

Spondylarthrite et randonnée c'est possible!

Ecriture: Carlier Angeline



Il est 7 h. Je me réveille doucement. Le camping est calme. Je profite de cet instant que j'affectionne tant. Ce matin je vais plutôt bien. Installée sur mon transat j'évalue mentalement les parties de mon corps. Il faut dire que ce jour est un peu spécial. Nous avons prévu de nous rendre au refuge d'Ayous. C'est une randonnée composée de trois superbes lacs. L'année dernière je me suis arrêtée au premier. Aurais-je pu faire mieux ? Sans doute oui ! J'ai parfois tendance à mettre un frein à mes envies sous prétexte que je suis malade. L'examen mental de mon corps m'encourage. La colonne vertébrale n'est pas si raide malgré une nuit sur un matelas pneumatique. Les genoux plient plutôt bien, les coudes aussi.

Je suis confiante, mon corps semble « opérationnel ». Je reste malgré tout nerveuse. On ne sait jamais ce que notre pathologie peut réserver mais le plaisir de découvrir à nouveau cette nature me donne des ailes. « Je peux le faire, je peux le faire ».

9h15. Nous y sommes. Nous avons pu rejoindre en voiture le départ de la randonnée. L'an dernier il a fallu grimper 45mn pour le rejoindre. J'apprécie de m'approcher du départ croyez-moi !

Nous sommes nombreux à nous mettre en route. Le temps estimé pour cette randonnée pour une personne en pleine santé est estimé à 2h30. Autant dire que pour moi le temps va doubler. Nous passons devant le lac de Bioux, un lac artificiel qui donne le top départ.

Il va faire chaud mais ça va. La première partie est une traversée tantôt dans les bois, tantôt sur des sentiers dégagés. Et puis il est tôt et il fait frais.

Le randonneur « spondylarthritique » doit sans cesse s'adapter. J'utilise deux bâtons de marche. J'observe les randonneurs et je remarque de suite qu'ils règlent les bâtons de façon à ce que le coude et l'avant-bras forment un angle perpendiculaire.

Cela fait quinze minutes que nous marchons. Nous sommes passés devant un centre équestre. Qu'ils sont beaux ces chevaux! Mes coudes commencent à faire mal, ça brûle. Il vaut mieux que je m'adapte de suite. Pour cela, je baisse mes bâtons. C'est le seul moyen pour que les douleurs ne s'accroissent pas. J'ai l'habitude, c'est supportable je vais pouvoir continuer. Je suis confiante. Je sens que mes jambes me portent. C'est positif tout ça.

Je me remets en marche, j'inspire à fond, je profite de cet environnement reposant. J'aime cette fraîcheur, cette odeur de sous-bois. Je décomprime à mon rythme. Des randonneurs nous dépassent souvent, nous saluant au passage. Je suis plus longue mais ça n'est pas grave. La marche en montagne ça n'est pas une course. Chacun va à son rythme l'essentiel étant de profiter de ce cadre si idyllique. Je suis une passionnée. J'aime cet environnement grandiose et sauvage. J'ai tendance à me dire « continue ! » mais je garde toujours à l'esprit qu'il faut toujours faire le chemin inverse.

La montagne ça n'est pas une marche sur des sentiers plats. Les chemins sont accidentés, pentus. Nos pieds se posent là où la nature nous le permet. Il peut s'agir de grosses racines qui sortent de terre, de grosses pierres tombées d'un peu plus haut. Randonner en montagne c'est se faire plaisir tout en étant vigilant.

1h de marche et problème à l'horizon. L'arrière de mes pieds frotte contre mes chaussures ce qui est difficilement supportable à chaque pas. Aie, je n'avais pas prévu le truc à la noix « l'apparition des ampoules »...gr.... !

Je m'agace parce que je ne souffre quasiment pas, mes jambes me paraissent fortes cette année. Sans doute grâce à la reprise du vélo d'appartement. Je ressens une nette amélioration par rapport à l'an dernier. Les muscles des cuisses ne brûlent pas et mon souffle est beaucoup plus posé. Chouette nouvelle...Oui mais ces fichus pieds vont me pourrir la journée!

