

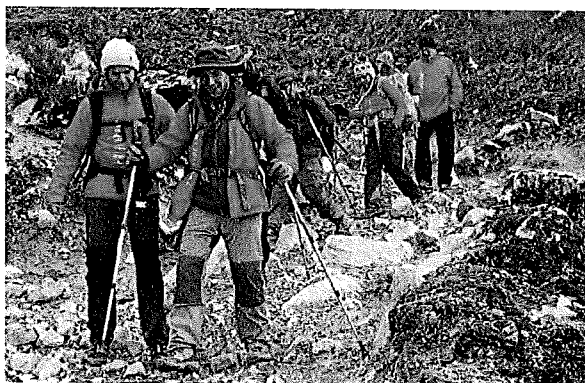
Infolettre

15 novembre 2012

EDITION SPECIALE MACHU PICCHU

le récit de quelques participants:

- 1 Dr. D'hooghe - neurologue
- 2 Tinne Verdick - atteinte de SEP
- 3 Isabelle Van De Putte -
kinésithérapeute



You'll never walk alone...

Dr. D'hooghe

Il y a plus d'un an, j'ai reçu la demande d'accompagner une randonnée comme neurologue vers le Machu Picchu au Pérou. Le projet était une idée du kinésithérapeute Paul Van Asch, afin de promouvoir l'importance de bouger et du sport parmi les personnes atteintes de la SEP et d'informer le grand public sur les différents visages de la SEP. Je n'ai pas hésité longtemps. Pendant les mois suivants le projet a été préparé en profondeur, en collaboration avec la Ligue flamande de la SEP. Le 21 septembre, nous sommes partis vers Cusco avec neuf personnes atteintes de la SEP et leurs accompagnateurs. Après une acclimatation nous avons entamé le trek du Salkantay. La randonnée s'est avérée physiquement plus dure que nous l'avions estimé. La fatigue, le mal d'altitude, la grêle cinglante, les maux d'estomac, les insectes fastidieux... Enfin, après une dernière montée rigoureuse, nous avons atteint la vieille ville Inca du Machu Picchu. L'intensité de cette expérience est difficile à décrire. Grâce à la forte motivation des participants, à la solidarité au sein du groupe et au support réconfortant des familles, on a repoussé les limites.



Tinne Verdick (à gauche de la photo)

Le trek du Salkantay vers le Machu Picchu était une expérience captivante qui a commencé dès la préparation physique. Les résultats de mon test d'ergométrie ont démontré que ma condition était de 0,0. Il fallait donc y travailler. J'ai pris cela comme un défi. Surtout au début, m'entraîner régulièrement a demandé beaucoup de discipline. Cependant, je me sentais bien et j'ai persévéré. Je trouvais tout cela très passionnant et j'espérais que la randonnée réussirait. Le premier jour était plutôt dur. Après six heures de marche, mes jambes étaient très fatiguées et je devais continuer à marcher sur pilote automatique. Le deuxième jour, pleine de bon courage, j'ai démarré afin



d'atteindre le sommet de notre trek, à une hauteur de 4650 mètres, à cheval. La hauteur m'a donné la nausée. Heureusement, cela s'est amélioré pendant la descente. Le troisième et quatrième jour se passaient plus tranquillement. Le cinquième jour, nous avons dû monter des escaliers pendant trois heures pour atteindre le Machu Picchu. C'était assez fatiguant. L'arrivée au sommet était un moment très émotionnel. Nous avons atteint notre but, nous avons réussi. Pour moi, ceci est très clair : si on bouge plus, on se sent bien et on devient plus fort mentalement. Continuer à faire du sport est donc important!

Isabelle Van De Putte

Huit mois de préparation physique, de nouvelles rencontres, la découverte de ses propres limites, des paysages incroyables, mais surtout des moments inoubliables... Et cette aventure n'est pas terminée : resteront les photos, les souvenirs, les émotions, l'amitié, l'envie de partager cette histoire avec d'autres et de relever encore d'autres défis. L'importance de rester en mouvement pour des personnes atteintes de SEP, tout en respectant leurs



possibilités individuelles, est à nouveau confirmée grâce à cette expédition. En tant que kinésithérapeute au CNSEP, ce sera avec encore plus d'enthousiasme que je continuerai à stimuler et à motiver nos patients afin d'entretenir un style de vie le plus actif possible.

Pour témoignages, photos et film : www.msmachupicchu2012.be

Salutations amicales,
Groupe de travail communication