

paraplégie

Revue de l'Association des bienfaiteurs de la Fondation suisse pour paraplégiques



La joie de vivre – source d'énergie
La famille et le sport animent la vie de Cornel Villiger

Nouveau cursus | Promotion du sport | Une journée avec Olga Manfredi

Rien ne doit arrêter une génération qui a fait bouger les choses.

Voltaren Dolo forte Emulgel. Fait avancer votre génération.



**En cas de douleurs liées à l'arthrose:
appliquer le gel fortement concentré
simplement toutes les 12 heures.**

Un engagement fort pour une génération forte. Voltaren Dolo forte Emulgel soulage les douleurs aiguës des articulations et celles liées à l'arthrose, et est anti-inflammatoire. Le bouchon breveté EU permet par ailleurs une ouverture facilitée du tube.

www.voltaren-dolo.ch
Veuillez lire la notice d'emballage

Novartis Consumer Health Suisse SA

Trouvez votre activité sportive grâce au test en ligne: www.mon-sport.ch

Voltaren Dolo forte Emulgel soutient l'engagement contre l'arthrose de la Ligue suisse contre le rhumatisme.


**Ligue suisse
contre le rhumatisme**
Notre action - votre mobilité

Chères Bienfaitrices, chers Bienfaiteurs,



La solidarité peut d'un coup prendre une dimension insoupçonnée ; comme il y a quelques semaines au Marathon de Boston, USA. Pendant des décennies, la manifestation traditionnelle n'a fait les gros titres que des pages sportives. Cette fois, il en est allé tout autrement. Après l'explosion de bombes, les temps, les classements, la fatigue, etc. n'ont plus joué de rôle. Face à plusieurs morts et de nombreux blessés, la seule préoccupation était : comment vont nos compatriotes ? Où sont-ils ? Ont-ils besoin d'aide ? Nous avons eu la chance de nous en tirer sans dommages et n'avons appréhendé la véritable ampleur du drame qu'à l'hôtel, après avoir allumé la télévision. Les images témoignaient d'une part du chaos et de l'effroi, de l'autre, d'une grande sympathie et d'interventions désintéressées. Aussi me reste-t-il en mémoire un événement tragique qui, en quelques heures, a soudé quantité de gens et les a renforcés dans la conviction qu'il faut garder foi en l'avenir. C'est sur des réflexions semblables – et la solidarité permanente de toutes les classes d'âge et catégories de revenu – que repose l'affiliation à l'Association des bienfaiteurs de la Fondation suisse pour paraplégiques (FSP). Le principe égalitaire de donner et recevoir assure à nos semblables lourdement touchés une aide rapide et efficace, quand elle est indispensable. C'est sur quoi comptent franchement les jeunes gens, souvent soumis à un risque accru. Ils découvrent au plus tard la valeur de la notion de solidarité quand ils voient des parents, amis ou camarades devoir apprendre à vivre autrement, en fauteuil roulant. Ils ressentent très bien, par rapport à des personnes touchées d'un handicap, sympathie, compréhension pour leurs besoins particuliers et une obligation de contribuer à leur intégration la meilleure possible. Mais ils ont, par bonheur, moins peur des contacts et abordent tout naturellement les personnes avec un handicap. Nous ne devons donc pas nous faire de souci pour la solidarité vécue, durable de la génération suivante, ni pour la survie d'une institution d'utilité publique.

Heinz Frei

Président de l'Association des bienfaiteurs

IMPRESSUM : Paraplégie. Revue de l'Association des bienfaiteurs de la Fondation suisse pour paraplégiques, www.paraplegie.ch | 34^{ème} année. | **Édition** : mai 2013/n° 134 | **Parution** : trimestrielle, en allemand, français et italien | **Tirage total** : 961 279 exemplaires | **Tirage français** : 72 854 exemplaires | **Copyright** : publication de textes, sous réserve de l'autorisation de l'éditrice et de la rédaction.

Éditrice : Association des bienfaiteurs de la Fondation suisse pour paraplégiques, 6207 Nottwil, sps@paraplegie.ch
Responsable : Fondation suisse pour paraplégiques, communication d'entreprise, 6207 Nottwil | **Rédaction** : Roland Spengler (direction), Mathias Haehl, redaktion@paraplegie.ch | **Images** : Walter Eggenberger, Beatrice Felder, Astrid Zimmermann-Boog | **Traduction** : Liana Maman Benziger, Michelle Plavsic-König, Herrliberg | **Layout** : Regina Lips, Karin Distel, Michael Kling | **Annonces** : Fachmedien Axel Springer Schweiz AG, 8021 Zurich, info@fachmedien.ch
Préresse/Impression : Swissprinters AG, 4800 Zofingen.

Constipation?

Passez la nuit dessus



Dulcolax®

Si vous souffrez de constipation occasionnelle, il existe un remède qui agit précisément à l'endroit voulu: Dulcolax® Bisacodyl

Pris le soir au coucher, Dulcolax® Bisacodyl agit le lendemain matin.



Dulcolax® Bisacodyl – en cas de constipation passagère. Veuillez lire la notice d'emballage.

Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH.

küschall®
designed for life



**C'EST LE MOMENT POUR QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU.
C'EST LE MOMENT POUR QUELQUE CHOSE D'AUTRE.
C'EST LE MOMENT DE RESSENTIR LA DIFFÉRENCE.**

Le point de départ dans la conception du **küschall Advance®** est totalement différent de celui généralement utilisé dans le développement de nouveaux fauteuils roulants, considérant le besoin principal de tout utilisateur : l'assise !

Le cœur du fauteuil : la plaque d'assise

Fabriquée en carbone, la plaque d'assise rigide est la partie principale du **küschall Advance®**. Tout a été conçu et développé autour de celle-ci. Il en résulte une performance de conduite et une réactivité d'un niveau supérieur, le tout combiné à une qualité de confort exceptionnelle.

Ajustable comme aucun autre

Jamais jusqu'à aujourd'hui, il n'a été possible d'offrir un fauteuil roulant avec des possibilités de réglages quasi illimitées, avec une précision au millimètre, possible à tout moment.

Configurable et réglable comme aucun autre fauteuil roulant, le **küschall Advance®** a été conçu pour être personnalisé et ajusté facilement aux besoins les plus spécifiques de chaque utilisateur.

Pour plus d'informations, consultez notre site internet:
www.kuschall.com

küschall Advance®
WWW.KUSCHALL.COM



7 ACTUALITÉ

Les jeux de plein air de Lucerne attirent tous les deux ans bien du monde à un événement théâtral spécial. Le spectacle est désormais accessible aux personnes en fauteuil roulant également.

10 PORTRAIT

La famille, le travail et le sport sous-tendent la vie de Cornel Villiger. Il y a neuf ans, un grave accident a cloué l'ex-policier argovien dans un fauteuil roulant. Mais la paralysie médullaire ne l'a pas privé de son allant.