Nous arrivons à une clairière où coule un très joli ruisseau. L'envie d'y plonger mes pieds brûlants est forte mais mon conjoint me rappelle que ça n'est pas une bonne idée. En effet, la peau va ramollir et me chausser après risque d'être douloureux. Je cherche un endroit où me poser. Je lève les yeux et découvre devant moi en contrebas un jeune izard qui se rafraîchit dans ce point d'eau. Quel spectacle attendrissant. Ce sont ces moments là qui me font oublier ma, mes pathologies. Être malade ne signifie pas s'interdire de vivre de si beaux moments. Je commence à en prendre conscience.

Retour au problème des pieds. Une pause pour vérifier l'état des talons et faire des pansements. Je suis rassurée, c'est simplement rouge mais je m'interroge. Je continue ou j'abandonne ? Je peux vous dire que là, je rage intérieurement. La spondylarthrite pour une fois me laisse entrevoir une belle journée et des ampoules vont venir gâcher ça ? Frustrant ! Le plus difficile c'est la montée. Les pieds inclinés tapent l'arrière de la chaussure. Chaque pas me cause une douleur lancinante. Je décide de continuer persuadée que ça peut marcher mais consciente que si les pieds s'abîment il me faudra redescendre.

Je connais cette randonnée du moins la première partie et nous ne sommes même pas au tiers. Je persévère, c'est là que le mental intervient. Le reste de mon corps va plutôt bien. Je monte doucement m'émerveillant de cette nature si hostile et pourtant si grandiose. Nous grimons au travers des bois. Que c'est beau et puis cette fraîcheur est appréciable. Mon regard s'arrête sur une merveille ; un arbre majestueux. Il est magnifique. Je ne peux m'empêcher de casser le rythme de la montée pour l'observer, le photographier, le toucher, le sentir même.



Marcher en montagne c'est formidable, prendre le temps de l'observer c'est encore mieux ! Je profite quelques minutes de ce que la vie me permet de vivre.

Je n'ai aucun mal à repartir pourtant nous grimpons. Je suis contente de mon souffle. Le "spondylarthritique" a la cage thoracique qui se referme avec des difficultés respiratoires au moindre effort. Je comprends à cet instant l'importance des exercices respiratoires et des séances de vélo d'appartement. La preuve en est je respire bien mieux.

Il est presque 11h waouh. 1h30 de montée dans les bois. Nous arrivons à un plateau situé à 1700 m d'altitude. Un endroit d'une verdure incroyable où les montagnes sont toutes plus belles les unes que les autres. Je me laisse tomber. J'avale simplement une gorgée d'eau. Je lève les yeux et découvre quelques rapaces qui dansent dans un ciel d'un bleu incroyable. Ils offrent aux randonneurs un spectacle de toute beauté. Je vais bien juste quelques douleurs aux vertèbres dorsales. Je peux les expliquer. Le fait d'avoir les bâtons de marche un peu bas me fait prendre une mauvaise posture. Je le sais, je marche un peu déséquilibrée mais au moins je marche. Il faut essayer de soulager les diverses articulations si je veux parvenir à mon but. C'est supportable.

Petite pause de cinq minutes jamais plus, dix minutes au grand maximum sinon le corps va refroidir et le départ sera douloureux. Je regarde la montée qui nous tend les bras. Les randonneurs sont si petits là-haut. Sacré challenge ! Je l'ai déjà fait l'an dernier. Passage physiquement éprouvant. Il fait très chaud et cette montée de trente minutes donc pour moi de quarante-cinq reste compliquée mais pas infranchissable.

J'évalue la situation. Rapide examen mental du corps : cervicales ok, colonne vertébrale ça va, bassin ok, genoux ok, coudes ok, pieds à voir ! L'arrière des pieds est toujours rouge, je change les pansements. Je décide de continuer. J'ai longtemps refusé de faire confiance à mon corps alors aujourd'hui je vais lui laisser une chance. Je suis persuadée qu'il est capable de réaliser quelques prouesses.

