

Des coups de rames pour s'affranchir du mal-être

SPORT SANTÉ Des patients atteints de troubles psychiatriques se rendent chaque semaine, depuis juin, au club d'aviron. Une respiration salvatrice et curative, hors des murs de l'hôpital

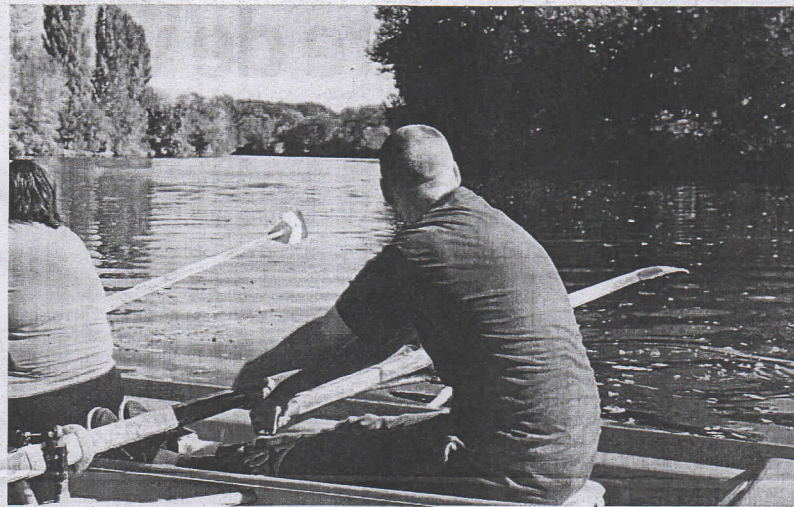
DAVID GAUTHIER
saintes@sudouest.fr

L'aviron de Romain (1) file doucement sur la Charente. Bercé par le clapotis des rames qui pénètrent dans les eaux du fleuve, le trentenaire dirige son embarcation avec aisance. Une assurance nouvelle pour lui. « J'étais dépressif et suicidaire, lâchet-il pudiquement en détournant le regard. Je suis rentré dans la vie active sans être prêt. Je n'étais pas un adulte. » Cette escapade n'est pas une après-midi sportive ordinaire. Une convention a été signée en juin entre le club d'aviron et les services psychiatriques des centres hospitaliers de Saintes et Saint-Jean-d'Angély. Christiane Pisani, cadre de santé et secrétaire du club, est à l'initiative de l'activité (lire ci-contre). Trois infirmières accompagnent Romain et Julie (1) chaque jeudi.

Retrouver un plaisir de vivre

« Ça a un côté moins formel que l'hôpital de jour », apprécie Romain. La vie du grand jeune homme aux yeux bleus a failli s'arrêter il y a deux ans. Une tentative de suicide ratée. Et la prise de conscience qu'il ne pourrait pas s'en sortir seul. « J'ai voulu me faire interner mais il n'y avait personne le soir à l'hôpital de Saint-Jean-d'Angély (où il habite, NDLR). Alors je suis allé aux urgences. » On lui diagnostique divers troubles psychologiques dont il n'avait « pas conscience ».

Hier, Romain avait la force d'essuyer un sourire avant de se glisser dans l'aviron blanc. « Ici on se



Peu à peu, Romain et Julie prennent confiance et envisagent l'avenir plus sereinement. PHOTO D. G.

marre, on est au soleil. Je ne me considère plus comme dépressif. Il s'improvise même coach avec son infirmière, Carole : « Allez, faut pousser sur les jambes un peu ! » La professionnelle de santé a pu évaluer la progression de son patient au fil des sessions.

« Il a retrouvé un vrai plaisir de vivre. Quelque chose qu'il ne connaît pas forcément »

« Il a retrouvé un vrai plaisir de vivre. Quelque chose qu'il ne connaît pas forcément. Parfois, les patients se sentent même coupables

d'éprouver ce sentiment... » Pour elle, « quelque chose se joue ici », hors des murs blancs et aseptisés du centre hospitalier.

« Je ne le considère pas comme des patients mais comme des pratiquants comme les autres », insiste Florian Victor-Eugène, éducateur sportif rattaché au club. « On a commencé doucement avec les rameurs dans les hangars, retracez-le. Bien sûr, il faut s'adapter, aller doucement dans l'apprentissage et les mettre en confiance. Mais très rapidement, ils ont voulu aller sur l'eau ! Pour eux, c'est un vide-tête. » Romain manie les rames - celle avec le cercle vert pour aller à tri-

bord, rouge pour aller à bâbord - pour retrouver le fil de son existence. « Je ne sais pas d'où tout cela vient. C'est un long cheminement. On n'a rien vu au collège, ni au lycée. C'était caché en moi. »

Chaque sortie est un petit accomplissement pour lui qui a longtemps collectionné les échecs. Il n'a plus travaillé depuis cinq ans. « Je n'étais pas en capacité de soutenir mes projets. L'an prochain, j'intègre une association pour me bouger, rencontrer des gens, discuter. » Et pourquoi pas un club d'aviron ?

(1) Les prénoms ont été modifiés.

