

Communiqué de presse

Un coaching sportif pour des personnes souffrant de sclérose en plaques : un programme innovant en collaboration avec le CHU de Liège

Un groupe de patients et des médecins du CHU de Liège viennent de créer l'association BESEP (« *BE your Sporting hEalth Partner* »), un programme de soutien sportif dédié aux personnes atteintes de sclérose en plaques et de pathologies réduisant la mobilité.

Jusqu'il y a peu, la tendance était de considérer que moins d'efforts un patient atteint de sclérose en plaques (SEP) faisait, mieux il se portait. Cette opinion a été battue en brèche par plusieurs études récentes. Et il est apparu que l'exercice physique était bénéfique à de nombreux égards pour le malade souffrant de SEP, notamment sur les plans du bien-être cardiovasculaire, de la fatigue et, plus largement, de la qualité de vie. Ce constat est la raison d'être du programme BESEP (« *BE your Sporting hEalth Partner* », <http://www.besep.be>) qui va mettre à disposition de patients des programmes d'entraînement sportif dans un environnement adapté, au contact d'un coach et de la structure médicale.

Une approche inédite

Ce concept original est né de la rencontre d'un sportif de haut niveau confronté aux difficultés de la révalidation, Franck Dubois, de son neurologue, le Dr Shibeshih Belachew, et d'un consultant spécialisé dans la formation des coachs, Frédéric Meuris (Krauthammer International).

« *Franck Dubois a mis au service de sa révalidation 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 révalidation, mais il a aussi joué un rôle bénéfique auprès d'autres patients.* »

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 pénible. C'est ici qu'intervient la notion de coaching. Dans une discipline à la terminologie disparate, nous définissons simplement le coaching comme un accompagnement personnalisé qui se déroule en dehors du milieu médical, généralement lors d'entretiens en face-à-face et dont l'objectif est d'augmenter la performance et le développement de la personne. Dans le cadre de BESEP, des accompagnateurs spécialement formés par *Krauthammer International* 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.

BESEP va permettre d'adjoindre à la revalidation classique des programmes sportifs intégrant non seulement des séances d'exercice physique aérobie (niveau d'effort pour lequel l'énergie est produite en suffisance grâce à l'oxygène inhalé) travaillant l'endurance, mais également des séances plus intenses qu'à l'accoutumée dédiées à l'augmentation de la force musculaire segmentaire. L'accent sera mis sur des paramètres hautement fonctionnels, telle la marche. Désormais, on proposera donc un programme d'entraînement, conjointement à la revalidation, en insistant sur l'intérêt d'un coaching efficace pour stimuler les patients et les pousser à solliciter l'intégralité de leur potentiel mental et physique. Il n'est pas rare que l'on parvienne à faire reculer de façon étonnante ce que le malade considérait comme des limites immuables. Ainsi, après entraînement, des personnes qui ne pouvaient marcher plus de 500 mètres peuvent parfois parvenir à en accomplir 1 500 ; leurs aptitudes dans la vie quotidienne s'en trouvent alors considérablement améliorées. Maintenant que le diagnostic de SEP est posé sans cesse plus précocement et que les divers traitements permettent aux patients de conserver une autonomie fonctionnelle sur le long cours, la pratique sportive devient accessible à la majorité des patients. Avec l'aide d'un coach, beaucoup d'entre eux progressent énormément et se rendent compte que leur corps est capable de redevenir une source de petites victoires et de plaisir au quotidien.

Pendant deux ans, BESEP proposera du fitness, power-training, cardio-training, karaté, yoga, gym douce, stretching, tai-chi, athlétisme ou encore natation. A 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 et de la Communauté française, l'abonnement sera proposé à des prix défiant toute concurrence.

Validation scientifique

Ce programme BESEP sera au cœur d'une étude scientifique visant à évaluer l'influence du sport sur le décours même de la SEP. En effet, les connexions existant entre la pratique sportive et le système immunitaire laissent supposer que l'exercice physique pourrait avoir une incidence sur la survenue et la fréquence des poussées ou exacerbation de la maladie. Le service de neurologie du C.H.U. de Liège 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 des symptômes cliniques qu'au niveau de la charge des lésions mesurée par IRM (Imagerie par Résonance Magnétique).

Contacts :

-BESEP sur le web : <http://www.besep.be>

-Dr Shibeshih Belachew (Neurologue et Chercheur au F.N.R.S. au C.H.U. de Liège) : 04/366 85 55 : sbelachew@ulq.ac.be

-M. Franck Dubois (Administrateur de l'asbl BESEP et coach) : 0495/ 550 226, fdubois@gmail.com