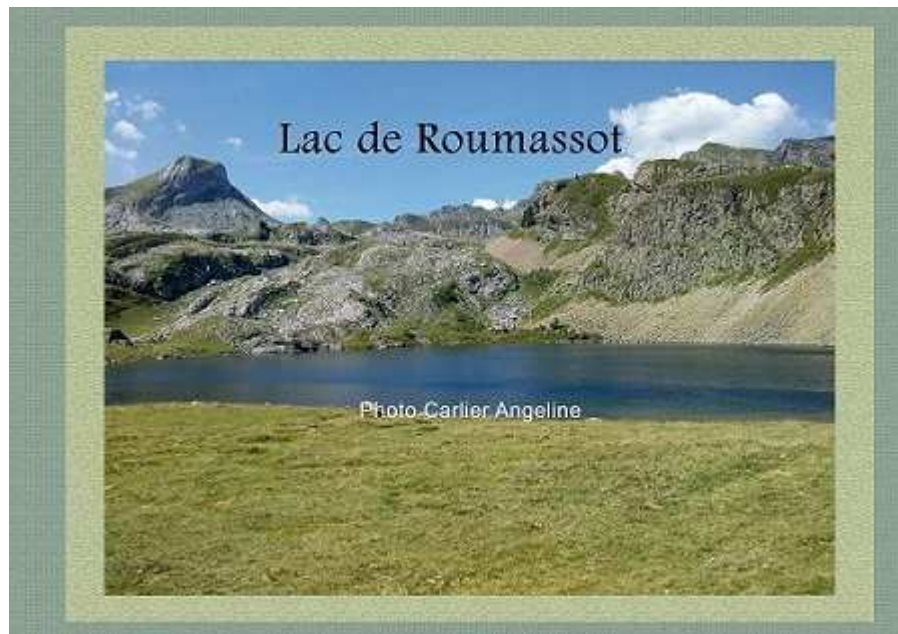
Go, je me remets en marche. Ca monte, ça monte. Tout le corps travaille. Le terrain est très pentu, j'y vais progressivement et à mon rythme. Je ne regarde pas en haut surtout pas le temps de la montée. Le découragement arrive vite lorsque l'on voit ce qu'il reste à parcourir. Je m'épargne, je fixe mes pieds. Ces derniers me font mal mais je m'accroche. Je me répète « fais confiance à ton corps, fais confiance à ton corps »

Je respire doucement et après un effort maîtrisé j'arrive à un faux plat. Je me félicite. Nous sommes en plein soleil et ça va être ainsi jusqu'au premier lac. J'admire les fleurs de montagne. Que de belles couleurs. Je passe à côté d'une pile de pierres. Les randonneurs en déposent une en passant formant ainsi des sculptures improvisées. J'attrape une pierre et en dépose une au sommet laissant ainsi une trace de mon passage. Je ne repars pas de suite. Je me tourne pour admirer cette chaîne de montagne spectaculaire et à couper le souffle. Je découvre avec bonheur le pic d'Ossau surnommé Jean-Pierre par les randonneurs. Voilà pourquoi je suis là, pour cette immensité de la nature. Je ne suis qu'une poussière à son pied. Je suis bien là où je suis !

J'oublie que le corps tire et que la fatigue s'installe un peu. Les mains posées sur mes bâtons, j'ouvre ma cage thoracique et laisse entrer cet air si pur qui me manque tant. Je commence à lâcher prise sur diverses choses qui m'ont fait mal acceptant même de « polluer » ce bel endroit de mes inquiétudes. La montagne saura se débarrasser de mes fardeaux. Cette marche me permet aussi de me retrouver face à moi-même et de tirer certaines conclusions. Je prends conscience que je dois changer pour avancer. Je dois cesser de me ralentir sous prétexte

que mon corps souffre. Bien sûr qu'il souffre, la pathologie est là mais je le fais souffrir davantage en restant inactive, sédentaire. « Angie, tu respire, tu es debout, tu marches, tu peux te nourrir ? Alors arrête de t'enfermer dans ton quotidien de malade ! »

Je me remets en route. Mon conjoint part en éclaireur. Il évalue les endroits qui risquent d'être difficiles pour moi. Nous formons une équipe soudée. Etre là nous fait du bien.



