

## La Sclérose en Plaques et la plongée

Depuis quatre ans, plusieurs patients fréquentent deux fois par semaine, la piscine de Haze-weide. Grâce à leur formule attractive, les activités en piscine ont pu, sous l'aspect de loisir, poursuivre divers buts. Pour les uns, les mobilisations passives et actives, la rééducation de l'équilibre et de la marche constituaient un complément efficace de leur traitement. Pour d'autres, l'initiation à la nage était à la fois le moyen de lutter contre les troubles de coordination, d'acquérir un meilleur contrôle spatio-temporel et de découvrir une autre forme d'autonomie. D'autres encore, anciens nageurs, ont retrouvé l'aisance d'un sport abandonné en raison de leur maladie. Ils ont, par l'entraînement, amélioré leurs performances. Ils avaient pu exploiter leurs capacités restantes et même dépasser des limites que leur handicap semblait leur imposer. Alors pourquoi ne pas tenter d'aller plus loin? La piscine n'est-elle pas l'endroit idéal pour développer le rythme, la fréquence et l'amplitude ventilatoire en même temps que la synchronisation des mouvements inspiratoires et expiratoires?

Apprendre à nager sous eau et à exercer l'apnée nous semblait bénéfique. La plongée libre pouvait-elle devenir une discipline sportive adaptée aux S.P.? Une stagiaire de l'I.S.C.A.M. (aujourd'hui kinésithérapeute à la Clinique de Melsbroek) en quête d'un sujet de mémoire accepta de relever le défi. Sept patients décidèrent de tenter l'expérience. Un peu anxieux au départ, ils ont vu progressivement leurs craintes s'estomper. Pendant quatre mois, une kinésithérapeute plongeuse leur a inculqué, leçon par leçon, toutes les notions essentielles.

Sous la surveillance de la monitrice et de ses assistants, les patients se sont sentis sécurisés et

ont appris à contrôler leurs réactions respiratoires et à augmenter leurs temps d'apnée. Ils ont découvert la relaxation dans l'apesanteur, ont oublié le temps au profit du silence, ont évolué avec aisance et plaisir dans un monde à trois dimensions et ont retrouvé à trois mètres de profondeur autonomie et sécurité.

Au terme des 4 mois d'apprentissage, ils avaient atteint le niveau du brevet élémentaire de plongée et ont passé leur "baptême avec bouteille".

Le plaisir et le bien-être que tous ont ressenti en évoluant alimentés en air par le scaphandre nous a stimulé à faire un pas de plus. Pouvions-nous envisager de créer un club de plongée avec bouteille? Une nouvelle aventure commençait!

Par l'intermédiaire d'un montage vidéo, il nous fut possible de prouver que le jeu en valait la chandelle. Aujourd'hui, nous sommes à la veille de la mise en route de ce projet. Le directeur des centres sportifs de Vilvoorde, (à proximité de la Clinique de Melsbroek) avec l'accord des Autorités Communales, met à notre disposition 2 couloirs de la piscine le lundi de 16 à 17h. Le club de plongée de Vilvoorde a donné son accord de principe à l'affiliation de nos patients et est prêt à mettre à notre disposition deux de leurs moniteurs (peut-être plus). Les conditions définitives seront fixées par le Docteur Ketelaer, médecin chef du Centre de Réhabilitation de la Clinique de Melsbroek et le Docteur Pauwels, Président du Conseil d'Administration du club de plongée.

Pour tout renseignement, adressez-vous à Isabelle Vandeput, Clinique de la S.P. Melsbroek - tél : 02/752.96.00

Mme Droissart