

Marie-Dominique Turmel-Turrou, 52 ans, est depuis longtemps atteinte de spondylarthrite et de myofasciite à macrophages. Malgré les handicaps liés à ces pathologies, elle n'a jamais renoncé à sa passion pour les chevaux. Et monte même parfois sans selle...

Sandrine Letellier

## « Les chevaux m'aident à mieux supporter la maladie »

Les Jeux équestres mondiaux 2014 se sont déroulés en Normandie. Parallèlement à cette prestigieuse manifestation, un autre événement, l'Élan des jeux, a réuni différents acteurs publics qui se sont mobilisés pour que ce rendez-vous équestre mondial de Caen enclenche une dynamique pérenne sur le territoire normand. Parmi les 300 projets retenus figure celui de Marie-Dominique Turmel-Turrou, appelé Santé et cheval. Presqu'un devoir de faire partie de cette aventure pour cette femme médecin, cavalière et porteuse de handicaps, qui s'efforce de valoriser une filière thérapeutique méconnue et encore sous-utilisée en France. Car c'est au cœur de son histoire personnelle qu'elle a découvert les multiples vertus thérapeutiques des activités équestres.

### Fauchée par la maladie

Adolescente, Marie-Dominique pratique avec assiduité l'équitation tout en se destinant à l'exercice de la médecine. Sitôt ses livres de classe refermés, elle prend la direction des centres équestres et des haras ou contemple tout simplement les chevaux qui s'ébattent, en liberté, dans les champs de la campagne

normande. Née dans le Calvados, à Vire, Marie-Dominique appartient à cette terre de cheval. Pur-sang, trotteurs, chevaux de sports et de loisirs, de trait, poneys et ânes... tous la cernent et l'entourent pour son plus grand bonheur. Mais vers l'âge de 20 ans, elle commence à souffrir de douleurs dans tout son corps. Pour les médecins, c'est l'incompréhension totale. Ils peinent à formuler un diagnostic, se bornant à lui prescrire un analgésique sur analgésique dans l'espoir que l'un d'entre eux parvienne enfin à la soulager. Peine perdue. Son corps la lâche, ne lui appartient plus et les douleurs deviennent de plus en plus invalidantes.

«Après une longue errance diagnostique, j'ai appris, vers la quarantaine, que j'étais atteinte de spondylarthrite et de myofasciite à macrophages», explique-t-elle. Ces deux maladies provoquent, entre autres, des douleurs articulaires aiguës, une importante faiblesse musculaire, une grande fatigue... » Le choc est rude. Fauchée en plein saut par la maladie, devra-t-elle renoncer à pratiquer l'équitation ? « La plupart des médecins m'auraient interdit de remonter à cheval », précise-t-elle, mais j'ai eu la

## Appel à témoignages

### → Comment dormez-vous ?

Pour un dossier sur le sommeil, nous souhaitons mieux connaître le vôtre : durée, qualité, techniques pour mieux dormir...

→ Vous pouvez répondre à notre questionnaire anonyme sur Internet, directement à cette adresse : <https://fr.research.net/r/quechoisir-sommeil>

Vous pouvez aussi y accéder par notre site Internet [www.quechoisir.org](http://www.quechoisir.org) rubrique « Les appels à témoignage ». Merci de vos réponses.

## Petit guide lexical équin pour ne plus y perdre ses sabots !

**É**quithérapie, hippothérapie, rééducation par l'équitation, etc. La profusion des propositions autour du cheval nécessite tout de même quelques explications qui vous aideront à faire vos choix.

### > L'équithérapie.

Les séances ne se déroulent

pas nécessairement à cheval, mais toujours avec le cheval. On encourage le patient à partir en randonnée mais aussi à soigner l'animal, le brosser, le promener à la longe, etc.

> **L'hippothérapie.** C'est une prise en charge kinésithérapeutique qui nécessite la

monte pour une rééducation fonctionnelle.

### > La rééducation par l'équitation.

Initialement rééducation psychomotrice, elle renvoie davantage aujourd'hui à une prise en charge sociale pour les personnes en situation précaire ou désocialisées.

### > La thérapie avec le cheval (TAC).

Elle correspond à une adaptation des différents courants de la psychomotricité dans la relation patient/cheval/thérapeute. Ce terme se rapproche beaucoup de la définition de l'équithérapie, mais il faut y ajouter une dimension humaniste.

## Bien choisir son thérapeute

*chance, à l'époque, de rencontrer un rhumatologue qui était conscient de l'importance de garder le moral dans la maladie. Il m'a donc confortée dans mon choix de poursuivre l'équitation.»*

Il ne s'agit plus désormais de s'inscrire à un concours de saut d'obstacles ou de s'élancer sur un parcours de cross, mais de pratiquer autrement tout en protégeant son corps en souffrance. Mieux encore : en le soulageant ! Marie-Dominique découvre alors l'équithérapie et commence à militer pour mieux structurer la discipline et l'intégrer, en tant que soin complémentaire, aux traitements plus classiques. Elle suit tout d'abord une formation spécialisée au sein de la faculté de médecine de Bobigny (93) dans le domaine de la rééducation par le cheval.