14 REPORTAGE – une longue route jusqu'au sommet

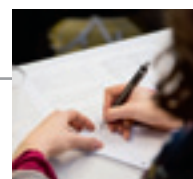
Les jeunes athlètes en fauteuil roulant qui veulent grimper sur le podium des compétitions internationales doivent y mettre du talent, de l'ambition et de l'opiniâtreté. Mais cela ne suffit pas, comme le montrent les exemples de Catherine Debrunner et Maurice Amacher. Pour parvenir dans l'élite mondiale, il faut aussi des conditions générales tournées vers la performance et des programmes spéciaux de promotion de la relève.

21 SOLIDARITÉ

L'Association des bienfaiteurs de la Fondation suisse pour paraplégiques présente un bilan très réjouissant pour l'exercice 2012.

23 DES FAITS

La Recherche suisse pour paraplégiques (RSP) et l'Université de Lucerne lancent, à l'automne 2013, le premier cursus européen de master en sciences de la santé.



28 AU QUOTIDIEN

La thérapie musicale au CSP de Nottwil ouvre aux paralysés médullaires leur for intérieur. Elle apaise les douleurs et est bonne pour le corps et l'esprit.

32 MA JOURNÉE EN FAUTEUIL ROULANT

La juriste Olga Manfredi est directrice de la Conférence du handicap du canton de Zurich. Elle se bat pour l'égalité des chances dans les transports publics.

34 FINALE

Point de vue de Martin Senn sur le thème « L'été et le coup de soleil »



Théâtre de plein air désormais accessible en fauteuil roulant

Les jeux de plein air de Lucerne, qui se tiennent tous les deux ans depuis 2005, innovent : pour la première fois, cet été, il sera construit une scène dans le lac, sur la presqu'île de Trib-schen et joué « Wetterleuchten », une pièce écrite spécialement par l'auteur lucernois Beat Portmann. En plus, les sept représentations, sponsorisées par la Fondation suisse pour paraplégiques (FSP) de Nottwil, seront accessibles en fauteuil roulant. Chaque soir, 15 places spéciales sont disponibles dans le secteur de droite. L'accès en voiture jusqu'à la tribune est permis aux personnes en fauteuil, d'où un chemin asphalté de 200 mètres va des parkings réservés jusqu'aux places. Des collaborateurs de ParaHelp offrent leur aide.

« Wetterleuchten », mise en scène par Volker Hesse, est une tragi-comédie. Avec quelques acteurs professionnels et plus de quarante amateurs, le fameux réalisateur crée un jeu en plein air désireux de sensibiliser : à la richesse du paysage

côtier et aux bouleversants événements historiques liés à ce lieu. L'action se situe dans un petit village de pêcheurs du lac des Quatre-Cantons vers la fin du XVIII^e siècle, quand l'État urbain de Lucerne s'enlise dans une accablante stagnation politique et culturelle. Les gens vivent du lac, il est la base de leur existence, mais aussi un danger constant. La révolution française apparaît comme une fulguration éloignée à l'horizon, annonçant les bouleversements à venir aussi dans la vieille Confédération. Informations et billets :

www.freilichtspiele-luzern.ch

Non à l'exclusion

Le Conseil fédéral a adopté le **message relatif à la Convention de l'ONU** sur les droits des personnes handicapées (CDPH). C'est un oui à la participation autonome de personnes avec un handicap à la vie sociale et un non à leur exclusion et à la violation de la dignité humaine. Ainsi veut-on garantir que toutes les personnes avec un handicap bénéficient de tous les droits de l'homme.

Regroupement

Trois organisations importantes du sport handicap et en fauteuil roulant collaborent plus étroitement : sous la devise « Ne plus être hors-jeu – l'égalité des personnes handicapées dans le domaine sportif », les trois organisations PluSport Sport handicap suisse, Procap Suisse/Procap Sport et l'Association suisse des paraplégiques/Sport suisse en fauteuil roulant se sont regroupées en **communauté d'intérêts Sport & Handicap**. Le but de l'organisation fondée en février 2013 est de promouvoir et appliquer l'égalité dans le sport pour les personnes handicapées.



Travail d'intégration exemplaire

Deux entreprises ont remporté le « Prix This » pour avoir réussi à insérer durablement dans l'entreprise des personnes frappées d'un handicap. La **Pflege Eulachtal** de Elgg ZH et la maison **Samuel Werder** de Veltheim AG se sont partagé les 25 000 francs du prix. Werder est spécialisée dans la fourniture de pièces high-tech, la Pflege Eulachtal, qui intègre des handicapés depuis 1984, est une communauté régionale d'institutions de soins palliatifs et aux personnes âgées. Le prix a été fondé en 2005, après la mort du père du paralysé cérébral Mathias « This » Widmer.

.....

Plus de 1000 intéressés à la 15^e Rollivision

La 15^e édition de la foire publique Rollivision, principale et plus grande foire de Suisse en son genre, a, une nouvelle fois, recueilli un fort écho. Plus de 1000 intéressés sont afflués à Nottwil, au Centre suisse des paraplégiques, en saisissant l'occasion de s'informer, aux stands de nombreux exposants, sur les multiples nouveautés du marché des moyens auxiliaires. Axes principaux : transformation de véhicules, fauteuils manuels et électriques, fournitures pour l'incontinence et technique de rééducation. À l'exposition spéciale « technique orthopédique », les visiteurs ont pu s'informer sur les coquilles de siège et de dossier et faire mesurer la pression du fessier en position assise. Les améliorations techniques constantes des moyens auxiliaires aident les personnes en fauteuil roulant à maîtriser plus facilement le quotidien, pour vivre une vie plus autodéterminée. www.rollivision.ch



Quelques noms

La brillante conductrice de handbike **Ursula Schwaller** de Düringen (FR) s'est inscrite dans l'histoire suisse de l'aviron : elle a été la première Suissesse à participer au 10^e Euro open, championnats européens d'aviron en salle de la Fédération internationale des Sociétés d'Aviron FISA. Et, tout de suite, la paraplégique a remporté le titre chez les femmes dans la classe AS d'aviron handicap.

.....

Avec six médailles décrochées au Mondial alpin en Espagne, les membres du Swiss Paralympic Ski Team ont fait nettement mieux que Swiss Ski. **Christoph Kunz** (Reichenbach BE) a remporté le bronze en slalom géant en classe assis. Quatre distinctions ont été remportées par deux coureurs en classe debout. Le Fribourgeois Michael Brügger a également obtenu le bronze en slalom géant, deux fois l'argent en descente et en super G tandis que Thomas Pfyl (Schwyz) a été vice-champion du monde en slalom. Le malvoyant Hugo Thomas de Lausanne a obtenu la troisième place en super G.

.....

L'astrophysicien le plus célèbre au monde, le malade SLA **Stephen Hawking**, a reçu à Genève le Fundamental Physics Prize, avec trois millions de francs, le prix de science le mieux rémunéré au monde. Le Britannique de 71 ans a entre autres été récompensé pour la découverte des radiations des trous noirs et pour ses contributions aux aspects quantiques de l'univers primordial.

Vous prendrez bien encore un peu de confort

Profitez d'un conseil gratuit!

Faites-vous conseiller par un spécialiste EgoKiefer. Dans 13 points de vente et chez plus de 350 partenaires dans toute la Suisse:
www.egokiefer.ch

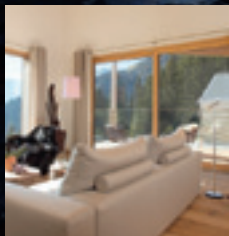
Light Art by Gerry Hofstetter®

Protection du climat comprise.

