

# vertical



Point de mire

## Quelle est la durée de votre souffle?

Le rôle de la respiration en cas de spondylarthrite et comment l'entraîner



## «Je me laisse guider par mon instinct»

**Payam Bidari (38) de Montreux VD est architecte, artiste et nutritionniste. Et il se sert de ses expériences personnelles avec la spondylarthrite ankylosante pour accompagner d'autres personnes concernées. (lg)**

«J'observe de nombreuses similitudes entre mes activités, malgré leur apparente disparité. L'architecte, maître de la construction et de la réalisation d'ouvrages, érige les fondations essentielles. Un artiste, tel un architecte des émotions, peint des tableaux qui nourrissent l'âme. Quant au nutritionniste, tel un architecte de la santé, il élabore des plans alimentaires qui nourrissent le corps.

Après avoir acquis les compétences du métier de dessinateur en bâtiment, j'ai poursuivi mes études en obtenant un diplôme de Bachelor et un Master en architecture. À présent, mon activité principale est de co-diriger mon bureau d'architecture comptant quelques employés. Cependant, désormais en tant que nutritionniste, mon attention se porte spécifiquement sur l'alimentation liée aux maladies inflammatoires, telle que la spondylarthrite ankylosante. Je suis fermement attaché au principe selon lequel l'alimentation doit être considérée comme un premier remède. Son importance est telle qu'il est essentiel de faire des choix conscients. C'est pourquoi j'ai entrepris une formation complémentaire afin de comprendre en détail l'importance de la nutrition dans la vie de personnes atteintes de maladies inflammatoires. J'ai tout de

suite perçu que le fait de m'appuyer sur mon expérience personnelle était un atout.

### Un soutien précieux

Ce fut un moment crucial pour moi lorsque j'ai rencontré la personne de contact du groupe de Montreux avec qui nous sommes allés prendre un café. Elle a su me donner du courage et m'a encouragé à entamer une thérapie par le mouvement. C'est à ce moment-là que j'ai eu une prise de conscience, comprenant que la spondylarthrite ankylosante faisait partie intégrante de ma vie et que je devais l'accepter. J'ai donc pris la décision de prendre les rênes de ma vie. J'ai effectué une transformation complète de mon régime alimentaire et de nombreux autres aspects de ma vie. Auparavant, je négligeais complètement la prise en charge de ma spondylarthrite. Mon ordinateur était plus familier pour moi que mon propre corps. Aujourd'hui, je suis à l'écoute de celui-ci et je ressens une amélioration tant sur le plan physique que mental. J'adopte une alimentation saine, je réduis le stress et je veille à la qualité de mon sommeil. Contrairement à avant, les nuits blanches avec des amis ou les repas fast-food chez moi sont devenus presque inexistantes. En plus de suivre une thérapie par le mouvement, je pratique le yoga, du badminton et de la musculation adaptée à mes besoins.

### Briser le paradoxe

Mon objectif est de partager ces expériences avec d'autres personnes

concernées à travers des consultations et des séminaires afin de les aider. Je souhaite qu'ils puissent observer ma progression et comprendre qu'ils sont également capables d'accomplir de grandes choses. J'ai rencontré certaines personnes touchées qui ont du mal à s'en sortir et qui se trouvent dans une situation difficile. Je veux être un exemple positif pour celles-ci. Si je peux aider ne serait-ce qu'une seule personne, cela sera déjà une réussite pour moi, car comme on dit: avec le temps, de petits pas mènent à de grands succès. Cependant, même avec un traitement efficace, il ne faut pas croire que la guérison est acquise. J'avais enduré des douleurs si intenses qu'elles m'avaient poussé à prendre la décision de changer mon mode de vie. Beaucoup de choses sont également une question d'organisation. Par exemple, la planification de repas ou le temps à prendre pour les activités physiques.

La spondylarthrite ankylosante m'a enseigné de précieuses leçons. Je considère qu'il est de mon devoir de continuer à vivre, avec certes quelques points à ne pas négliger, mais qui me font ne pas vouloir me plaindre pour autant. À cet égard, j'apprécie particulièrement les promenades en pleine nature et mes routines alimentaires. Avec la spondylarthrite ankylosante, il s'agit de briser le paradoxe entre le mouvement et la douleur. Il est important de reconnaître que cela est toujours difficile au début mais qu'il y a toujours de l'espoir. Je suis fier d'avoir acquis ces connaissances et compris ces principes essentiels. Des principes que je souhaite partager autour de moi.»