

Verviers

Communes

Pour contacter notre service Communes

- Yves BASTIN 087/327.137
- Luc GOCHÉL 087/327.133

BATTICE SANTÉ

L'apôtre québécois du stretching à Battice

L'an dernier, il a marché 9.000 km pour convaincre des bienfaits des étirements

Le Québécois marchant est chez nous. Jacques Gauthier sera ainsi à Battice, jeudi, pour y donner une conférence sur le stretching et les bénéfices que tous, quel que soit l'âge, peuvent en retirer pour entretenir ou recouvrer la santé. Ce faisant, Jacques Gauthier viendra d'abord livrer son témoignage. Celui d'un homme qui vit, à 40 ans, sa main et son bras gauche, puis les autres membres, se paralyser progressivement. Les diagnostics restaient vagues et la cortisone lui était prescrite pour atténuer les douleurs. Pourtant, ce qu'on allait finalement identifier comme le syndrome de Parsonage-Turner (amyotrophie névralgique de l'épaule, une maladie rare), continuait à progresser et les effets secondaires dus aux médicaments se multipliaient. Finalement, Jacques Gauthier perdit 30 % de sa masse osseuse et fut promis à la chaise roulante.

Grâce à un rebouteux

Le Québécois prit alors la décision d'arrêter la cortisone. Mais la maladie poursuivit sa progression. Plusieurs mois et de nombreuses nouvelles consultations après, il entendit parler d'un rebouteux canadien recommandant l'étirement. En suivant ses conseils, en trois semaines de travail intensif, Jacques Gauthier allait recouvrer 50 % de sa mobilité. Et au bout de six mois, il retrouva quasi 100 % de sa forme. Remis sur pied, il négligea le stretching. Mais au bout de plusieurs mois, une rechute intervint. Qu'il vint à nouveau grâce aux étirements.

Son épouse, Dorothée s'y mit aussi et peaufina un cours, basé non seulement sur les étirements mais aussi sur la respiration et adaptable pour chacun. Une méthode qu'illustre une cassette vidéo et un DVD. Pour diffuser au loin leur expérience, Jacques Gauthier et son épouse se mettent à marcher. 1.800 km à travers le Québec en 1997 d'abord ; 6.600 km en sept mois et demi, en 1999, et, l'an dernier, plus de 9.000 km, soit le tour des États-Unis en onze mois et demi. Ceci, tout en ne négligeant pas le stretching quotidien, afin de libérer les bouchons et de défaire les nœuds. "L'objectif est d'inciter notre corps à se défendre lui-même, sans jamais forcer ni exagérer, en pratiquant des exercices à la portée de tous et gratuits, explique Jacques Gauthier. Je viens simplement témoigner, faire partager ce que j'ai vécu".

Il étire la Belgique

"Si tout le monde faisait une dizaine de minutes de stretching par jour, il y aurait des dizaines de milliers de personnes en moins dans les hôpitaux. [...] S'il y a des douleurs, il faut modifier quelque chose dans notre façon de vivre. On doit aller à la source du problème...", explique le Québécois, qui ajoute, en souriant : "je suis en train d'étirer la Belgique".

Des kinés, mais aussi des profs de gym et des médecins, notamment, assistent à ses séances d'information et certains s'inspirent de sa méthode. En soi, elle n'est pas fondamentalement nouvelle. Les sportifs n'ont pas attendu Jacques Gauthier pour pratiquer le stretching. Ce qui fait l'originalité de son approche, c'est de le coupler à une maîtrise de la respiration et de le populariser, en incitant chacun à le pratiquer. ■■

YVES BASTIN



Jacques sera à Battice demain pour y causer "stretching". ■ GDS

EN BREF

Des émules et des critiques

Jacques Gauthier n'a pas attendu 2005 pour faire des émules chez nous.

À Aubel et à Dison

Ainsi, par exemple, Christine Renard-Meurens donne déjà des cours de stretching inspirés de la méthode de Jacques Gauthier, à Aubel et à Dison (info : 087/68.62.45).

Pour elle, nul doute que la conjugaison des étirements et de la maîtrise de la respiration amène à des résultats appréciables, non seulement pour des problèmes musculaires mais aussi liés au mental. Car explique-t-elle, "tout le stress s'inscrit dans le corps".

Jean-Louis Croisier, chargé de cours en kiné générale à l'Université de Liège, lui, n'a pas connais-

sance des méthodes de Jacques Gauthier. Néanmoins, il souligne qu'il a été prouvé qu'un déficit de l'extensibilité musculaire augmentait le risque de lésion sur certains groupes musculaires.

Courant critique

Actuellement, il mène des recherches sur les effets des étirements sur le rendement musculaire. Longtemps, le stretching a été prôné pour favoriser la récupération et prévenir les pathologies chez les sportifs.

Mais actuellement, un courant critique juge que les étirements peuvent nuire à la performance sportive, constate-t-il. D'où l'importance de la méthode comparative, pouvant amener à la preuve scientifique.

Quant à une démarche comme celle de Jacques Gauthier, il se dit "enclin à prôner l'ouverture d'esprit".

"Mais il ne faut pas être béat et conserver une démarche critique", ajoute-t-il.

"Pas d'intérêt direct"

Par contre, en ce qui concerne les bienfaits que l'on pourrait en retirer du point de vue inflammatoire, il ne voit "pas d'intérêt direct, car l'inflammation n'est pas modulée par l'étirement d'un tendon.

Par contre, le phénomène inflammatoire et l'arthrite laissent souvent place, dans un second temps, à des phénomènes de fibrose et de rétractation préjudiciables", que le stretching peut combattre. ■■ Y.B.

en bref

CONFÉRENCE JEUDI

■ Au Cercle Saint-Vincent

À l'initiative de Sports seniors plateau - UCP, Jacques Gauthier donnera tout prochainement une conférence.

■ Quand : le jeudi 20 octobre à 20h30.

■ Où : au Cercle Saint-Vincent, rue du Centre, à Battice. PAF : 4 €.

Info : Jacques Goorissen, 0495/21.92.95.

OLNE CONFÉRENCE

Bénévole dans une asbl?

Présence et Action culturelles organise, ce vendredi 21 octobre en la salle de l'école communale de Saint-Hadelin, à Olne, une conférence sur la récente législation en matière de statut des bénévoles intitulée : "Asbl et bénévolat, où en est-on?". Député fédéral, Jean-Marc Delize dressera le portrait du bénévole tel qu'il se présente actuellement dans notre pays : il touche en fait environ 1,5 million de Belges, d'une manière ou d'une

autre.

C'est pourquoi il est bon de savoir que le bénévolat touche aussi une multiplicité de matières juridiques.

Au cours d'un débat qui suivra, Jean-François Istasse, le président du Parlement de la Communauté française, évoquera le statut des asbl en rapport avec les nouvelles dispositions légales qui réglementent le secteur.

PAF : 2 €.

Infos : 04/358.39.08. ■■



J-F Istasse. ■ GDS

7429950

Rue de Fexhe-Slins, 65 - 4680 Hermée - T 04 278 43 41 - www.sanirop.be

SANIROP₂₀₀₀

Matériel Chauffage et Sanitaire



Du rêve à la réalité,
une autre vision du : "Le faire soi-même"