

# Le sport sur ordonnance, c'est tendance

[Home \(/\)](#) > [Sport \(http://www.lavenir.net/sports\)](http://www.lavenir.net/sports) - Aujourd'hui à 07:00 - Pauline FOU CART - L'Avenir



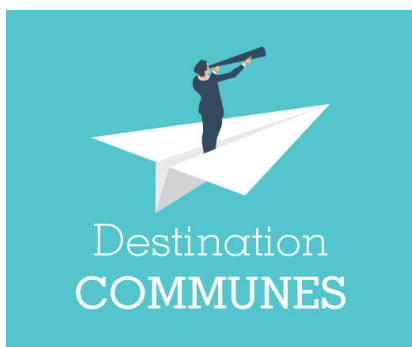
Johan Van Erdsuggen, kiné de formation, encadre une vingtaine de patients par jour.  
ÉdA – 40108826193

## **Ce n'est un secret pour personne; l'exercice physique est bon pour la santé. La commune de Frasnes l'a bien compris.**

Frasnes propose depuis cinq ans à sa population – sous conditions – de s'adonner gratuitement à l'exercice physique, pour pallier certaines maladies. «*Cette offre s'adresse aux personnes souffrant de pathologies pouvant être soignées par l'exercice*, précise Thibaut Guelton, cogestionnaire de l'ASBL «Sport Tourisme et Développement du Pays des Collines» qui gère la salle de fitness de la commune, où se déroulent les séances. *C'est Jacques Dupire, l'actuel bourgmestre ff, qui était alors échevin des Sports, qui a initié le projet. Il s'est inspiré de Strasbourg où un projet similaire se développait.*» Le principe est simple: le patient atteint d'une pathologie – maladie cardiovasculaire, diabète, obésité, ostéoporose, revalidation après cancer... – se rend chez son médecin qui lui prescrit une ordonnance. Il rencontre ensuite un cardiologue, chez qui il se soumet à un test à l'effort. Si tous les feux sont verts, il peut pratiquer son sport, encadré par un moniteur fitness, formé à l'exercice. «*L'abonnement*» est reconductible tous les ans. Après cinq ans, le bilan est positif. «*Nous avons en moyenne 35 patients réguliers. Les premières séances sont difficiles, mais en général, quand ils passent au-dessus de celles-là, ils continuent, car ils ressentent les effets.*» Les non-habitants frasnois peuvent également s'adonner à l'exercice, mais moyennant une participation financière.

## **Ghislenghien prend le train en marche**

Une salle de fitness médicale a ouvert sur la place du village dans le courant de l'année dernière. Dans ce cas-ci, le projet n'émane pas de la commune, mais d'Yves Devos, un particulier. Le principe est similaire à celui de Frasnes, sauf qu'il s'adresse à tous les citoyens malades – peu importe la commune où ils résident – et que les séances sont encadrées par des kinés. À Ghislenghien, comme à Frasnes, le concept séduit et s'impose comme une tendance. «*Depuis le mois de janvier, nous accueillons constamment des nouveaux patients*, explique Johan Van Ertdsuggen, le kiné. *Nous ouvrons deux jours par semaine et nous encadrons une vingtaine de patients par jour.*» Au-delà de l'exercice, le kiné veut conscientiser ses patients aux bienfaits du sport. «*Les personnes douloureuses pensent que le sport va leur faire encore plus mal, or c'est exactement l'inverse. Je veux qu'elles comprennent que bouger ne va pas accentuer leur douleur. Mon objectif est de leur donner goût au sport et qu'elles continuent à bouger lorsque les 18 séances prescrites sont terminées.* » Pari gagné pour Johan Van Ertdsuggen, puisque c'est ce qu'il se passe la plupart du temps.



Découvrez aussi notre dossier spécial dans le journal

L'Avenir de ce samedi et

sur [lavenir.net/destinationcommunes20](http://lavenir.net/destinationcommunes20)

(<http://www.lavenir.net/destinationcommunes20>).

+ **ABONNEZ-VOUS POUR 1€ SEULEMENT et accédez à tous nos dossiers**

([https://www.lavenir.net/abonnement/elections-2017?](https://www.lavenir.net/abonnement/elections-2017?token=ELECT18_articles)

[token=ELECT18\\_articles](https://www.lavenir.net/abonnement/elections-2017?token=ELECT18_articles))

0 Réaction

## NOTRE DOSSIER

[Destination communes \(http://www.lavenir.net/tag/destination-communes\)](http://www.lavenir.net/tag/destination-communes)

### Contenus sponsorisés



#### Surpoids : Un truc simple à faire avant de se coucher

(Science et Bien-Être)

(<https://sciencebienetre.clickfunnel.com/le-bon-sommeil-est-le-secr...>)

utm\_source=obdsktpBE&utm\_medium=placement&utm\_content=text&utm\_campaign=branding



#### Les 4 nutriments qui balaient vos douleurs articulaires

(Santé et Longévité)

(<http://le-bon-sommeil-est-le-secr...>)

astuce-step-1/outbrain-14/?

utm\_source=Outbrain&utm\_medium=placement&utm\_content=text&utm\_campaign=branding

D-ART-POLSU222-2step-

ART006\_BOGBCL-Astuce-

Adsv10-BE&origUrl=true)



#### Cette épice est votre secret de longévité le plus précieux

(Olliscience)

(<https://www.olliscience.com/les-benefices-de-la-curcuma>)

curcumine-epice-d-or/?

utm\_source=Olliscience&utm\_medium=placement&utm\_content=text&utm\_campaign=branding

D-POLSU231-1step-

GOL001\_BOGBCL-Epice-

Adsv3-BE&origUrl=true)



#### La princesse Charlotte a bien grandi : découvrez toutes ses photos depuis...

(AUFEMININ)

(<http://www.aufeminin.com/album/la-princesse-charlotte>)

filles-de-kate-et-william-

utm\_source=Outbrain&utm\_medium=placement&utm\_content=text&utm\_campaign=branding

outbrain&utm\_campaign=outbrain-

AFBE-edito-album1159279?

origUrl=true)

(<http://www.outbrain.com/what-is/default/fr>)

([http://self-booking.ligatus.com/?utm\\_source=ligatus-de&utm\\_medium=placement&utm\\_content=text&utm\\_campaign=branding](http://self-booking.ligatus.com/?utm_source=ligatus-de&utm_medium=placement&utm_content=text&utm_campaign=branding))

([http://self-booking.ligatus.com/?utm\\_source=ligatus-de&utm\\_medium=placement&utm\\_content=logo&utm\\_campaign=branding](http://self-booking.ligatus.com/?utm_source=ligatus-de&utm_medium=placement&utm_content=logo&utm_campaign=branding))