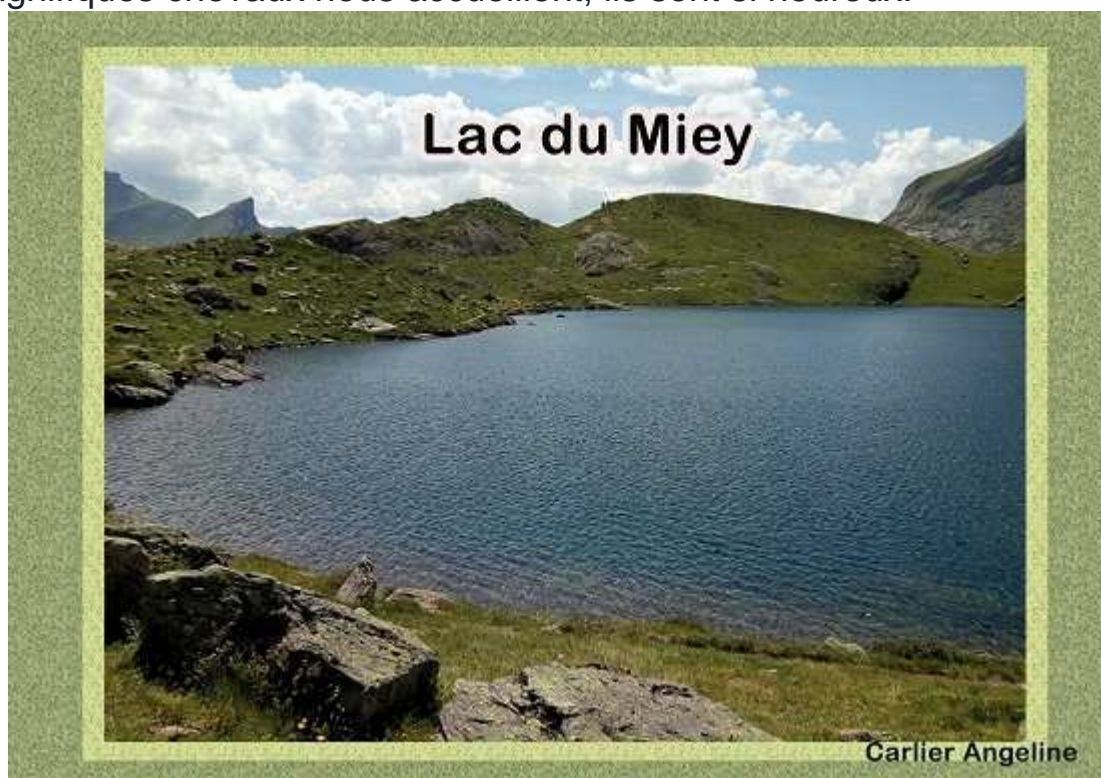
12h15. Oh les jolies vaches. Elles ne sont jamais loin des lacs. Youhouuuu ! Le voilà ce grand lac aux couleurs juste impressionnantes. Un mélange de vert eau, de bleu azur, de toute beauté ! Il se nomme Roumassot. L'année dernière nous nous sommes arrêtés là. J'avais décidé que mon corps ne pourrait pas tenir.

Aujourd'hui je compte aller un peu plus loin. Pause de cinq minutes pour admirer, sentir, photographier l'endroit. Quelques randonneurs osent une baignade. Des courageux lorsque l'on sait que l'eau des montagnes est vraiment fraîche. Rapide examen mental ça se maintient. J'évalue la montée juste là devant nous. Raide, chemin très escarpé mais sûrement rafraîchissante car elle longe une cascade. C'est reparti heureuse randonneuse !

Doucement mais sûrement. Pas après pas je grimpe. Pas toujours facile. De grosses pierres stables ou pas forment le chemin. Je m'arrête un instant et j'admire ce petit refuge en contrebas. Et puis ce lac vu d'en haut waouh ! Je m'accorde un instant près de la cascade. Les fleurs qui

y poussent sont odorantes et tellement belles. Je me sens bien, presque en forme pourtant je marche depuis quelques heures. Je rêve peut-être ? Non je vais bien !

L'air est plus frais malgré le soleil assommant. Je remercie cette eau si précieuse et si fraîche. J'avais des craintes sur cette montée, elle me paraissait périlleuse et puis non elle est accessible. Pourquoi me suis-je interdit de l'emprunter l'an dernier ? L'esprit buté probablement. Nous arrivons au sommet de la cascade. La vue est magique depuis là-haut. Mes pieds sont toujours irrités mais je m'accroche, le mental fait le reste. J'avance, je décompresse. Je l'aperçois enfin. Lui, ce second lac. De magnifiques chevaux nous accueillent, ils sont si heureux.



