

Délivrez-vous de la raideur grâce à l'aqua-fibro



Nadia Savard et Angèle lors d'un souper de fin de session

Depuis de nombreuses années déjà, votre association organise des sessions d'exercices adaptés en bassin thérapeutique.

Le projet a vu le jour avec l'aide de M^{me} Angèle Southière qui a étudié en kinésiologie et qui souffre elle-même de FM. Elle a mis au point des exercices d'étirement et de renforcement ainsi que des exercices d'assouplissement pour favoriser la détente et le bien-être des personnes atteintes de FM. J'ai

moi-même participé à certains cours et j'ai constaté que l'eau chaude facilite beaucoup la détente musculaire, une chose qui n'est certes pas superflue et qui atténue beaucoup mes douleurs.

Angèle a donc donné ces cours pendant de nombreuses années. Ceux-ci ont d'abord eu lieu au bassin du CHUS, au département de physiothérapie. Puis les sessions ont débuté au Centre de réadaptation de l'Estrie (CRE) sur la rue King Est à l'hiver 2005. Le bassin du CRE est grand et bien éclairé grâce aux nombreuses fenêtres qui l'éclairaient. J'aime particulièrement regarder le ciel et les nuages filer lorsque nous entamons la période de relaxation à la fin du cours. J'ai d'ailleurs vu plusieurs ciels rose orangé qui m'ont comblée de joie.

Angèle a ensuite passé le flambeau à Nadia Savard, une jeune kinésiologue qui était encore étudiante lorsqu'elle a été recrutée.

Celle-ci a repris le programme développé par Angèle. Le principal avantage de ce cours c'est bien que les exercices se font en douceur et que vous avez parfaitement le droit de suivre votre propre rythme. Plusieurs des exercices peuvent d'ailleurs être faits à la maison pour conserver la souplesse de ce qui a été délié pendant la séance d'aqua-fibro. De plus, Nadia se fait un plaisir de répondre à certaines de vos questions et de vous fournir de la documentation lorsque cela s'avère utile.

Je vous conseille cette activité fortement si l'horaire, le coût et l'endroit vous conviennent. Ça demande parfois un petit effort pour s'y rendre, mais les bienfaits qu'on en retire en valent la peine. Et c'est un plaisir de se retrouver à chaque semaine pour échanger et s'amuser!

Diane Leroux



Le groupe dont je faisais partie au printemps 2007