Depuis la nuit des temps, les habitants des régions arctiques utilisent les huskys comme chiens de traîneau. Plutôt que de porter des charges eux-mêmes, les gens les font tirer par ces animaux. Les fenêtres EgoKiefer avec options pour un confort d'utilisation accru répondent aux exigences modernes. Par exemple le système d'ouverture automatique ou le seuil de porte-fenêtre adapté au passage des fauteuils roulants.

Ego®Comfort

pour le confort et la qualité de vie



Ego®Comfort fait partie du système de valeurs ajoutées Ego®Power. Ces options répondent chacune à des besoins spécifiques et se montent sur les exécutions de base des fenêtres EgoKiefer en PVC, PVC/alu, bois et bois/alu.

MINERGIE®
LEADING PARTNER

Toujours des idées d'avance.

EgoKiefer
Fenêtres et portes

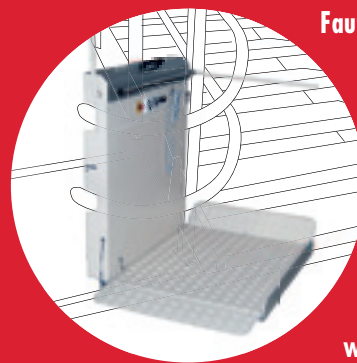
A leading brand of  AFG



HÖGG
LIFTSYSTEME

HÖGG Liftsysteme AG
CH-9620 Lichtensteig
Téléphone 071 987 66 80

Monte-escaliers



Fauteuils élévateurs

Elévateurs pour
fauteuil roulant

Ascenseurs
verticaux

www.hoegglift.ch



SRS SA
Services Réhabilitation
Moyens Auxiliaires
E-mail: srsduc@frees

Handilift S.à.r.l.

Sièges et plate-formes d'escaliers
Elévateurs verticaux
E-mail: info@handilift.ch
www.srs-handilift.ch

Téléphone 021/8014661
Fax 021/8014650
Z.I. Le Trésic 6C, CP64
CH-1028 Préverenges



Sièges et plate-formes monte-escaliers
Equipements et accessoires pour la salle de bains et les toilettes. Soulève-personnes et accessoires. Assistance à la marche. Fauteuils roulants. Scooters électriques.

Location et vente de lits médicalisés. Mobilier et installations pour soins à domicile avec le meilleur rapport qualité/prix

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

NPA _____

Localité _____

Pour toute documentation gratuite merci de nous retourner ce bon



Décollé

Le Néo-zélandais **Jeremy Williams** aime s'élever à un niveau supérieur en fauteuil roulant, sautant d'avions en parachute. Une autre chute a eu une fin tragique : en 2010, il a eu un accident de canyoning qui l'a laissé tétraplégique. Jeremy Williams a bénéficié

d'une rééducation réussie au CSP de Nottwil et est retourné vivre en Nouvelle-Zélande. Féru d'aventures, il ne peut abandonner les sports extrêmes : chaque fois que son travail de bureau dans une organisation sans but lucratif le lui permet, il accompagne des personnes en fauteuil roulant dans des virées excitantes. Sa dernière offre riche d'adrénaline : parachutisme en tandem. Pour de plus amples informations : www.makingtrax.co.nz

Festival de l'intégration

Du 10 au 15 juin, le Forum Handicap Jura organise pour la quatrième fois le « Festival de l'intégration » HandiCap. Pendant six jours se succèdent diverses manifestations : exposés sur des thèmes spécifiques en rapport avec les handicaps ; sport handicap ; parcours d'obstacles Virevolte, pour les écoles et le public ; représentations d'écloiers et d'adultes handicapés, culture, cinéma et exposés. De plus, le samedi 15 juin 2013, de 11 à 18 heures, se tient la journée portes ouvertes des institutions. Dans la cour du château de Delémont, plus de 40 organisations sociales et médico-sociales présentent leur travail au public. Les ambassadeurs de la manifestation HandiCap sont Miss et Mister Handicap 2012, Celine van Till, de Genève, et Michael Fässler, de Sissach (BL).

Le but est d'ouvrir le monde des handicapés à un vaste public. L'information de l'opinion publique et la sensibilisation des représentants politiques sont à l'ordre du jour, ainsi que la promotion de la collaboration de diverses organisations de handicapés. Mais spectacles, concerts et sports, de et avec des personnes handicapées doivent favoriser la communauté : c'est ainsi que le vendredi, 14 juin se produira le pianiste tunisien Moncef Genoud. L'interprète aveugle a déjà soulevé l'enthousiasme au Festival de jazz de Montreux. Les activités sportives ne sont pas en reste : le 13 juin se tient un entraînement d'essai de basket pour personnes en fauteuil roulant. Pour de plus amples informations : www.fhj.ch

Merveille épine dorsale

« Construction merveilleuse ou construction ratée ? » Tel est le titre d'une **exposition sur la colonne vertébrale**, qui se consacre à l'épine dorsale humaine, au Musée d'Anatomie de Bâle. « Quand nous en avons « plein le dos », affiche le sous-titre de l'intéressante manifestation qui présente de nombreuses préparations, mais aussi des organes et des tissus. En outre, elle nous donne des conseils pratiques sur le bon usage de la sensible épine dorsale. L'exposition durera jusqu'en février 2014. Musée d'Anatomie de Bâle, horaire d'ouverture : Lu à Ve 14 à 17 heures, Di 10 à 16 heures ; www.anatomie.unibas.ch/museum/fr

Agenda 2013

30 mai

Mémorial Daniela Jutzeler
(athlétisme en fauteuil roulant)
Nottwil

5 – 7 juin

Congrès ESCIF de la Fédération
des personnes paralysées médullaires
GZI Nottwil

19 – 22 juin

Championnats suisses de handbike
Satigny

26 juin – 8 juillet

Euro de basket en fauteuil roulant
(groupe A)
Francfort (Allemagne)

20 – 29 juillet

Mondial d'athlétisme
Lyon (France)

29 août – 2 septembre

Mondial de paracyclisme sur routes
Baie-Comeau (Canada)

14 septembre

Fête centrale de l'Association suisse
des paraplégiques
Nottwil

Duo imbattable. Avec le petit Josh, chaque match de baby-foot est un énorme plaisir. Même assis, les deux ont le ballon sous contrôle.



« Remise à zéro – et la vie continue ! »

La chance et la malchance sont bien loin l'une de l'autre chez Cornel Villiger. Certes, un grave accident de moto l'a mis en fauteuil roulant, il y a neuf ans, mais sa joie de vivre est intacte – grâce à sa formidable famille, un travail gratifiant et des défis sportifs.