Ce lac se nomme le lac du Miey. Il est plus petit que le premier. Il est 13h30 environ, l'heure de se restaurer un peu. A cet instant je fais abstraction des réactions que mon corps peut avoir. Je suis fière de moi. Une telle pathologie nous fait perdre confiance en nous. Comment peut-il en être autrement ? Se sentir si diminué, si atrophié lors des crises c'est un état qui non seulement ronge le corps mais ronge aussi l'esprit. Je savoure cette petite victoire mais je ne suis pas encore arrivée au but que je me suis fixée.

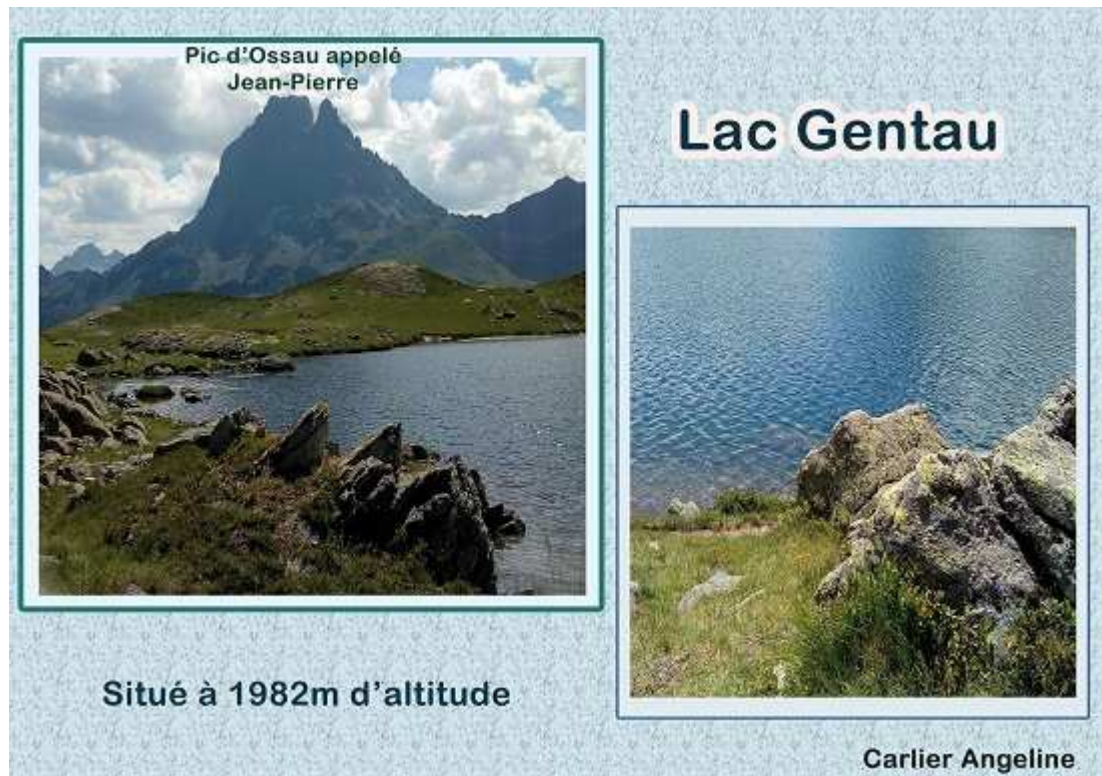
J'ai connu les pires années de ma vie de malade il y a dix ans. Je me reconstruis et je reprends possession de mon corps. Ce dernier ne m'appartenait plus. Je me souviens que monter et descendre l'escalier de mon appartement était abominable. A 29 ans, être obligée de l'emprunter en étant assise. Des heures et des heures alitée, une prise de poids considérable +20 kg et les douleurs qui étaient si épouvantables. Je vais mieux enfin, je me dis que le pire est derrière moi.

Le déjeuner se passe divinement bien. Nous profitons de ce moment rien qu'à nous. Vue sur le lac, petits tintements des colliers des chevaux, petits sifflements des marmottes...Difficile de les repérer au milieu des rochers. Elles possèdent une facilité incroyable pour se fondre dans le décor. Elles restent statiques c'est impressionnant. L'année dernière nous avons pu les observer et approcher un marmotton. Quel souvenir !

