

PORTRAIT

Olivier Bouquiaux

Médecin neurologue depuis 25 ans et créateur de l'ASBL Fit your mind et des ateliers Kinésiphilia

Qui est l'ASBL Fit your mind ?

L'ASBL prône une approche thérapeutique via l'exercice physique collectif et ludique. Chaque semaine, nous proposons des cours de marche nordique en pleine nature et des ateliers de danse pour des personnes atteintes de maladies neurologiques. Notre adage est: « Soigne ton corps, guéris ton esprit ». Nous sommes les pilotes de notre vie; le corps et l'esprit ne font qu'un et sont en interaction permanente. Prendre soin de l'un, c'est prendre soin de l'autre et vice et versa.

Que signifie Kinésiphilia?

La traduction littérale serait l'amour du mouvement. En grec *philia* signifie passion, *Kinési*, fait référence à la programmation du mouvement dans le cortex cérébral. Kinésiphilia, c'est le nom de nos ateliers de danse.

Comment l'ASBL est-elle née ?

Dans les années 2000, j'ai été particulièrement ému par un reportage sur des enfants atteints de cancers qui sont amenés à gravir les plus beaux sommets du monde. J'ai voulu proposer une expédition similaire à des patients avec une sclérose en plaques dans l'idée de communiquer sur le bénéfice de l'activité physique et de montrer une autre image de « chaise roulante », souvent associée à cette pathologie. Après six mois de préparation, nous avons atteint avec 12 patients le sommet du Toubkal qui avec ses 4167 mètres culmine sur l'Atlas du Maroc. C'était un moment extraordinaire et une première mondiale.

Puis, un beau matin, je me suis dit : « il

faut aussi faire quelque chose pour les patients parkinsoniens. Des études scientifiques démontrent que l'activité physique est encore plus bénéfique pour eux qui perdent avec la dopamine de plus en plus la capacité de se mouvoir normalement. Dans le cadre de la rééducation, ces patients ont besoin de stimulus extérieur pour développer de nouvelles stratégies de mouvement. Or la danse stimule à un niveau cognitif en conscientisant le mouvement, à un niveau visuel en reproduisant le pas qui est montré et à un niveau auditif via le rythme de la musique. La danse est vraiment l'activité physique à visée thérapeutique idéale pour eux.

En 2015, notre équipe a organisé un spectacle de danse avec soixante personnes atteintes de la maladie de Parkinson originaires de Bruxelles, Liège et Libramont. C'était magique. Par la suite, ces patients nous ont demandé de continuer ces cours tellement ils en ressentaient de bénéfice. L'ASBL est née...



Et quels ont été les moments forts ?

Depuis le spectacle, nous organisons une journée annuelle des danseurs. En 2018, nous avons été accueilli dans l'école de danse Rosas de Anne Teresa de Keersmaeker à Forest. Chaque groupe y a présenté un atelier;

Bruxellois, Wallons et Flamands tous réunis. La communauté kinesiphilia s'agrandit et passe les frontières linguistiques et géographiques

« La danse est vraiment l'activité physique à visée thérapeutique idéale » puisqu'elle a également été présente au Luxembourg.

Un moment gravé dans ma mémoire reste le jour où j'ai ouvert cette lettre. Un notaire m'apprenait que notre plus ancienne danseuse, à qui le projet a fait un bien fou, léguait une partie de son héritage à l'asbl. Elle a fait modifier son testament à l'insu de tous. Aujourd'hui encore, c'est elle qui permet à l'asbl de fonctionner et de proposer des cours accessibles.

De nouveaux projets sont en vue ?

Dans le même esprit, je souhaiterais mettre sur pied un événement pour encourager l'activité physique chez les personnes qui présentent une maladie du nerf périphérique. Ce sont des pathologies pour lesquelles il n'y a pas beaucoup de traitements, ni de financements voire d'intérêt. Nous souhaitons aussi réaliser un film sur nos activités.

Avez-vous un message pour les professeurs et membres ?

Ce qui est fait par tout en chacun est unique. Notre mission c'est l'accueil, c'est de prendre soin de vous. Dans nos cours, nous bougeons en créant et en partageant un moment artistique. Continuez à vous faire plaisir de manière simple, saine et naturelle.

Quel est votre message pour ceux qui aimeraient s'inscrire ?

Nous sommes là, à votre service. Nous vous accueillons gratuitement pour votre première séance. Le meilleur moyen de savoir si cela vous convient, c'est d'y goûter au risque de ne pas avoir au moins essayé et de le regretter.

Alors osez faire le pas, le pas de danse !

Propos recueillis par Louise Amand