Texte : Eva Holz | Photos : Beatrice Felder



A la porte de la famille Villiger, deux visages souriants nous accueillent dans un fauteuil roulant : le père et le fils. Sur les genoux de Cornel, le petit Josh nous lance un regard joyeux et curieux. Évidemment, car où le garçon d'un an aurait-il une meilleure vue sur la vie palpitante de sa famille que de ce trône mobile, tenu avec amour par le bras puissant de son père ? Du vaste vestiaire, l'épouse et mère Karin Villiger nous mène avec entrain dans le domaine de la famille et nous voilà en plein sujet. « En vérité, nous voulions construire une tout autre maison... », raconte le couple. À ce moment, il y a neuf ans, les plans du foyer pour la jeune famille tour-

naient essentiellement autour du rejeton de 10 mois. Puis, d'un coup, tout changea brusquement « et nous dûmes modifier nos projets d'un jour à l'autre. » En été 2004, au retour d'un camp de sport dans le canton de Vaud, la moto glissa sur une flaque d'huile et le jeune père heurta violemment un mur de la tête. Depuis lors, Cornel Villiger est paralysé médullaire et traverse la vie en fauteuil roulant. Dès le début, avec confiance et détermination : « Heureusement, je ne suis jamais tombé dans un trou. Pour moi, le mot d'ordre était tout simple : « Remise à zéro – et la vie continue ! » Tout aussi réaliste et prévoyante a été la réaction de sa femme à ce coup du sort. Et cela n'allait pas du tout de soi, comme Cornel le constata à l'époque et continue à le faire. La seule crainte de Karin de ne pas pouvoir avoir d'autres enfants de son mari se révéla aussi infondée : « À peine était-il de retour à la maison que nous avons connu la joie d'une nouvelle grossesse. » Entre-temps, le couple a trois fils : Gian, neuf ans, Nando, sept ans et Josh, le petit dernier.

Un quintette vivant

Aujourd'hui, sur le terrain de Boswil s'élève une maison compacte de deux familles, dont les Villiger habitent un vaste rez-de-chaussée surélevé et la famille, l'étage du dessus. Du grand jardin d'hiver avec baby-foot, table de bricolage et batterie, on arrive directement à la terrasse extérieure et aux agrès d'enfants. Seules des adaptations mineures dans la salle de bains et la cuisinière sous laquelle peut se glisser un fauteuil roulant signalent la condition du maître de maison. « Je ne suis pas compliqué et veux le moins possible de moyens auxiliaires », souligne Cornel Villiger. Il a de tout temps été indépendant. « La lessive, par exemple, c'est moi qui l'ai apprise à ma femme », et il sourit en préparant à Josh une bouillie à la banane et au yaourt.

Karin Villiger a grandi dans la maison d'à côté. Ses parents y vivent encore et sont là quand il faut un coup de main. « Cela arrive de temps en temps », raconte la photographe diplômée. Quand elle n'est pas en déplacement avec son appareil (p.ex. pour son sportif de mari), la jeune femme de 36 ans est coach aux Weight-Watchers. À côté de cela, elle fabrique des bijoux de fantaisie, des foulards et des accessoires de décoration, qu'elle vend au marché, avec d'autres créatrices. Les deux aînés des garçons ne sont pas moins actifs ; à midi, ils rentrent de l'école affamés et se précipitent à la longue table. « Je fais de la gym avec les poussins et je viens d'entrer chez les scouts catholiques », explique Nando, petit dégourdi de deuxième année, et Gian, quatrième année, complète : « Je fais beaucoup de sport, suis chez les scouts catholiques et joue de la batterie. » Le benjamin observe ses frères avec la plus grande attention, en se remplissant la bouche avec plaisir de salade, viande et riz.

Il faut du mouvement

Le père aussi est beaucoup et volontiers en mouvement. L'athlète de près de 1,90 mètres, ancien coureur de demi-fond, inliner, cycliste et skieur, n'a pas remis ses accessoires au vestiaire, après son accident, mais a décidé : maintenant plus que jamais. Depuis 2005, il est membre du club en fauteuil roulant de Suisse centrale et pratique l'athlétisme en fauteuil (depuis 2010, même en tant que cadre). Il s'agit en particulier de marathons en Suisse et à l'étranger. « Dès mon lit d'hôpital, à Lausanne, où l'on m'avait d'abord transporté, j'ai su que je voulais de nouveau sentir le vent à mes oreilles, par mes propres forces », raconte Cornel Villiger. « En même temps, je pensais à reprendre le sport de compétition ; naturellement, sous une autre forme, mais avec quelque ambition. » Son

protecteur était et est toujours Heinz Frei, 15 fois médaillé d'or aux Paralympiques, dont il a fait la connaissance plus tard, pendant ses plusieurs mois de rééducation au Centre suisse des paraplégiques de Nottwil. Aujourd'hui, Villiger s'aguerrit dans sa cave aux instruments, s'entraîne deux fois par semaine à Nottwil et prend de temps en temps l'avion avec d'autres athlètes pour un camp d'entraînement. Comme ce printemps. « Se déconnecter pendant une semaine, fuir le froid, pratiquer un bloc d'entraînement intensif, goûter la vie de famille et le soleil. Tel a été le but de notre séjour aux Canaries », résume Villiger.

Policier à tout faire en fauteuil roulant

Pendant le café, le jeune homme de 36 ans nous parle de son travail. Après son enfance passée à Auw, Cornel Villiger a d'abord fait un apprentissage de commerce et, après un bref séjour à l'administration communale, est entré à l'école de police du canton d'Argovie. Il y a bientôt été admis dans l'unité spéciale Argus. « En fauteuil roulant, je n'aurais plus pu exercer la fonction d'instructeur de sécurité. C'est pourquoi je me suis recyclé en économiste d'entreprise diplômé HES. » Chez le même employeur, il assume à présent un poste d'état-major à 50 % dans le secteur planification et projets. À côté de cela, le paraplégique tient des exposés très personnels pour motiver les jeunes policiers. « À partir de ma situation, je veux leur montrer qu'il faut saisir les opportunités et en tirer parti. »

L'ennui est un mot inconnu

Et que font les Villiger pendant leurs loisirs ? « Nous avons de nombreux jeux marquants pour l'intérieur, jouons au baby-foot ou à l'unihockey devant le garage », énumère Nando, qui complète : « Papi a une crosse



1



2



4



« Naturellement, je regrette de ne plus pouvoir me promener sur une montagne. »

- 1 Homme au foyer.** À la cuisine, Cornel Villiger aime mettre la main à la pâte.
- 2 Joueurs.** Les jeux de société fascinent toute la famille : Gian, Josh, Karin, Cornel et Nando Villiger (de g. à dr.).
- 3 Meneur.** Dans son travail, l'ex-policier en fauteuil parle volontiers des chances qu'offre la vie.
- 4 Sportif.** Avec son handbike, le paraplégique féru d'exercice peut participer à presque toutes les excursions.

extra-courte, dont il se sert super-bien. » Particulièrement prisées sont les excursions communes à vélo. En un éclair, les écoliers ont sorti leur bécane et mis leur casque, Karin a placé le petit Josh dans la remorque et Cornel s'est installé sur son handbike. On traverse bravement le quartier et emprunte les petites routes secondaires en direction de la plaine de la Reuss, où la petite troupe est saluée de la main par nombre de connaissances.