« Être présent mentalement »

ENTRETIEN Christiane Pisani, infirmière au centre hospitalier de Saintonge et secrétaire du club d'aviron, encadre l'activité depuis son début, en juin

« Sud Ouest » Comment vous est venue l'idée d'une sortie aviron ?
Christian Pisani J'ai voulu rapprocher mon milieu professionnel avec mon loisir. L'idée vient en réalité d'une directive ministérielle qui invite à généraliser le « sport santé ». Le club a signé une convention avec le service psychiatrique de Saintes et Saint-Jean-d'Angély. Pour avoir travaillé trente ans dans ces services, je connaissais bien les pathologies et ce que pouvait apporter aux patients une activité physique en plein air.

Quels sont ces bienfaits ?
Ils ont un problème de temporalité. L'aviron leur permet d'être présents

mentalement et physiquement. La technique en elle-même, la dissociation des mouvements entre les bras et les jambes, imposent une grande concentration. Cela semble bien leur convenir car ils ont déjà cette dissociation. Un autre problème en psychiatrie est la passivité du patient. Ici, ils s'investissent, sortent du cadre de l'hôpital et peuvent se sociabiliser.

Vous avez observé une évolution dans leur comportement ?

Romain (1) était plus renfermé au début, en juin. Maintenant, il est très motivé ! Lundi, il était malade. Il a tout fait pour pouvoir être présent aujourd'hui (hier) et prendre l'eau



Christiane Pisani a travaillé trente ans au service psychiatrique du centre hospitalier. Elle est bénévole sur cette sortie. PHOTO D. G.

avec les autres (c'était seulement leur troisième mise à l'eau). Pour Julie (1), il était même hors de question au début d'aller sur l'eau ! Mais elle a eu une démarche personnelle intéressante : elle a pris des cours pour lut-

ter contre son aquaphobie. Ils se sont ouverts. Le dialogue est devenu plus naturel. C'est très positif.

Recueilli par David Gauthier

(1) les prénoms ont été modifiés.



LE PIÉTON

Appréciez vraiment la petite passerelle installée en contrebas du quai de la République pour rejoindre les berges de la rive gauche de la Charente. Ici l'attendent des bancs et des tables dans un cadre bucolique en plein cœur de ville. Sympa. Les installations devront passer l'épreuve des crues mais, a priori, elles ont été conçues pour !

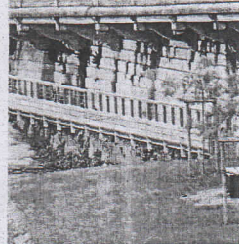


PHOTO SÉVERINE JOUBERT

AGENDA

AUJOURD'HUI

Marché Reverseaux. Place du 11-novembre de 8 heures à 13 heures.

Centre aquatique Aquarelle. Ouverture des bassins de 11 h 45 à 14 heures et de 15 h 15 à 20 heures et des espaces bien-être et squash de 10 heures à 20 heures. Renseignements au 05 46 92 35 05.

Fête foraine. Dès 14 h 30 au parc des expositions.

Hell'Owen Festival. Concerts de Metal, Hardrock, Punk, Rock et Hardcore organisés par la Hord Trinox, théâtre Geoffroy-Martel. De 13 à 16 €. Renseignements : www.helloweenfestival.com

Café-philos. « La désobéissance » de 20 heures à 22 h 30 au CaféSol, Maison de la solidarité, esplanade du 6^e RI. Tél. 05 46 74 56 98.

Réunion publique. « Revenu universel ou salaire à vie ? Parlons-en... » en présence de Pierre Sauve à 20 h 30, salle Saintonge n°5, 11, rue Fernand-Chapsal.

« SUD OUEST »

Rédaction et publicité. 67, cours National, 171 00 Saintes. Tél. 05 16 10 50 80. E-mail : saintes@sudouest.fr.

Accueil. Du lundi au vendredi de 8 h 45 à 12 h 45 et 13 h 45 à 17 h 30 (17 h 45 le lundi).

Service abonnement. Tél. 05 57 29 09 33, du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h. E-mail : service.client@sudouest.fr.

SOIREE SPORT-SANTE BIEN ETRE DU 22 NOVEMBRE 2016

Le 22 novembre 2016 a eu lieu, à la salle du Camélia à Saintes, une réunion « Sport Santé Bien Être ». 63 personnes représentant plus de 27 disciplines sportives étaient présentes. On peut aussi souligner la présence de, l'Hôpital de Saintes, de médecins, de kinésithérapeutes, la Communauté de Commune Val de Saintonge, la Maison des Lycéens du Lycée Bellevue.



Cette réunion avait pour but de présenter les grandes orientations en matière de « Sport Santé Bien Être », d'exposer les projets existants et de répondre aux interrogations du public. De nombreuses personnalités et intervenant se sont succédés lors de cette soirée : Hervé GOUINEAUD, professeur de sport à la DDSC 17, le docteur Laura SERRANO, cardiologue de la Clinique Cardiocéan de Puilboreau, Janet TROUNIAK du CD17 de Bowling, Jean-Loup PECHIN Président de l'Aviron Saintais, Mme Christine PISANI secrétaire général de la même association, Florian EUGENE-VICTOR, éducateur et coach aviron santé et Virginie LISSAJOUX coordinatrice du programme Prescirmouv' « Bouger sur Ordonnance » de la Communauté d'Agglomération de Saintes.