### Adapter son activité équestre à sa pathologie

Rapidement déçue par les propositions des centres équestres qui « prétendent faire de l'équithérapie quand ils font du loisir ou du sport adapté », elle achète deux juments, des islandaises, particulièrement bien adaptées à son handicap. Comme certaines autres races, les chevaux islandais ont un dos plat et cinq allures (pas, trot, galop, amble et tölt<sup>(1)</sup>) qui permettent au cavalier et à sa monture d'évoluer tout en douceur. Si Marie-Dominique est consciente de ne pouvoir gagner en amplitude articulaire, elle va néanmoins réussir à soulager ses maux.

De fait, c'est toute une rééducation physique qui s'engage. « Dans un premier temps, le travail consiste à diminuer les sensations douloureuses et à récupérer une autonomie fonctionnelle, précise la cavalière médecin. Le rôle de la chaleur dégagée par l'animal est essentiel. En marchant au pas, on bénéficie du massage doux et chaud de ce grand corps. On s'en rend particulièrement compte lorsqu'on monte à cru, c'est-à-dire sans selle. Cela entraîne une décontraction musculaire et la levée des contractures permet d'améliorer la mobilité articulaire et de corriger d'éventuelles mauvaises postures. »

Puis vient le temps d'évoluer sur le cheval en mouvement : exercices directionnels, assouplissements, étirements, manipulations, etc. Toute une gestuelle qui mobilise les diffé-

**D**e 1950 à 1980, l'utilisation du cheval dans les soins se limite à la rééducation des personnes atteintes de troubles psychomoteurs, à l'instar de Lis Hartel. Aux Jeux olympiques d'été de 1952, cette cavalière danoise décroche la médaille d'argent en dressage après avoir surmonté sa poliomyélite par une pratique équestre intensive. Depuis 1964, la Norvège et le Danemark font figure

de précurseurs : les séances d'équithérapie y sont prescrites par les médecins et remboursées à 100 % par leur régime de protection sociale.

En France, il n'existe pas de diplôme d'État d'équithérapeute. Faites donc bien attention à qui vous vous adressez. Le thérapeute doit disposer de la double compétence équestre et médicale spécifique à ce soin, dont les séances s'organisent

différemment selon les personnes et les troubles à traiter. Le plus souvent, ce type de thérapie n'est pas remboursé par la Sécurité sociale, mais certaines mutuelles proposent désormais un remboursement forfaitaire. Il est également possible de faire appel à deux aides : l'allocation d'éducation spéciale (AES) ou l'aide délivrée par la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH).

rents groupes musculaires directement concernés par les douleurs articulaires et trop souvent oubliés.

Il est impossible néanmoins de dissocier l'aspect biomécanique et l'aspect relationnel dans le cadre des activités équestres à intention thérapeutique. Car c'est dans le lien même qui se noue entre le cavalier et sa monture que s'ébauche, peu à peu, la force du soin thérapeutique.

### Corps à cœur

Marie-Dominique évoque cette sorte de prescience fabuleuse dont dispose le cheval. « Un cheval sent très bien les handicaps de son cavalier. Il y est attentif. Lors d'une chute, je me souviens d'une de mes montures ayant attendu pour se relever qu'on vienne me dégager pour ne pas me blesser. » Ou cette anecdote. Un jour de pluie et d'orage, alors qu'elle s'emploie à réparer une clôture, elle tombe dans son champ. Elle est seule, son mari ne doit rentrer que le soir. Ne parvenant pas à se relever, elle pense rester sur le sol durant des heures lorsqu'une de ses juments vient à elle et lui offre « des jambes qu'elle n'a plus ». Bien sûr, il faut rester prudent et garder à l'esprit qu'un cheval, aussi doux soit-il, peut, sous l'emprise de la peur, devenir dangereux de par sa taille et sa force. Aussi Marie-Dominique s'entoure-t-elle de précautions lorsqu'elle monte ses juments tout en avouant : « Je suis plus en sécurité à cheval que lorsque je marche. Car mes

*genoux, mes pieds, mes chevilles peuvent se dérober à tout instant et de manière totalement imprévisible. »*

Ce sentiment de sécurité retrouvée grâce à un cheval, Marie-Dominique le transmet en intervenant en tant que bénévole au sein de diverses associations. Elle-même a créé en 2008 l'association Vogue la galère pour la mise à cheval de publics différents, adultes ou enfants, mais tous concernés par un handicap physique, mental et/ou psychique. Son handicap personnel ne lui permettant plus d'exercer son métier de façon classique, elle se consacre désormais pleinement à sa cause. De fait, lorsqu'elle était encore en activité, elle a travaillé en psychiatrie avant de devenir médecin du travail et de s'intéresser aux problématiques des personnes handicapées. ■

(1) Le tölt est une allure à 4 temps qui peut parfois être aussi rapide qu'un galop mais où chaque sabot se pose l'un après l'autre. Il n'y a donc pas de temps de suspension et, par conséquent, une plus grande stabilité.

### EN SAVOIR PLUS

#### À LIRE

• *Les activités équestres à intention thérapeutique*, Marie-Dominique Turmel-Turrou, éd. Charles Corlet, 2014.

#### SUR INTERNET

• [sfequithérapie.free.fr](http://sfequithérapie.free.fr), [www.fentac.org](http://www.fentac.org)