On le voit et le sent : dans la campagne du Freiamt, ils sont chez eux et largement insérés. Mais l'étranger les attire aussi. Malgré le fauteuil roulant du père, qui réduit légèrement le rayon d'action, l'entreprenante famille voyage régulièrement. « Naturellement, je regrette de ne plus pouvoir me pro-

mener sur une montagne. Ces actions spontanées sont passées. » Mais Cornel Villiger ne se révolte pas. Il résume le mot d'ordre de sa vie en quelques phrases : « Handicap ou pas, ce qui est déterminant, c'est ce que toi/moi/nous faisons ou tâchons de faire de la situation. Weiter geht's, still on the move ! » (ça continue), affiche son site Internet.





Talent, effort et transpiration

Dans certaines disciplines sportives, les athlètes suisses en fauteuil roulant comptent parmi les meilleurs au monde. Cela doit continuer, grâce à un projet spécifique d'encouragement de la relève. Un développement continu des performances, qui se rapprochent peu à peu de l'élite, peut, dans le meilleur des cas, produire des vainqueurs paralympiques. Mais le chemin est pénible. Car le succès exige du talent, mais aussi beaucoup d'efforts, de transpiration, sans oublier de la chance.

Texte : Roland Spengler | Photos : Walter Eggenberger, Astrid Zimmermann-Boog, Beatrice Felder

Sur le papier, la carrière se planifie sans problèmes. Dans la réalité, elle peut parfois s'enliser passablement. C'est ce que Catherine Debrunner, à peine âgée de 18 ans, a déjà suffisamment expérimenté. Elle fréquente l'école de maturité pédagogique de Kreuzlingen (TG) où elle habite aussi du lundi au vendredi. À côté, elle a des ambitions sportives et de nombreux autres intérêts. Son agenda est donc bien chargé. Enseignement 40 heures par semaine, entraînement trois-quatre fois sur la piste voisine ou sur le tapis, natation, participation au club sportif, devoirs scolaires, nettoyage, lessive, cuisine dans la colocation. Le week-end est généralement consacré à des compétitions ou à des entraînements supplémentaires. Cela laisse forcément peu de temps libre. L'affable étudiante ne se plaint pourtant pas de l'emploi du temps plein en permanence : « Naturellement, je suis parfois à la limite et certaines choses, que j'aime aussi, sont réduites à portion congrue. Mais je sais que ce n'est pas pour toujours. »

Développement stoppé brusquement

Pour venir à bout de son dur programme, Catherine Debrunner – paralysée médullaire de naissance à cause d'une tumeur du coccyx – peut compter sur ses qualités : détermination, patience, discipline et endurance. Elle les a manifestées dès l'enfance, quand son intérêt pour les activités sportives s'est éveillé durablement. Sous une direction compétente, elle a bientôt commencé à avancer, puis, lentement, mais sûrement, à progresser. Dans la catégorie juniors, elle collectionna les titres et les médailles : 12 d'or et 10 autres rien qu'aux championnats du monde. Catherine Debrunner approchait de l'élite et semblait pratiquement impossible à arrêter, quand surgirent de graves problèmes de santé. Pendant des mois, son développement sportif s'en trouva massivement affecté et freiné. La fin désirée est



venue d'une grosse opération. Sur le plan personnel, cela a été un soulagement, car les perpétuels hauts et bas et l'incertitude conséquente étaient très démoralisants. D'un autre côté, l'athlète se faisait du souci parce que l'intervention la privait de sa participation aux Paralympiques 2012.

Soutien de la famille

Elle a entre-temps surmonté les revers sensibles et en a tiré des leçons. « Mes objectifs n'ont pas changé. Je veux rattraper petit à petit le retard et recoller à la concurrence. Mais je ne me mets plus la pression comme auparavant. Dans mon ardeur, j'en ai souvent voulu trop, me comparant à des aînés arrivés », résume Catherine Debrunner. Dans la maîtrise d'une longue crise, un rôle important est revenu, comme d'habitude, à la famille. Ses parents et sa sœur aînée l'ont toujours soutenue, dès l'enfance. Sa mère, Judith Debrunner : « Nous avons appuyé Catherine de notre mieux, même dans le sport, et nous continuerons à le faire. Mais, en dernier recours, c'est à elle de décider de son avenir. »

La fille a déjà choisi. D'amères expériences ne l'ont pas inquiétée, mais plutôt confortée dans son projet. Ses pensées se tournent lentement vers l'avenir, de nouveau : « La priorité jusqu'en 2014, c'est l'école. » Et après ? « Après la maturité, je ferai peut-être une pause, pour prendre un peu de distance. Reste à savoir où et comment », déclare la Thurgovienne. Un objectif sportif à long terme est au Brésil, précisément à Rio de Janeiro, où se tiendront en 2016 les prochains Paralympiques d'été !

Changer l'aiguillage

Changement de décor. Maurice Amacher connaît par expérience les picotements au départ d'une grande manifestation pour sportifs handicapés. Il a fait partie de l'équipe suisse aux Paralympiques de Pékin, en 2008. Les médailles dans les courses en fauteuil roulant étaient encore hors d'atteinte pour le jeune homme de 17 ans. Mais il a accumulé des expériences importantes qui l'auraient certainement aidé à grimper peut-être tout en haut dans cette discipline. Auraient. Car



Fiche signalétique

Nom : Catherine Debrunner

Domicile : Mettendorf TG

Âge : 18 ans

Discipline sportive : athlétisme en fauteuil roulant

Plus grands succès jusqu'ici : 12 médailles d'or et 10 autres aux championnats du monde juniors, 1 médaille d'or et 14 autres aux championnats suisses élite.

Hobbies : musique, voyages, sorties

2



3



4

Maurice Amacher s'est aiguillé dans une autre direction. Après six mois d'interruption, à cause d'une opération, il a décidé, en 2009, de tout miser sur la carte du basket en fauteuil roulant. En même temps, l'assistant de bureau diplômé s'est inscrit à un apprentissage commercial, spécialement conçu pour les sportifs et se terminant en été 2013. « Ce modèle de formation est idéal. À côté de l'école et des stages, il me reste assez de temps pour m'entraîner et me détendre. » Chaque semaine, il consacre 15 heures à s'exercer, seul ou avec d'autres, à améliorer son lancer, à peaufiner sa vitesse, sa force et sa précision et à répéter des actions. À cela s'ajoutent 30-40 matches par saison, qui exigent un engagement total.

De soliste à sportif d'équipe

Le Lucernois de 22 ans est manifestement venu au monde avec un grand besoin de mouvement. S'il le satisfait désormais sur des roues, c'est la conséquence d'un tragique accident. Bébé de neuf mois, Maurice Amacher a été écrasé par une voiture devant la maison de ses parents. Il a survécu, mais les lésions subies ont entraîné, plus tard, une paraplégie incomplète. « Plus jeune, j'ai tâté de différents sports en fauteuil roulant. J'en suis d'abord resté à la course sur piste parce que l'on peut disputer des compétitions relativement vite et que l'on n'a pas besoin de beaucoup de matériel », se souvient-il. Des succès rapides par rapport à des camarades du même âge – entre autres, trois titres aux championnats du monde juniors – l'ont lancé et son talent a bien vite suscité de grands espoirs. Mais il n'a jamais pu abandonner complètement le basket, « parce qu'il est dynamique, intense et rapide. » En outre, il a dû reconnaître, un jour, être un sportif d'équipe plutôt qu'individuel. Entre-temps, Maurice

1 Détermination. Après une pause forcée, Catherine Debrunner veut revenir en tête.

2 Concentration. L'enseignement de l'école de maturité exige toute son attention.

3 Discipline. Les exercices pour renforcer le haut du corps font partie intégrante de l'entraînement.

4 Équilibre. Dans ses loisirs, l'adolescente se met volontiers au piano.



