'activités. En fait, on souhaite présenter l'activité physique comme un gigantesque buffet. Chaque personne se sert en fonction de son appétit. Le principe est d'emmener les gens en dehors des hôpitaux pour envahir le "monde réel" et se

prendre en charge sportivement parlant. Le programme prévoit également des contacts avec le médecin. Tous les patients sont médicalement suivis et ils effectuent, en milieu hospitalier, les tests habituels qui permettent d'évaluer leur mobilité.

En Belgique, on estime qu'entre 10.000 et 12.000 personnes sont atteintes de sclérose en plaques.

COMMENT SONT FORMÉS LES COACHS BESEP ?

Pour la plupart, il s'agit de kinésithérapeutes. Tous les coachs reçoivent une formation de communication spécifique. Il est vraiment important d'avoir toujours un discours positif pour motiver les personnes atteintes de pathologies lourdes telles que la SEP. Par exemple, mieux vaut éviter de dire "essayez de lever la jambe" car cela induit que la personne ne va peut-être pas y arriver. Nous préférons donc dire "levez la jambe". Dans le programme, on ne parle pas non plus de "patient" mais de "Beseper" (NDLR : prononcez "bissêpeur"). Le mot lui-même implique une certaine souffrance alors que ce que nous souhaitons, nous, c'est donner du plaisir.

QUELLES SONT LES AMÉLIORATIONS CONSTATÉES GRÂCE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Tout d'abord, le premier impact avéré est l'augmentation du périmètre de marche. Ensuite, on constate que la personne commence à bouger différemment et adopte une posture différente, plus droite. De plus, en pratiquant du sport d'endurance, par exemple, du vélo, tout le système hormonal et les endorphines se mettent en marche et ce sont des hormones de bien-être. Le sport est clairement un dopant !

LES RÉSULTATS DU PROGRAMME BESEP SONT TELS QU'ILS ONT CONVAINCU LES POLITIQUES. QU'EN EST-IL EXACTEMENT ?

En effet, BESEP a inspiré les politiques et un appel d'offre est prévu à l'agenda de l'INAMI afin de développer une convention exploratoire sportive (NDLR : un projet expérimental) à laquelle 500 patients pourront participer pendant 5 ans. En principe, le projet devrait voir le jour à l'automne 2011. Notre petite asbl aura donc servi de tremplin à une convention de soins !

QUE FAIT OMNIMUT POUR LA SEP ?

En février 2011, les Mutualités Libres ont organisé une semaine destinée aux personnes atteintes de SEP et éventuellement à leurs partenaires. Au menu de cette semaine inoubliable: un programme de groupe varié mêlant activités physiques (avec le coach de BESEP), exercices de relaxation, soutien psychologique et self-management, moments d'information ainsi que des séances "bien-être" individuelles (massages, soins du corps, etc.) ; le tout dans le cadre exceptionnel qu'offre le centre de séjours de soins des Mutualités Libres, Dunepanne.

Plus d'infos sur le projet ? Contactez le service social d'omnimut ou surfez sur www.dunepanne-mloz.be

Plus d'info !

www.besep.be : site web de l'association Besep
www.ms-sep.be : site web de la Ligue Nationale Belge de la Sclérose en plaques

OPÉRATION CHOCOCLEF : APPEL LANCÉ À VOTRE GÉNÉROSITÉ !

Chaque année, depuis 26 ans, la deuxième semaine de septembre voit démarrer l'opération Chococlef, organisée par la Ligue Nationale Belge de la Sclérose en plaques. Des vendeurs bénévoles vous proposent du délicieux chocolat artisanal belge. Cette opération représente la ressource financière principale de la Ligue. Réservez donc un bon accueil aux bénévoles ! Cette année, l'opération Chococlef aura lieu du 8 au 11 septembre et du 15 au 18 septembre.