

## 📄 Témoignage aquabiking

« Bonjour, je m'appelle Chantal, j'habite Charleroi, je souhaite témoigner de mon expérience sur les bienfaits du sport sur la SEP.

J'ai la sep depuis 1998, maladie diagnostiquée en 2001. Depuis février 2002 j'ai eu la chance de participer à l'étude de la molécule Natazilumab qui est actuellement commercialisée sous le nom de 'Tysabri'. Grâce à cette molécule, qui me convient très bien, je suis encore active dans la vie professionnelle.

En ce qui concerne le sport, je n'osais plus me rendre dans les salles de sport, j'avais un peu peur du regard des autres. Petit complexe de la SEP...

En 2007, une proposition m'a été faite pour participer à l'étude sportive BESEP, pendant une année. Le but de l'étude était de s'entraîner en salle en compagnie de sportifs professionnels de hauts niveaux. J'ai osé reprendre ses activités, et depuis, je n'ai plus arrêté de bouger. La reprise a été difficile mais positive.

Actuellement, depuis 11 semaines, je pratique l'aquabiking (vélo) en piscine, à Charleroi. Le but est de pédaler dans l'eau pendant une heure sans s'arrêter et de travailler le haut du corps en même temps. Tout est beaucoup plus agréable et facile dans l'eau.

A la reprise de cette activité, j'avais beaucoup de soucis dans la coordination des mouvements : jambes et bras. Mais après ces 11 semaines de pratique, je constate une nette amélioration! Je constate aussi beaucoup d'amélioration au niveau de l'équilibre, de la gestion de la fatigue.

Je pratique les mêmes activités que les autres personnes du groupe dont je fais partie. J'ai annoncé ma SEP à ces personnes qui me posent beaucoup de questions sur la pathologie, m'encouragent aussi et me félicitent souvent... c'est toujours agréable !

Mais il faut le vouloir car cette activité se pratique dans une piscine publique et rien n'est adapté pour nous : aucune cabine pour le handicap, des escaliers sans barre d'appui, il faut se fondre dans la masse, c'est assez valorisant.

En conclusion pour obtenir un résultat positif, il faut le vouloir, bien s'organiser, demander de l'aide au coach sportif.

Voilà mon expérience en piscine publique. Je suis convaincue des effets positifs du sport sur la SEP, mais chacun doit trouver une activité qui lui convienne et pratiquer à son rythme, à son niveau, progressivement.

Malheureusement, sur Charleroi, je ne connais aucun endroit adapté à notre pathologie ! Si vous en connaissez, merci de le faire savoir ! »

Chantal