Amacher est devenu un joueur-clé de l'équipe nationale suisse de basket en fauteuil roulant et du multiple champion suisse Pilatus Dragons (Kriens LU). En qualité de meneur de jeu, il donne le tempo et marque en moyenne 25 points par rencontre.

Avant le départ pour l'étranger

On sent sa passion du sport, sa disposition à prendre des responsabilités et sa décision décontractée, y compris hors du terrain. Interrogé sur l'avenir, Maurice Amacher ne réfléchit pas longtemps : « J'espère que le club et l'équipe nationale progresseront et que je recevrai, un jour, une offre de l'étranger. Ce serait génial. » Dans de grands pays d'Europe et outre-mer, des clubs emploient des professionnels, contrairement à la Suisse. Il pourrait tirer un profit sportif, apprendre des langues étrangères et assimiler différentes choses importantes pour la vie. « Tout cela me tente beaucoup et j'y travaille. » Il a de bonnes chances de voir son rêve se réaliser. Différents clubs hors de Suisse ont déjà eu leur attention attirée sur lui. Sans oublier les exemples encourageants de trois coéquipiers qui y sont déjà arrivés.

Essor grâce à l'ASP

De premières initiatives pour organiser le sport en fauteuil roulant en Suisse remontent à 1958. À Genève s'est créée à l'époque une équipe de basket, à Berne, un groupe de l'Association suisse des paralysés (ASPR). Le premier club en fauteuil roulant s'est constitué en 1966 à Kriens (LU), tandis que le premier championnat national s'est tenu en 1973. Un essor généralisé est arrivé en 1980, avec la fondation de l'Association suisse des paraplégiques (ASP) qui compte plus de 10 000 membres dans 27 clubs en fauteuil roulant. L'encouragement du sport de masse, espoir et élite est l'affaire de son département Sport suisse en fauteuil roulant (SSFR). Le budget annuel total de celui-ci s'élève aujourd'hui à quelque 3,5 millions de francs. Le SSFR met à disposition un personnel spécialement formé (12 employés fixes, 120 collaborateurs occasionnels) ainsi que des services divers et participe régulièrement à l'organisation et à la réalisation de grandes manifestations. L'offre du SSFR comporte actuellement plus de 20 disciplines individuelles et sports d'équipe.

Plan à quatre niveaux

Le projet introduit à fin 2003 pour promouvoir la relève repose sur quatre niveaux ou catégories : Basic Rolli, Future Rolli, Para Talent et Para Top. Selon leur appartenance, les athlètes reçoivent de l'aide pour la construction de leur carrière ou sa poursuite. En font partie l'encadrement par des entraîneurs/coaches, l'organisation de stages et camps d'entraînement, la prise en charge partielle de dépenses, p.ex. pour l'équipement, la participation à des compétitions, des tests médicaux, etc. Le classement repose sur un système de points et est revu chaque année. Sont surtout déterminants les résultats obtenus, le potentiel ainsi que les ambitions et attitudes personnelles.

Fort engagement de la FSP

Par l'attribution d'un mandat de prestations, la Fondation suisse pour paraplégiques (FSP) s'engage depuis des années en faveur du travail de l'ASP et est également le sponsor principal de Swiss Paralympic. La FSP participe en outre à l'activité de la Médecine du sport de Nottwil (Swiss Olympic Medical Center) et finance ou exploite les installations du Centre national de sport pour handicapés de Nottwil.

Pour de plus amples informations : www.paraplegie.ch, www.spv.ch, www.swissparalympic.ch



Fiche signalétique

Nom : Maurice Amacher

Domicile : Eich LU

Âge : 22 ans

Discipline sportive : basket en fauteuil roulant

Plus grands succès jusqu'ici : 3 médailles d'or et 3 autres aux championnats du monde juniors, 4 médailles aux championnats suisses élite (athlétisme en fauteuil roulant), 7 victoires dans la coupe et 6 titres de champion suisse de basket en fauteuil roulant (Pilatus Dragons), distinction de « l'espoir de l'année » de Swiss Paralympic (2011)

Hobbies : sport en général, cinéma, musique, sorties

2

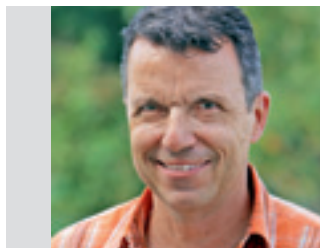


3



4

- 1 **Passion.** Maurice Amacher est un « mordu » du basket aux objectifs élevés.
- 2 **Ambition.** Chaque semaine, un dur entraînement individuel est également au programme.
- 3 **Volonté d'apprendre.** Des stages apprennent au futur employé de commerce à appliquer ses connaissances scolaires.
- 4 **Dérivatif.** Le jeune Lucernois apprécie aussi les bons côtés de la vie.



Ruedi Spitzli, 55 ans, dirige depuis 2003 le département Sport suisse en fauteuil roulant (SSFR) de l'Association suisse des paraplégiques (ASP). Il a mené la délégation de l'équipe Swiss Paralympic aux Paralympiques de 2008, 2010 et 2012.

« Investir ou reculer »

Comment trouver et recruter de jeunes talents ?

Cela se fait d'une part dans les 27 clubs en fauteuil roulant, qui permettent à leurs membres de pratiquer diverses disciplines sportives pendant leurs loisirs. Il s'en trouve toujours quelques-uns qui se font remarquer. D'autre part, nous essayons, dès le premier séjour, au CSP de Nottwil ou dans d'autres cliniques de rééducation, d'inciter les personnes en fauteuil roulant à une activité sportive. Déjà là se sont découverts de futurs sportifs d'élite.

Et qu'en est-il actuellement de la relève ?

Nous avons quelques lacunes dans les sports d'hiver, mais la situation est satisfaisante, dans l'ensemble. Les mesures lancées dans les dernières années ont produit quelques résultats considérables qui inspirent confiance. Mais nous ne pouvons nous endormir sur nos lauriers, il nous faut investir davantage. Sinon, nous risquons de reculer rapidement.

Y a-t-il assez de potentiel d'athlètes ?

Notre réservoir est relativement petit, il s'agit donc de définir des priorités. Chez nous, il faut viser uniquement la qualité ainsi que la reconnaissance précoce et la promotion systématique de jeunes athlètes de talent. Mais, en même temps, il faut se limiter en quelque sorte. Parvenir en tête du classement mondial dans les sports d'équipe est plus difficile que dans les disciplines individuelles.

Où faut-il commencer ?

