

## Mes dix bonnes raisons de pratiquer un sport

---

- Les différentes formes de fatigue diminuent de manière importante.
  - Les muscles se fortifient et permettent d'avoir plus d'assurance.
  - L'équilibre s'améliore.
  - La coordination des mouvements revient à force de stimulations.
  - Le sommeil est de meilleure qualité.
  - On sort de chez soi et on rencontre des personnes qui pratiquent le même sport.
  - La tête fonctionne mieux et on peut mieux se concentrer.
  - C'est une discipline de vie.
  - Un sentiment de mieux-être s'installe.
  - A bien y regarder, cela éloigne aussi les risques de diabète, de maladies cardiovasculaires, amenuise le risque de développer un cancer, apporte un confort respiratoire aux asthmatiques, retarde les symptômes de dégénérescences, aide à la fixation du calcium dans les os,...
- Sur les rides? Oh, ça je ne sais pas. Mais en tout cas, ça met de bonne humeur !

### Est-ce que c'est facile ?

Non. Mettre en place mon programme n'a pas été facile. J'ai dû essayer différentes formules. Or je pratiquais déjà beaucoup d'activités physiques jusqu'il y a six ans. Moyennement et peu après mais je faisais encore tous mes déplacements à pied ou à vélo et allais nager une fois par semaine.

Mais ce n'est pas parce quelque chose est difficile que c'est impossible.

Des études scientifiques ont démontré les bénéfices de pratiquer du sport dans le cadre d'une sclérose en plaques. En pratique, les témoignages concordent. Il est possible d'être encadré et guidé. Il existe une multitude de sports. Chaque progrès est une victoire sur la maladie et sur soi.

Dans mon cas, marcher 30 minutes voire une heure par jour cela ne suffit pas. Il a fallu intégrer des séances intenses, transpirer. Pendant des mois, mon seul but quotidien était de pratiquer mon sport et de lire (souvent en double ou en brouillé). Donc, non, cela n'a pas été facile. Toutefois, les ressources de notre organisme sont incroyables. Un jour, on perçoit les bienfaits. Il y a des périodes de "rechute". Mais à force de s'acharner les résultats sont là. Merci à tous pour les encouragements si précieux.

Si on n'arrive pas au sommet, ce n'est pas grave. On peut quand même admirer la vallée, observer les fleurs et les insectes. Parfois surprendre une hermine. Demain, on réessayera...

*"Ils (les esquimaux) m'ont rappelé qu'une vie doit être un constant défi à soi-même, permettant seul de devenir ce que l'on est."*

Jean MALAURIE,  
Les derniers rois de Thulé –  
Avec les esquimaux polaires face à leur destin,  
Plon 1989.