Il faut se remettre en route, encore une dernière étape. Je ressens un peu la fatigue mais je suis surtout partagée entre l'excitation d'arriver au dernier lac et l'inquiétude de la descente. Je décide de me focaliser sur mon but le refuge d'Ayous! Nous ne sommes qu'à vingt minutes environ, pour moi ce sera peut-être un peu plus. Je reste motivée, je m'accroche. J'essaie de ne pas penser aux petites douleurs articulaires qui se réveillent depuis quelques pas. Je m'émerveille encore et encore de cette nature si paisible, si belle, si pure. Je prends conscience de la chance d'être simplement là, de pouvoir vivre cette expérience unique.

14h15. Nous y sommes. J'ai envie de hurler ma joie. J'ai réussi, j'ai réussi!

Merci la vie !



Ce lac nommé lac Gentau est de toute beauté et puis ces couleurs. Je n'ai jamais rien vu de plus magique. Je découvre le refuge et le pic d'Ossau qui se reflète au centre du lac. Comment rester insensible à cet environnement? Je suis la plus heureuse des malades à ce moment précis. Mais pas seulement. Je suis extrêmement fière de moi, d'avoir pu garder le cap et ne pas avoir cédé devant les douleurs. Je me sens plus grande et je sais maintenant que ma spondylarthrite ne guidera plus mon quotidien.

Je photographie avec mes yeux, tentant de garder en mémoire les sensations que je ressens. Mon esprit est en paix, ça n'a pas de prix. Tout est paisible et calme malgré les personnes qui arrivent autour de nous.

Le parc national des Pyrénées est magique. Je ne peux que vous conseiller d'y aller. Je peux vous promettre que vous ne le regretterez pas.

Je profite de quelques minutes. Je ne peux rester plus la descente nous attend et c'est loin d'être facile. Je lance un dernier regard autour de moi et je me remets en marche.

A la montée ce sont les muscles qui travaillent. A la descente ce sont les articulations qui sont sollicitées et là c'est autre chose. La descente est plus rapide mais aussi plus douloureuse. Je le sais, je suis prête!

Le principal souci à la descente se situe au niveau de mon genou gauche. Il m'est impossible d'effectuer une descente en positionnant mon pied gauche aligné au pied droit. Une épouvantable douleur se manifeste immédiatement au niveau du tendon extérieur à la rotule. Je ne sais toujours pas d'où vient ce problème. Je descends donc en mettant le pied gauche de côté réveillant au passage les douleurs de la colonne vertébrale. J'ai conscience que ça n'est pas une façon idéale mais je n'ai pas le choix. Je vais doucement, j'évalue chaque pas pour ne pas me blesser.

J'arrive sans trop de mal au second lac. Les chevaux sont toujours là à se nourrir d'herbe fraîche et de fleurs. Je me pose un instant, le temps de vérifier que les pansements tiennent bien. Nous arrivons rapidement en haut de la cascade. Je suis inquiète, je l'étais déjà à la montée. Les pierres sont énormes, posées ici et là et je sais que ce passage ne va pas être bon pour les genoux. C'est très pentu, il faut bien positionner les pieds si l'on ne veut pas glisser et se faire mal. Je suis nerveuse mais je fais le choix de lâcher prise et de faire confiance à mon corps qui commence à montrer des signes de faiblesse. Mon conjoint m'indique le meilleur chemin. Son aide est si précieuse. Je profite au passage des parfums envoûtants des fleurs des montagnes. J'arrive doucement au bas de la cascade, les genoux un peu fébriles mais j'y suis. Je commence à traîner les pieds, mes jambes ne me portent plus aussi facilement que ce matin. Malgré tout je savoure car ce que je vis est juste unique. Pour le moment le mental est encore là. Je mémorise la vue de ce lac, le dernier avant d'entamer la descente où la vue sur le pic d'Ossau est imprenable.

