

## Fit Your Mind - Soigne ton corps, guéris ton esprit

---

Approche avec François DEBRUYCKER, un des entraîneurs de l'ASBL Fit Your Mind  
[www.fityourmind.jimdo.com](http://www.fityourmind.jimdo.com)

Le concept de proposer une thérapie sportive(\*) dans le cas d'une SEP repose-t-il sur des constats scientifiques?

Oui, plusieurs études montrent l'intérêt de la pratique régulière d'activités physiques tant en prévention primaire qu'en prévention secondaire. En prévention primaire, les patients sont sains et on constate un effet protecteur. En prévention secondaire, les patients sont atteints de SEP et cela participe à la lutte contre l'évolution de la maladie.

L'activité physique augmentera le volume de "matière blanche" et aura donc un effet protecteur sur cette matière blanche en question. Cela a été démontré par les travaux d'Alan GOW (2012).

La démarche étant à long terme, le patient doit-il devenir autonome ou garder un contact avec ceux qui l'encadrent?

Excellente question! Je dirais que l'un n'empêche par l'autre. Dans le cadre des activités pratiquées au sein de Fit Your Mind (FYM), la personne devrait tendre vers l'autonomie. On est là pour la rassurer progressivement sur ses capacités physiques à l'effort. Par ailleurs, cette personne ne sera plus dans le contexte "médical" d'un service de réhabilitation ou dans le cadre paramédical d'un cabinet de kinésithérapie.

L'activité FYM choisie par le patient propose un entraînement collectif, convivial et encadré. Il n'y a pas de quota de séances comme chez le kiné ou dans les services de réhabilitation. Néanmoins, la formation en exercise therapy des moniteurs permet de proposer une activité adaptée, cohérente et efficace d'un point de vue thérapeutique.

Comment bien choisir le ou les sports qui lui conviennent?

En choisissant avant tout une activité que l'on aime. Une activité qui nous procure du plaisir et qui permet une dépense énergétique suffisante.

(\*) en complément d'un traitement médicamenteux.

