

# L'ascension vers la santé

L'ascension d'un mur d'escalade ou d'une falaise peut avoir des effets bénéfiques pour le corps et l'esprit. C'est la démarche de Roseline Bestler, thérapeute complémentaire lauréate du prix d'encouragement SNE 2022 pour la médecine naturelle et expérimentale.

**Texte: Güvengül Köz**

Beaucoup de personnes ne remarquent pas la chance frapper à leur porte. Mais pas Roseline Bestler. Même deux mois après, la Jurassienne de naissance a encore du mal à croire qu'elle a gagné fin septembre le prix d'encouragement SNE de cette année. «Lorsque j'en ai été informée début juillet au téléphone, j'étais aussi surprise qu'heureuse de voir que ma candidature avait convaincu les membres du jury», raconte-t-elle avec enthousiasme, avec un accent français bien perceptible la rendant encore plus charmante. Elle souligne que cette distinction est une reconnaissance extrêmement précieuse, puis elle ajoute fièrement: «Elle vient récompenser d'une part l'immense travail qui se cache derrière l'escalade thérapeutique, et apporter d'autre part une contribution importante à l'établissement de cette forme de thérapie encore inconnue en Suisse.»

## Encourager la responsabilité personnelle

Depuis déjà dix ans, Roseline Bestler tient à Aarau un cabinet de thérapie craniocervicale et d'orthonomie fonctionnelle et intégration (FOI). Elle a découvert l'escalade il y a seulement six ans, mais ce n'était pas par hasard. «Je recherchais une forme de thérapie qui sollicite l'ensemble de l'appareil locomoteur. Dans le même temps, je voulais que mes patientes et patients quittent la table d'examen de mon cabinet



«La particularité de l'escalade est qu'elle favorise le déplacement du centre de gravité et les capacités de coordination de l'ensemble du corps.»

Roseline Bestler, thérapeute

et s'impliquent activement dans leur processus de guérison.» Elle en est persuadée: être en bonne santé à long terme nécessite forcément de faire preuve de responsabilité individuelle. Dans le cadre de ses recherches, elle a découvert au bout d'un certain temps l'escalade thérapeutique. «Comme je n'avais jamais fait d'escalade auparavant, je voulais tout d'abord essayer moi-même.» Aussitôt dit, aussitôt fait. «Dès la première séance, j'ai trouvé la discipline formidable.» Toujours aussi passionnée, la thérapeute de 47 ans raconte: «Depuis, je grimpe moi-même sur le mur d'escalade deux fois par semaine.»

## De droite à gauche

Pour se familiariser avec l'escalade thérapeutique, Roseline Bestler a commencé en 2016 une formation complémentaire de deux ans en Allemagne, qu'elle a terminée avec succès en 2019. Depuis, elle propose l'escalade thérapeutique à ses patientes et patients au mur d'escalade Kraftreaktor

de Lenzbourg. L'escalade est bénéfique pour la santé à plus d'un titre: les articulations, les muscles, les ligaments, les tendons, les fascias et les nerfs sont sollicités et stimulés différemment à chaque fois. «Contrairement à l'escalade sportive, mes séances thérapeutiques ne consistent pas à arriver rapidement en haut. L'objectif est plutôt de se concentrer sur les mouvements à effectuer aux différentes étapes, ou de gauche à droite et inversement. La particularité de l'escalade est qu'elle favorise le déplacement du centre de gravité et les capacités de coordination de l'ensemble du corps. Avec le fitness, on fait généralement travailler les parties du corps de manière isolée, sans approche globale. Peu de disciplines sportives permettent de solliciter simultanément les muscles de manière coordonnée, des orteils au bout des doigts. L'escalade en fait partie.»



L'escalade est bénéfique pour la santé parce qu'elle permet de stimuler de manière globale les articulations, les muscles, les ligaments, les tendons, les fascias et les nerfs.

### Prix d'encouragement SNE

Depuis 2021, la fondation SNE décerne le prix d'encouragement pour des projets menés à terme dans le domaine de la médecine naturelle et expérimentale. Le prix d'encouragement est doté de 5000 francs et vise à soutenir de nouvelles méthodes de traitement innovantes afin de renforcer la résilience. C'est le conseil de fondation de la Fondation SNE pour la médecine naturelle et expérimentale qui décide de l'attribution du prix.

[www.fondation-sne.ch/pris-d-encouragement](http://www.fondation-sne.ch/pris-d-encouragement)

#### Pas de limite d'âge pour l'escalade

Les mouvements thérapeutiques, qui rappellent parfois la démarche des geckos, conviennent tant aux enfants à partir de 6 ans qu'aux personnes retraitées. «Les personnes qui me contactent souffrent souvent de troubles orthopédiques comme une scoliose, des problèmes au genou ou une instabilité du tronc qui peut entraîner des maux de dos.» En plus des troubles physiques, l'escalade permet aussi de traiter certains troubles neurologiques ou psychologiques. «Je prends aussi en charge des personnes qui sont par exemple hémiplegiques, que ce soit en raison de lésions cérébrales après un grave accident ou d'infirmités congénitales», explique Roseline Bestler.

Monika B., 66 ans, fait partie des plus anciennes patientes de Roseline Bestler. «Au début, je suis venue purement par curiosité: je souffrais d'un mal de dos chronique et je voulais essayer quelque chose de nouveau», raconte-t-elle en soulignant qu'elle n'a jamais regretté cette décision.

«Comme l'escalade favorise l'interaction entre tous les muscles, on perçoit les effets positifs relativement vite au quotidien. Depuis, je suis moins tendue le matin, ma mobilité s'est considérablement améliorée et je sais comment mieux utiliser ma force», dit-elle en énumérant les différents avantages. Grâce à cette évolution favorable, la dame dynamique explique qu'elle peut espacer davantage ses séances de physiothérapie. Contrairement à la physiothérapie, les caisses-maladie ne prennent toutefois pas en charge les frais de l'escalade thérapeutique, y compris par le biais de l'assurance complémentaire. «Ce serait formidable que cela change», espère Roseline Bestler. En attendant, elle souhaite investir à bon escient le prix d'encouragement d'un montant de 5000 francs. «Soit dans mon propre mur d'escalade à mon cabinet d'Aarau, soit pour financer un fonds de soutien pour venir en aide aux personnes n'ayant pas les moyens de faire de l'escalade.»