Je me remets en route, les coudes et les mains supportent toujours les bâtons. Je suis un peu étonnée car j'ai les carpiens des deux mains enflammés. Tant mieux me direz vous! Les bâtons ça aide. J'ai déjà réalisé quelques petites marches en montagne sans utiliser les bâtons et aie c'est éprouvant. Je me réjouis de pouvoir les utiliser sans trop souffrir cette fois. Nous entamons la longue descente, le soleil cogne, il brûle la peau.

Après de nombreux petits pas de côté j'arrive à la clairière qui se trouve juste avant le passage boisé. Je suis vannée mais je tiens bon. Je ne veux surtout pas passer à côté du moindre recoin de cette nature que je

dois pourtant quitter. La lumière change si vite. Les rapaces eux continuent de virevolter dans le ciel. Je suis bien mais en même temps j'ai mal.

A la montée l'adrénaline me poussait à me dépasser encore et encore. Présentement mon état d'esprit est différent. Je profite de ce que je vois mais je ne cesse de penser au chemin qu'il me reste à parcourir. Je peux vous assurer que je trouve la montée moins dure que la descente. Je m'alimente un peu, je m'hydrate et je vérifie une fois de plus les pieds. Je retire mes chaussures et les pansements. Je constate les dégâts. Aie une grosse ampoule sur le talon gauche est percée. Système D, je protège avec ce que je trouve dans ma trousse à bobos! Je me remets en route. Les genoux souffrent, ça craque. Les vertèbres se pincent. A cet instant je ressens bien la présence de la spondylarthrite et la faiblesse de mon corps. Pour autant, je continue de me faire confiance. Je peux y arriver et je vais redescendre sans aide extérieure.

Le passage des bois est aussi difficile à la montée qu'à la descente. Il faut être vigilant, ne pas se précipiter. Chaque pas est ainsi analysé et calculé.

Pour me motiver un peu je me remémore cette journée grandiose et si riche pour moi dans bien des domaines. Mon conjoint est lui aussi éprouvé d'autant plus qu'un accident de parapente lui a abîmé une cheville. Il est heureux d'être là. Je suis heureuse de le voir ainsi. La montagne c'est son, c'est notre élément. Je descends, je m'accroche à cette belle aventure. Quel bonheur de se sentir vivante!

15h45 Nous arrivons à la clairière où le jeune isard se baignait ce matin. Nous trouvons un coin à l'ombre. Nous sommes épuisés et nous ne résistons pas à l'envie de nous allonger un moment. Je m'étale sur le dos, j'admire le paysage, j'entends le sifflement des marmottes. Que j'aime être là! Je ferme les yeux quelques instants. Je lâche prise.

Quinze minutes de repos aie c'est trop. Le départ va être difficile. Je réalise qu'il nous reste au moins une heure de descente. C'est reparti randonneuse meurtrie!

Nous entamons les passages tantôt feutrés, tantôt dégagés. J'admire certains randonneurs qui entament l'ascension chargés de gros sacs sur le dos. Ils vont bivouaquer au bord du lac. Je les envie secrètement car admirer la montagne au coucher du soleil et au lever du jour ça doit être WAOUH! Un jour peut-être, pourquoi pas? Le poids du sac sur le dos

compliquerait considérablement les choses. Je continue ma descente. Je voyage entre mon bien-être et quelques doutes sur le reste à parcourir. Drôle de sensation. Je positive, le mental ne doit pas me lâcher.

Nous croisons quelques chevaux qui descendent. Je me mets sur le côté et je les observe. Ils sont tellement beaux, tellement calmes. Je me remets en route, je suis exténuée vraiment je ne peux plus. Je m'arrête toutes les trois quatre minutes. Je passe devant l'écurie, il me semble que nous nous rapprochons. Je fais un dernier examen mental...dos passable, genoux en vrac, pieds ça va malgré tout, bassin ok, cervicales oups. La descente occasionne des petits chocs sur les articulations et comme je suis crispée par peur de me blesser, certaines articulations n'apprécient pas. C'est sur ces dernières pensées que j'arrive au lac artificiel, vous savez celui qui donne le top départ. Là il annonce la fin de la randonnée.

J'ai envie de hurler, de dire "MERCI la vie" encore fois. J'y suis arrivée, j'y suis arrivée moi atteinte d'une spondylarthrite.