Etaient également présents Mehdi VERMEULEN (Inspecteur jeunesse et sport de la DDSC), Bruno DRAPRON (Ville et CDA de Saintes) et Christian BOURGNE (Président du CDOS 17).

OUVERTURE DE LA SOIREE



La soirée a débuté par l'intervention de Mr Hervé GOUINEAUD. Intervention dont le cœur fut la mise en contexte et quelques définitions autour du sujet « Sport Santé Bien Être ».

A la suite, Mr Hervé GOUINEAUD a orienté son exposé sur la promotion et le développement de la pratique des activités physiques comme facteur de santé publique.

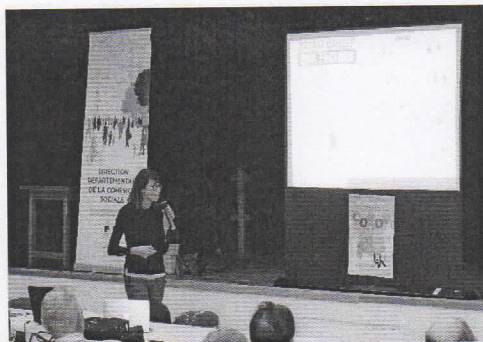
Il signale que toute Activité Physique (AP) favorable à la santé doit être : régulière, adaptée, sécurisante et progressive.

Il cible notamment 2 catégories de public pour lesquelles la pratique d'une AP est essentielle :

- Les personnes porteuses de pathologies chroniques
- Les personnes à facteurs de risques

Mr Hervé GOUINEAUD a ensuite cédé la parole aux porteurs de différents projets pour qu'ils nous apportent leurs témoignages, dans le but de montrer la diversité des situations et leurs adaptations en fonction des réalités locales.

PROGRAMME GAÏA – LA ROCHELLE



Ce programme vise les femmes atteintes de cancer du sein. Il a pour objectif la reprise d'une activité physique saine et durable. Il s'agit d'un programme bénévole encadré par des professionnels soignants formés.

Cette initiative a été proposée par le Dr Laura SERRANO, cardiologue, Mme Janet TROUNIAC, du Comité Départemental 17 de Bowling et en partenariat avec la clinique Cardiocéan de Puilboreau.

Mené depuis le mois d'octobre 2015, ce programme a pris la forme suivante :

- 3 heures 30 d'activités physiques par semaine (2h de travail de renforcement et de cardio encadré par un enseignant APA et 1h30 de bowling) ;
- Des groupes de 8 patientes ;
- Sur une durée de 3 mois.

En plus du bowling qui permet de travailler notamment la concentration et l'équilibre, de nombreuses autres activités physiques sont pratiquées par les participantes au programme tel que : la marche, la marche nordique, l'aquagym, le pilates, le step, la gymnastique, la boxe...

Cette pratique physique est, de plus, combinée avec des séances de relaxation, de sophrologie. Mais aussi des séances d'information sur les bénéfices de l'alimentation (notamment crétoise), l'activité physique, le sevrage tabagique ou encore la gestion du stress. Les participantes ont également la possibilité de participer à des ateliers d'art-thérapie ou de maquillage corporel.

A la suite de cette intervention particulièrement instructive, les représentants de l'Aviron Saintais ont été invités à venir présenter leur démarche.

CLUB D'AVIRON SAINTAIS



La démarche de l'Aviron Saintais, se démarque de celle menée dans le cadre du programme GAÏA. Mr Jean-Loup PECHIN (Président), Mme Christiane PISANI (secrétaire général) et Mr Florian EUGENE-VICTOR (représentant sportif) ont expliqué en quoi celle-ci était différente.

Après avoir formé un éducateur auprès de la Fédération Française d'Aviron, le club saintais s'est tourné vers les professionnels de santé dans le but de mettre en place un créneau « sport santé ». Cependant, les représentants de l'association se sont heurtés à l'incompréhension et à l'hermétisme d'un certain nombre de professionnels.

Suite à cela, Mme Pisani, cadre de santé, est entrée en contact avec les hôpitaux de jour de Saintes et Saint-Jean-d'Angély afin de proposer aux patients en souffrance psychique de les accueillir au sein du club pour des séances d'activité physique. Le but étant de sortir ces patients du carcan médical et de leur permettre une ouverture sur autre chose.

Les séances ont débuté en juin 2016 et, bien que les débuts fussent difficiles, notamment à cause d'une appréhension de certaines personnes vis-à-vis à l'élément aquatique, grâce à l'établissement d'un lien de confiance avec l'éducateur, les participants ont pu s'épanouir dans cette activité. La mise en place d'un travail progressif hors de l'eau (gainage, renforcement musculaire, machine à ramer) a fini d'amener ces personnes vers un dépassement de leurs capacités.

Les séances sont proposées gratuitement, les seules exigences préalables étant un certificat médical de non contre-indication à la pratique et une attestation d'aisance aquatique.