

GHISLENGHIEN

« L'inactivité physique est aussi néfaste que de fumer un paquet de cigarettes par jour. »

Yves DEVOS

10 programmes sont proposés aux patients. Ils s'adaptent à la pathologie de chacun

Un centre de fitness médical a ouvert sur la Place du village

fda - 30237052261



L'activité physique est un médicament

Un centre de fitness médical a ouvert ses portes sur la place. On y pratique la gymnastique médicale sur ordonnance.

• Pauline FOUcart

Ce n'est un secret pour personne, pratiquer une activité physique régulière permet de diminuer les risques de maladies. Peu de personnes appliquent pourtant ce conseil. « En Belgique, 70 % des Belges ne bougent pas suffisamment et sont trop sédentaires, indique Yves Devos, initiateur du projet « Fitness sur ordonnance ». S'ils bougeaient un peu plus, il y aurait des gains énormes au niveau de la santé. Nous savons que l'inactivité physique est aussi néfaste que de fumer un paquet de cigarettes par jour. Tout le monde est conscient que fumer est mauvais pour la santé, par contre, il y a encore un gros travail de conscientisation qui doit être fait pour que les gens comprennent qu'une activité physique est indispensable. » Partant de ce constat, Yves Devos a initié le concept « Fitness sur ordonnance », inspiré des Américains. « En 2007, j'assistais à un congrès de l'organisation américaine de médecine sportive. Cette dernière lançait le concept "l'activité physique est un médicament". Comme on prescrit des mé-



Les séances de gymnastique sont encadrées par des kinés spécialisés dans l'entraînement et le coaching.

dicaments traditionnels, on peut aussi prescrire une activité physique avec une certaine dose, à une certaine fréquence. Si on n'en fait de trop, cela peut être nocif pour la santé. Si on n'en fait trop peu, cela n'a pas d'effet. Donc le but c'est d'avoir une bonne activité physique qui corresponde à la charge de faisabilité de chaque personne individuelle. »

Les médecins se mobilisent

Pour conscientiser les patients à l'importance de l'activité physique, Yves Devos a décidé de passer un accord avec les médecins. « Le meilleur moyen de faire passer ce message est de travailler avec les médecins, car ils ont toujours un impact au

niveau de la santé des patients. Au début, nous voulions simplement les motiver pour qu'ils se joignent à notre association. Pour ce faire, ils devaient s'engager à inciter leurs patients à bouger davantage. C'était un engagement sur l'honneur. » Rapidement, les médecins ne se sentent plus en mesure de répondre à la demande de leurs patients. « Après un certain temps, les médecins me demandaient ce qu'ils devaient répondre lorsque leurs patients leur demandaient comment faire pour développer leur activité physique. C'est ainsi que nous avons lancé le concept de centre de fitness médical dans lesquels on travaille avec des kinés spécialisés dans l'entraînement et

le coaching. » C'est ainsi qu'est né le premier centre de fitness médical à Lennik. « La différence avec des séances de kiné classique est qu'en général, le kiné traditionnel s'occupe d'une réadaptation aiguë suite à un accident ou une opération. Dans le cas du centre fitness médical, on part de maladies chroniques ; donc le patient a déjà des douleurs depuis au moins trois mois. L'activité physique peut soit diminuer la douleur du patient, soit augmenter sa fonctionnalité ou sa qualité de vie. Ce sont trois points sur lesquels nous sommes attentifs. » Ce type d'encadrement n'est rendu possible qu'après un avis médical et une prescription du médecin. ■

Un programme par maladie

Dans le centre de fitness médical, dix programmes d'activités physiques sont proposés aux patients, en fonction de leur pathologie.

Le XL-FIT traite les problèmes de surpoids.

Le DIABETES-FIT est préconisé pour les syndromes métaboliques, tels que le diabète.

Le CARDIO-FIT aborde les maladies cardio-vasculaires.

On utilise le PNEUMO-FIT pour les maladies respiratoires chroniques.

Le DOS - EPAULE - NUQUE - FIT pour contrer les douleurs chroniques.

L'ARTHROSE-FIT s'occupe de l'arthrose, l'arthrite Rhumatoïde ou la fibromyalgie.

Le BONE-FIT pour l'ostéoporose.

Le RSI-FIT aide les malades musculo-squelettique.

Le MIND-FIT aide les personnes en manque d'énergie ou en dépression.

Enfin, l'ONCO-FIT encadre la révalidation après cancer

Chez les seniors, les maladies sont souvent multiples et nécessitent une approche encore plus spécifique.

À chaque pathologie son entraînement

C'est à Ghislenghien qu'a ouvert le premier centre de fitness médical de Wallonie. Il rencontre déjà un beau succès.

« La sauce a pris un peu moins rapidement qu'en Flandre, mais le centre de Ghislenghien accueille de plus en plus de patients », indique Yves Devos, l'initiateur du projet. Sur place, les patients reçoivent un encadrement précis. « Lorsque nous accueillons un nouveau patient, nous commençons toujours par une analyse, ex-



Les patients reçoivent un encadrement pointu et adapté à leur pathologie.

plique Joris De Pot, le kiné. Le patient répond à un questionnaire détaillé, afin que nous puissions prendre connaissance de son historique médical. » Après leur avoir expliqué le fonctionnement du centre de fitness, le kiné soumet le patient à un test physique. « C'est un test qui dure six minutes et est commun à tous les patients. Il nous permet d'évaluer la condition physique du patient. Après deux mois de séances, les patients se soumettent à nouveau au test pour que nous puissions analyser leur évolution et leurs progrès. »

Des exercices propres à chacun

Chaque entraînement commence par un échauffement.

« De la marche sur tapis ou du vélo. Nous leur proposons ensuite un exercice de musculation avec des poids. Nous avons une machine qui nous permet de mesurer le poids au centième de gramme près. Nous pouvons aussi leur proposer des exercices de stabilisation du corps qui permettent de retrouver un équilibre entre les muscles abdominaux et les lombaires. » Comme pour toute séance de sport, l'entraînement se termine par des étirements, de la marche ou du vélo. « Bien sûr, nous adaptons les exercices en fonction de la pathologie de la personne. Chacune a droit à un traitement différent en fonction de ses capacités et de sa maladie. » ■

P.F

➤ Infos : 025821029