

Communiqué de presse

msyoga – une initiative de Biogen-Dompé pour les personnes atteintes de sclérose en plaques

Le yoga dans toute la Suisse avec Claudia Lässer

Comme le démontre l'initiative de Biogen-Dompé menée à l'échelle nationale, le yoga peut être bénéfique dans des maladies telles que la sclérose en plaques. L'entreprise, en collaboration avec d'éminents professionnels, a développé un programme de yoga pouvant améliorer la mobilité des personnes concernées, tout en tenant compte de la forme physique de chacun. Claudia Lässer s'est engagée comme ambassadrice de ce projet. Elle pratique elle-même le yoga avec passion et présente msyoga dans un DVD, sur le site internet du même nom et au cours de manifestations régionales.

L'initiative «msyoga» de Biogen-Dompé montre que le yoga peut être spécifiquement employé dans une maladie telle que la sclérose en plaques (SEP). Pour élaborer le programme d'entraînement sur mesure msyoga, l'entreprise a coopéré avec d'importants représentants du domaine du yoga et de la sclérose en plaques. En collaboration avec Margareta Stühl du Centre suisse de yoga et le Prof. Jürg Kesselring, spécialiste FMH en neurologie du Centre de réadaptation de la clinique de Valens et président de la Société suisse de la sclérose en plaques, ce programme de yoga unique en son genre a été développé et adapté à la forme physique individuelle des personnes concernées.

Le mouvement peut améliorer la mobilité et libérer les énergies¹

Jürg Kesselring souligne que le mouvement est particulièrement important pour les personnes atteintes de sclérose en plaques: «Un entraînement de yoga régulier favorise en douceur une plus grande mobilité, améliore la condition physique globale, soulage les symptômes et accroît la force musculaire». C'est de cette conviction qu'est née l'initiative msyoga: «Le yoga nous a convaincu, parce qu'il tient compte de la mobilité individuelle des patients atteints de la SEP. C'est une manière très douce de bouger, judicieuse sur le plan thérapeutique en cas de SEP, et qui peut se pratiquer de manière indépendante seul ou en groupe» a souligné le Dr Alessandro Marcuzzi, Managing Director de Biogen-Dompé Suisse.

Quant à Margareta Stühl, elle aussi est persuadée de l'effet bénéfique du yoga: «Msyoga ne met pas au premier plan des exercices aux formes spectaculaires ou aux positions extrêmement difficiles, mais insiste sur la qualité globale des exercices de yoga: tous les exercices sont faits en harmonisation avec la respiration, en mouvements lents et dynamiques. L'effet peut ainsi en être

intensifié», explique ensuite Mme Stühl. Depuis de nombreuses années, elle dispense des programmes de yoga adaptés à chacun, entre autres aux personnes atteintes de sclérose en plaques.

Claudia Lässer s'engage au niveau suisse

Claudia Lässer s'est engagée publiquement pour le projet et a aussi endossé le rôle de modératrice dans le DVD du même nom, parce qu'elle pratique le yoga depuis des années. Son engagement ne provient cependant pas uniquement de son plaisir à pratiquer le yoga: «Dans mon entourage très proche, je suis confrontée à l'importance de la mobilité dans la sclérose en plaques. C'est pourquoi j'ai particulièrement à cœur de faire découvrir cette force positive du mouvement aux personnes concernées: avec msyoga.»

Manifestations régionales

Les personnes désireuses de commencer leurs premières heures de yoga avec Claudia Lässer prendront part à un des événements-msyoga régionaux programmés. L'endroit est accessible en chaise roulante.

Tous les événements ultérieurs seront publiés sur le site www.msyoga.ch

Programme msyoga diversifié

Le programme de yoga se compose d'un DVD, d'une brochure et d'un site internet développé tout spécialement, sur lequel le programme d'exercices est disponible gratuitement. Le DVD offre deux séances d'entraînement, qui tiennent compte de la forme physique et de la mobilité individuelles des personnes concernées. On pourra par exemple visionner un programme qui dispense tous les exercices en position assise, et qui est élaboré spécialement pour les personnes qui ont du mal à rester longtemps debout.

Le DVD peut être commandé pour un montant de CHF 25.00 (frais de port inclus) sur www.msyoga.ch ou via le **service de commande au 044 227 11 36** ou être obtenu gratuitement auprès du neurologue ou de la Société suisse de la sclérose en plaques (envoi non disponible).

En 1998 les entreprises BIOGEN et Dompé ont fondé en Suisse la joint-venture **Biogen-Dompé SA**, qui distribue des médicaments pour le traitement de la sclérose en plaques évoluant par poussées.

Biogen Idec Inc. a été fondée en 1978. Avec ses 4'500 collaborateurs, Biogen Idec est la plus ancienne entreprise de biotechnologie indépendante et leader dans la recherche en biologie, le développement et la production de produits d'immunologie, de neurobiologie et d'oncologie. Biogen Idec a établi son siège international à Zoug depuis juin 2004.

Dompé Farmaceutica a été fondée en 1940 à Milan et compte aujourd'hui env. 800 collaborateurs. Dompé Farmaceutica est une entreprise leader de biotechnologie et pharmaceutique en Italie, également impliquée dans la recherche et le développement. Pour de plus amples informations: www.biogen-dompe.ch.

Référence: 1 Dalgas U et al. Multiple Sclerosis and physical exercise: recommendations for the application of resistance-, endurance- and combined training. Houndmills, Basingstoke, England, 2008; 14(1): 35-53