Je suis fière de mon corps qui a vaincu la maladie aujourd'hui. Lui et moi nous avons travaillé en équipe afin de vivre une expérience formidable. Quel bonheur de se sentir simplement "vivante", de ressentir de telles sensations. Il est certain que dorénavant je ne vais plus m'imposer de rester "posée" parce que je suis malade. Mon corps est bien plus fort que ce que je ne pensais et il a le droit de vivre.

Nous reprenons la voiture. Comme à mon habitude j'observe, je visualise, j'enregistre ce que cet environnement m'offre. Je vis, je suis bien. Les douleurs musculaires et la fatigue sont là mais présentement je suis posée sur un nuage de douceur et de bien-être. Au détour d'une pause boisson fraîche, mon regard s'arrête sur une jolie chapelle toute minuscule. Je traverse et décide de m'y rendre. Je ne voudrais pas passer à côté de cette curiosité spirituelle.

Jolie chapelle de Gabas



Cartier Angeline

Nous montons en voiture et cette fois c'est direction le camping. Vite la douche. Je ne me pose pas. Je me connais, je vais avoir du mal à traîner ma "carcasse". C'est le petit nom que je donne à mon corps quand il a mal. D'ailleurs je dois cesser de le nommer ainsi ça n'est pas bien. Je dois le respecter dorénavant. La fatigue est importante, une douche fraîche relâchera les muscles. Je savoure cette douche revigorante, j'ai la tête dans les souvenirs du jour.

Je me couche tôt, je vais tomber très rapidement dans les bras de Morphée avec des étoiles pleins les yeux.

Je ne peux terminer ce récit sans vous faire part de mon ressenti après une nuit de sommeil. J'ai dormi comme un bébé, les douleurs sont restées en mode "sourdine".

L'heure de vérité, je me lève parce que je ne peux pas rester couchée. Cette position me fait toujours mal. Une fois réveillée je dois me mettre debout. C'est comme ça au quotidien. C'est un peu galère j'avoue. Dormir au ras du sol c'est pas l'idéal mais ça rappelle la jeunesse!

Oh mais ça va en fait juste les raideurs matinales! YES! Il va me falloir tout de même quelques heures de déverrouillage mais je suis ravie. Par contre

je me dois d'être réaliste; je ne vais pas pouvoir faire une grosse randonnée aujourd'hui. Je sens bien que les jambes sont plus faibles et que le corps est fatigué. Ce sera donc une petite balade simple histoire de s'oxygéner. Il faut savoir être raisonnable et écouter les signes que le corps lance. Une journée tranquille fera du bien. Une douche fraîche, un bon petit-déjeuner en plein air et nous partons à la rencontre des marmottes. Nous allons simplement nous poser et profiter d'un environnement reposant.

Je souhaite terminer par ce conseil "OSEZ!" Pour vivre avec cette pathologie depuis plus de dix années je sais que souvent nous nous enfermons dans ce corps meurtri. Ne pas bouger ankylose notre corps c'est vrai mais il faut aussi pouvoir le faire. Lors des grosses crises je ne suis capable de rien. J'accepte de lever le pied, de rester posée pour que le corps puisse récupérer. J'essaie de bouger ensuite, de permettre à mon corps de ne pas être raide. Nous sommes toutes et tous capables de vivre avec cette pathologie. A nous de trouver l'activité qui nous aidera à bouger. Cela peut être la gym, le yoga, la natation....certains malades pratiquent même des activités bien plus physiques encore.

Je partage avec vous une journée de ma vie, un moment intime de mon existence afin que vous aussi, qui comme moi avez perdu confiance en votre corps, acceptiez de lui donner une chance de vous prouver de quoi il est capable.

J'attire votre attention sur le fait que chaque malade est différent. Nous devons toujours faire les choses modérément . Ne forcez jamais, ne vous imposez jamais une activité qui vous fait bien trop mal ça n'est pas le but. Toujours discuter avec le médecin, ça me semble essentiel.

Je vous remercie de m'avoir accordé un peu de votre temps. J'espère que mon récit vous permettra de voyager un peu et de comprendre que rien n'est perdu.

Je mets ce texte à disposition d'autres malades mais pas que. N'hésitez pas à le partager. Je vous demande simplement une faveur: citez mon nom et mon prénom il s'agit d'une journée de ma vie.

Merci à vous et gardez confiance en vous !

Carlier Angeline.