Pour s'améliorer, il faut se mesurer aux meilleurs. Cela signifie plus d'efforts dans tous les domaines, suppose une ambition personnelle et de bonnes conditions générales. Dans cette optique, une professionnalisation serait idéale, mais dépasse les possibilités financières de la plupart. Nous voyons une chance d'amélioration dans des partenariats plus étroits, surtout avec des fédérations nationales.

Y a-t-il des exemples notables à l'étranger ?

Je ne connais pas de bon modèle que l'on puisse reprendre à 100 %. La principale différence avec de nombreux autres pays est que le sport handicap y jouit d'importants subsides publics. Cela apporte généralement une rétribution adéquate des athlètes d'élite et plus de considération dans l'opinion publique. À cet égard, il reste pas mal à faire.

Offres spéciales hajk exclusivement pour vous

(sans contenu)

fr. 39.90
au lieu de 66.70

◀ Set nécessaire

1 x nécessaire
1 x crochet mobile
1 x linge de bain en micro fibres 90 x 40 cm
N° d'article 8875
Code-rabais: PP8875



fr. 39.-
au lieu de 59.-



▲ Set lampe de poche Flashlight

Lampe-torche à LED haute performance (120 + 53 lumens), étanche, solidité à toute épreuve, boîtier en nylon, piles incluses.
N° d'article 9043
Code-rabais: PP9043



fr. 49.-
au lieu de 79.-

◀ Bâtons de trekking

Poignée de liège avec dragonnes, prend peu de place une fois pliés, parfaits pour randonnées.
N° d'article 5518
Code-rabais: PP5518



KOMPERDELL
www.komperdell.com

hajk

Équipement Outdoor



hajk appartient au Mouvement Scout de Suisse. Les bénéfices éventuels reviennent en totalité au Mouvement Scout de Suisse.

Service de commande: 031 838 38 38

Shop Internet: www.hajk.ch

Toutes les offres jusqu'à épuisement du stock.



Av. du Simplon 36 D
Case Postale 65
1870 Monthey

Tél. 076 363 35 70
Fax 024 471 16 28
www.soutra.ch

Pour une solution adaptée à vos besoins



Monte-chaises / plateforme / ascenseur sur mesure
Offre sans engagement et devis gratuit

Une base solide crée la sécurité

Les dépenses pour des prestations affectées de la Fondation suisse pour paraplégiques et de son Association des bienfaiteurs en faveur de personnes paralysées médullaires ont augmenté de 15 pour cent en 2012. Les recettes ont dépassé pour la première fois les 80 millions de francs. Les finances stables permettent de prévoir, pour les prochaines années, de grands projets de modernisation et de développement du réseau de prestations.

Texte : Mathias Haehl | Photo : Walter Eggenberger

À une époque de crises économiques et d'incertitude sociale, la Fondation suisse pour paraplégiques (FSP) est solide sur ses bases. À l'occasion de la 20^e assemblée générale ordinaire, les neuf membres du Comité directeur de l'Association des bienfaiteurs (AdB) ont pu tirer un bilan positif et présenter des chiffres tout à fait réjouissants. Les cotisations, dons, héritages et legs ont produit plus de 80 millions de francs de recettes. En outre, l'adhésion de plus de 50 000 nouveaux ménages a amené le nombre de membres à plus de 1,6 million, l'AdB demeurant ainsi la deuxième organisation sans but lucratif du pays, après la Rega. Le président Heinz Frei a constaté : « Nous sommes bien armés pour l'avenir. »

Importants investissements prévus

Le président du Conseil de fondation Daniel Joggi y a jeté un coup d'œil, avec des explications sur le « plan directeur de transformations et extensions ». Premier bénéficiaire, le CSP de Nottwil, ouvert en 1990. Suite à une demande en constante augmentation, la clinique spécialisée atteindra bientôt la limite de ses capacités. De plus, les bâtiments ne



Le Comité directeur de l'Association des bienfaiteurs de la Fondation suisse pour paraplégiques (de g.) : Heinz Frei (président), Hans Georg Koch, Daniel Joggi, Stephan Zimmermann, Hans Jürg Deutsch, Pius Segmüller, Peter Landis, Barbara Moser Blanc et Vreni Stöckli.

répondent plus tout à fait aux exigences actuelles. Voilà pourquoi il est prévu une transformation et une extension, ainsi qu'un éventuel nouveau centre pour les visiteurs. Le projet porte sur 9000 mètres carrés supplémentaires pour des salles d'opération, les soins intensifs, les soins intensifs continus, des thérapies ainsi que des lits supplémentaires. Ce nouveau plan doit permettre d'étendre les offres actuelles des soins et de la thérapie, la

fourniture de moyens auxiliaires par l'Orthotec, la formation du Sirmed et le sport. Dans un programme spécial Ageing, la FSP veut en outre créer des réseaux pour le groupe de plus en plus important de patients âgés, pour leur apporter hors de chez eux aussi des conditions de logement, de vie et de soins optimales. Daniel Joggi : « Nous voulons trouver de 20 à 50 bases partenaires. » Elles doivent être proches de médecins et de soins, de possibilités d'achats et de transports publics, mettre divers services à disposition et offrir la sécurité.

Rapport annuel 2012 désormais disponible

L'activité 2012 de toutes les filiales et organisations partenaires de la Fondation suisse pour paraplégiques est détaillée dans le rapport annuel et dans le rapport financier séparé. Les publications mentionnées sont disponibles au téléchargement sur www.paraplegie.ch ou sous forme imprimée auprès du secrétariat de la Fondation suisse pour paraplégiques, 6207 Nottwil, téléphone 041 939 63 63, sps.sec@paranet.ch.

Augmentation des cotisations repoussée

L'Assemblée a approuvé les comptes 2012 et confirmé le mandat de quatre membres du Comité directeur jusqu'en 2015 : Barbara Moser Blanc, Vreni Stöckli, Pius Segmüller et

Stephan Zimmermann. La réélection des cinq autres ne sera à l'ordre du jour qu'en 2014. Une proposition d'augmentation des cotisations a été en revanche repoussée. Elles s'élèvent toujours à 45 CHF pour les membres individuels et les familles monoparentales (un parent et des enfants de moins de 18 ans), à 90 CHF pour les couples mariés et les familles (couples mariés avec des enfants de moins de 18 ans) et à 1000 CHF pour membres permanents. Une fois en possession de données plus précises sur les constructions et les investissements, ce thème pourrait revenir sur le tapis. Dans son plaidoyer final, Heinz Frei a demandé à l'assistance de rester fidèle envers la fondation. Il s'agit d'entretenir ensemble une vision et de la garder en vie.

