

Health  
punk  
vol. 2



FICTION  
+  
HEALTHCARE  
+  
YOU

SOIGNER LES  
NOUVEAUX CENTAURE  
CARING FOR THE  
NEW CENTAURS

*Sandra Friedrich*

OPENPHYSIO | JOURNAL

## SOIGNER LES NOUVEAUX CENTAURE

*By Sandra Friedrich*

Courons mon chien et ressentons un peu. Non pas des émotions triviales, non pas l'essence cachée de nos vies. Prenons le temps de cette foulée et soyons avec nos corps dans un mouvement de vie. En s'affranchissant du connu. Avec attention. Comment mettre le corps en harmonie avec la pensée? En bougeant avec son chien. Le Centaure des temps modernes c'est le coureur attelé à son chien. Courir en duo est un acte de subversion: c'est entrer en Nature, c'est aller là où peu vont, sans savoir où l'on va, c'est une longue plongée dans son intériorité - abîme? - c'est se rassembler. Le recours à la forêt, à la montagne, aux sentiers est une échappée belle pour reprendre son souffle, affûter ses sens, renouveler sa curiosité, connaître des moments d'exception bien éloignés des routines du quotidien.

Et recouvrer la santé.

En respectant son corps, l'humain se respecte en tant qu'être. En courant avec son chien, il rajoute cette paix d'être uni. Ça ne peut se construire durablement et profondément sans la joie d'être incarné, sans l'acceptation

de son propre corps, de ce qu'il perçoit, ressent, exprime. Qu'apporte de plus le canidé? Son mouvement est un surgissement : une surprise, une découverte. Il est aisé pour lui de se mouvoir. Le respect du corps est la source du respect de l'être. Le canicross sert cela. Et l'OMS l'a bien compris.

En 2053 dans sa stratégie mondiale sur l'alimentation, l'activité physique et la santé, l'organisation mondiale préconise le canicross pour réduire les facteurs de risque des maladies chroniques qui résultent d'une mauvaise alimentation et de l'absence d'activité physique des humains. Il faut des mesures sanitaires durables et interspécifiques. Le canicross c'est unir en un effort commun - mais un effort différent - deux espèces. Le canicross c'est un sport. C'est courir avec son chien et c'est, désormais, hautement prescrit par les différentes instances de santé publique dans le monde.

Pratiquer ce sport c'est être en présence de deux co-entraîneurs : le chien aide l'humain à avancer en tirant dans son harnais. Incidemment, il en est canalisé. L'humain fait de

l'exercice et offre au chien la capacité d'apprendre par lui-même. En étant devant l'humain, le chien trotte vers l'avenir une foulée à la fois! Le canicross c'est la quintessence de la relation unissant deux espèces. Car, il arrive un moment où les deux souffles sont en écho, où la foulée ne fait plus qu'une, où l'énergie porte les deux athlètes. Ça arrive, plus souvent qu'autrement quand la beauté d'un sentier unit l'humain-animal-végétal. Ce sont des moments de communion.

Quand un des deux dans le lien est blessé, la course ou l'entraînement est reporté. Et c'est à ce moment qu'intervient le physiothérapeute du futur. Dans son cursus universitaire, iel aura suivi des séminaires sur la santé canine. Bien entendu!

Comment soigner ces deux athlètes, le chien et l'humain? À moins d'ouvrir un cabinet en association avec un médecin vétérinaire....

En 2053, vivre aux côtés d'un animal de compagnie est reconnu comme un déterminant social de la

santé. Désormais, les études sur la santé humaine tiennent compte de la présence ou de l'absence d'un animal de compagnie au domicile. La nature de la relation avec l'animal est une variable significative dans les études. D'ailleurs, il est une plaisanterie que les professionnels de la santé aiment à se raconter et qui débute toujours à peu près comme ça : « Tu te souviens quand on lisait des études sur la santé humaine de 2022, jamais les chiens n'étaient considérés....».



# CARING FOR THE NEW CENTAURS

*By Sandra Friedrich*

Let's run, my dog, and feel a little. Not trivial emotions, nor the hidden essence of our lives. Let's take the time for this stroll and be with our bodies in a movement of life. Freeing ourselves from the known. Paying attention. How to bring the body into harmony with the mind? By moving with your dog. The modern-day Centaur is a runner harnessed to his or her dog. To run in duet is an act of subversion: it is to enter Nature, it is to go where few go, without knowing where one is headed, it is a long dive into one's interior - abyss? - it is to unify. Recourse to the forest, the mountains, the paths is a beautiful escape to catch one's breath, to sharpen one's senses, to renew one's curiosity, to experience exceptional moments far from the routine of daily life.

And to recover your health.

By respecting the body, humans respect themselves as beings. By running with one's dog, a human gains peace through union. This union cannot be solid and deep without both rejoicing in their carnal selves, without acceptance of the body, of perception, feelings, expres-

sions. What else does the canine bring? Its movements emerge: a surprise, a discovery. It is easy for a dog to move. Respect of the body is a source of self-respect. Canicross serves this purpose. And the WHO has understood this.

In 2053, in its global strategy on diet, physical activity and health, the World Health Organization recommended Canicross to reduce risk factors for chronic diseases that result from poor nutrition and lack of physical activity. Sustainable, cross-species health measures are needed. Canicross is about uniting in a common effort - but a different effort - two species. Canicross is a sport. It is running with your dog and it is now highly prescribed by public health authorities around the world.

To practice this sport is to be in the presence of two co-trainers: the dog helps the human to move forward by pulling on its harness. Incidentally, this is channeled. The human is exercising and giving the dog the ability to learn on its own. By being in front of the human, the dog is trotting towards the future one stride at a time! Canicross is the quint-

essential relationship between two species. For there comes a time when the two breaths are in echo, when the stride is but one, when the energy carries both athletes. It happens, more often than not, when the beauty of a trail unites the human-animal-plant worlds. These are moments of communion.

When one of the two in the bond is injured, jogging or training is postponed. And that's when the physiotherapist of the future comes in. In his or her university studies, he or she will have taken seminars on canine health. Of course! How do you treat these

two athletes, the dog and the human? Unless you collaborate with a veterinarian....

In 2053, living with a pet is recognized as a social determinant of health. Human health studies now take into account the presence or absence of a pet in the home. The nature of pet-human relationships is a significant variable in studies. In fact, there is a joke that health professionals like to tell each other that always begins something like this: "Remember when we read human health studies in 2022, dogs were never considered....".




---

## Sandra Friedrich

Université du Québec à Montréal, Canada

*Contact:*  
[friedrich.sandra@courrier.uqam.ca](mailto:friedrich.sandra@courrier.uqam.ca)

---

### SUGGESTED CITATION:

Friedrich, S. (2022). Soigner les Nouveaux Centaure. Open Physio Journal.  
<http://www.doi.org/10.14426/opj/202212hp0205>

Friedrich, S. (2022). Caring for the New Centaurs. Open Physio Journal.  
<http://www.doi.org/10.14426/opj/202212hp0205>