



Parution dans le *Journal des Citoyens*, septembre 2013.

Pour partir du bon pied cet automne

Par Danielle Larocque, kinésiologue

Pierre. Je me suis inscrit au *Tour du Massif* qui aura lieu au début octobre dans notre région. J'aime tant les sentiers de Prévost, Saint-Hippolyte, Piedmont. Et, toi?

Danielle. On va s'y rencontrer parce que je m'y suis déjà inscrite. J'ai décidé de faire le 10 km de marche; une belle occasion pour s'aérer les poumons mais aussi la boîte à pouls des pensées. Tu sais, j'en profite même pour ramasser des fonds pour aider à la protection de ce si beau territoire; c'est le *Comité régional de la protection des falaises* qui a mis en branle ce projet de levé de fonds.

Pierre. Intéressant, bravo. Tu sais Danielle, depuis que je me suis inscrit je marche plus souvent. J'aime avoir des projets qui m'incitent à me mettre en mouvement. La piste du Petit train du Nord n'est pas très loin de chez moi, alors j'en profite à plein. En plus mon enthousiasme s'est communiqué à mon neveu. Lui, il va faire une des trois courses proposées.

Danielle. Wow! Quelle belle occasion d'allier santé physique et santé mentale, de resserrer les liens avec ceux que tu aimes. Je suis d'accord avec toi, avoir des projets stimulants c'est vraiment dynamisant.

Pierre. Oui mais en ce qui concerne ma sœur, je n'ai pas su la motiver. Comme elle a un peu d'arthrose, elle rage contre sa douleur et elle n'est pas portée à bouger. Il me semble que cela lui ferait du bien de sortir un peu de chez elle.

Danielle. Tu as tout à fait raison. Ceux qui vivent de la douleur ont tendance à ne plus vouloir bouger, il s'isole facilement. Mais toutes les recherches le disent, s'arrêter d'être en mouvement c'est pire. Souvent quand on est en douleur on est anxieux ou en colère. Hors ces états émotionnels augmentent la douleur parce que l'on se tend davantage.

Pierre. As-tu une idée comment l'aider à se sortir de cercle vicieux?

Danielle. Elle pourrait, dès maintenant, devenir membre de l'*Association québécoise de la douleur chronique*... il y a beaucoup d'informations, des vidéos, des livres, des activités très intéressantes; elle pourrait assister à la conférence sur la douleur qui aura lieu à la fin septembre, le 25, dans le cadre des activités de la *Coop santé des falaises*; elle pourrait aller au *Tour du Massif, le 4 octobre*, et accompagner ses petits enfants à la chasse au trésor ou seulement les y conduire et tremper dans l'ambiance festive;....

Pierre. Oui, oui. Lui faire faire un premier pas.

Pour lire toutes les chroniques ou connaître mes services, consultez : www.expressionsante.com

Pour toutes autres questions :

Danielle Larocque, kinésiologue, auteure, formatrice et conférencière
info@expressionsante.com