Chiffres clés des performances de solidarité

Données en millions CHF	2012	2011
Fundraising – recettes	80,2	75,4
par cotisations	69,6	65,0
par dons, héritages et legs	10,6	10,4
Affectées pour		
Montants de soutien	16,3	11,4
Soutien aux membres AdB victimes d'un accident	5,7	2,8
Aide directe aux personnes paralysées médullaires	6,6	6,0
Règlement de frais de traitement non couverts et garanties de paiement de frais	4,0	2,6
Contributions d'exploitation au groupe et à des tiers	32,6	31,0
Domaine de prestations médecine	16,0	15,2
Domaine de prestations intégration et accompagnement à vie	7,0	7,2
Domaine de prestations recherche	8,2	8,2
Aide directe à des institutions d'utilité publique	1,4	0,4
Garantie à long terme du mandat de la Fondation	14,0	16,1
Part des investissements en immobilisations corporelles	3,7	3,1
Fonds « Rééducation intégrale » et réserves pour fluctuations de cours	10,3	13,0
Fundraising et administration FSP et AdB	17,3	17,0
Fundraising et marketing	7,7	8,8
Administration	9,6	8,2

Nouveaux



ottobock.



Ventus

Le nouveau fauteuil roulant à châssis rigide établit de nouveaux standards.

Visitez notre site internet et apprenez plus:
www.ottobock.ch

Désirez-vous recevoir une documentation sur le Ventus ou l'adresse d'un spécialiste dans votre région? Contactez nous sous: 041 455 61 71.

www.ottobock.ch | suisse@ottobock.com

Œuvre de pionnier entre recherche et enseignement

La Recherche suisse pour paraplégiques (RSP) et l'Université de Lucerne font œuvre commune de pionnier. En automne 2013 commencera le premier cursus européen de master en sciences de la santé. Le cours interdisciplinaire profitera tant aux jeunes universitaires qu'à la place scientifique et économique de Suisse centrale.

Texte : Mathias Haehl | Photos : Brigit Willimann et Walter Eggenberger

Le secteur de la santé est en plein boom – et influence le monde de demain. Rien qu'en Suisse, il emploie actuellement quelque 550 000 personnes, soit 12 pour cent de la population active, et les moyens affectés directement à la santé atteignent aussi 12 pour cent du produit intérieur brut (PIB). Les principaux indicateurs signalent que ce secteur économique continuera de croître dans les prochaines années. Il faut donc s'attendre à un besoin croissant en personnel spécialisé. « Et c'est précisément là que nous intervenons », déclare Gerold Stucki, directeur du séminaire des sciences de la santé à l'Université de Lucerne. Le Docteur Stucki, en même temps directeur de la Recherche suisse pour paraplégiques (RSP), ajoute : « Notre cursus de master interdisciplinaire est une chance pour Lucerne. »

Coopération unique en Europe

Le 1^{er} août 2009 s'est ouverte la nouvelle chaire de l'Université de Lucerne, financée par la Fondation suisse pour paraplégiques, à l'époque avec un programme structuré pour les doctorants. Paul Richli, recteur de l'Université de Lucerne, explique : « Après que nous avons reçu de la Fondation Domarena de Meggen (LU) une aide supplémentaire pour le développement des sciences de la santé, nous avons pu créer deux autres postes de professeurs, agrandir la chaire et donc jeter les bases du cursus de master. »



Interaction et intégration. On cherche des spécialistes qui aident aussi à mieux intégrer des personnes en fauteuil roulant au sein de la société.



Les chaussures FinnComfort combinent longévité et confort de haut niveau.

- Semelles intérieures anatomiques interchangeables
- Matériaux naturels de grande qualité
- made in Germany

Nous vous enverrons volontiers le catalogue 2013.
Les chaussures FinnComfort sont vendues exclusivement dans le commerce spécialisé.

FinnComfort Schweiz | Panoramaweg 35
5504 Othmarsingen | www.finncomfort.ch

LA CHAUSSURE BIEN-ÊTRE.



**Monte-escalier
avantageux**

**Commandé
aujourd'hui -
livré
demain!**

Nouveau en
Suisse romande



MONTE-ESCALIER

Nous vous prions de nous envoyer votre
documentation gratuite:

- ☐ Sièges sur escalier ☐ Elévateurs verticaux
☐ Monte-escaliers à plateforme

Prénom: _____

Nom: _____

Adresse: _____

NPA/lieu: _____

Téléphone: _____

E-Mail: _____

Vente et service clientèle
dans votre région

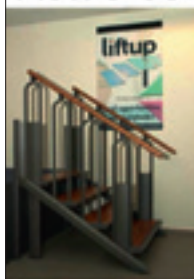
Rigert SA - Monte-escaliers
Eichlihalde 1 - 6405 Immensee
Tél +41 (0)41 854 20 10
Fax +41 (0)41 854 20 11
info@rigert.ch - www.rigert.ch

Suisse romande: 021 793 18 56



Para_fr_2013

**Le sur mesure et la qualité !
Notre devoir !**



**Escalier
transformable
en plate-forme**

**Lift à
usage
multiple**



ML Lift Automatisations Sàrl
1982 Euseigne / 2616 Renan
027/ 281 39 09 / 032/ 963 12 50

Depuis lors, le séminaire a connu un développement réjouissant. Il en va de même pour la coopération des deux institutions, Université de Lucerne et Recherche suisse pour paraplégiques (RSP). Le semestre d'automne verra l'accueil des premiers étudiants au cours interdisciplinaire. Mirjam Brach, directrice administrative de la RSP, se réjouit : « Par son contenu, ce cursus de master est nouveau en Suisse. Voire en Europe, car il n'y a pas, jusqu'ici, d'orientation ni de coopération structurée comparables. »

Filiale de la Fondation suisse pour paraplégiques (FSP), la RSP est intégrée dans le Groupe suisse des paraplégiques et, comme ce dernier, joue un rôle de précurseur : celui de l'une des rares institutions de la santé qui regroupe sous un même toit les différentes disciplines de la recherche sur la rééducation



Tremplin pour la carrière

Le nouveau cursus de master au séminaire de sciences de la santé de l'Université de Lucerne commence en septembre 2013. Ouvert aux étudiants de diverses disciplines, il dure deux ans. La condition d'accès est un titre de bachelor, l'enseignement se fait en anglais.

Le programme d'études repose sur une définition intégrale de facteurs et d'aspects bio-psycho-sociaux concernant la santé, le fonctionnement et le handicap. Les diplômés se voient ensuite offrir toutes sortes d'opportunités professionnelles, dans la science, dans des entreprises privées ou dans des institutions de la santé et du secteur social.

Inscription et informations complémentaires :
www.master-healthsciences.ch ou
 Thomas Brinkel, Séminaire des sciences et de la politique de la santé
 Université de Lucerne
 téléphone +41 41 229 57 33
thomas.brinkel@unilu.ch

intégrale. Le directeur Stucki expose : « Nous étudions l'évolution du fonctionnement et de la santé, ainsi que de l'intégration sociale et de la qualité de vie de paralysés médullaires. L'éventail va de l'accident jusqu'aux particularités du vieillissement avec une para- ou tétraplégie. »

Partenaires idéaux et localement proches

Pour la Recherche suisse pour paraplégiques de Nottwil, l'Université de Lucerne est une partenaire idéale, tant par son orientation que par sa proximité géographique. Le canton de Lucerne, quant à lui, connaîtra une revalorisation de sa place dans la santé nationale. La nouvelle coopération a des avantages pour les deux parties. Mirjam Brach explique : « Le cursus de master permet aux étudiants d'approfondir leur aperçu de la pratique. À Nottwil, ils peuvent collaborer directement à des projets de recherche portant sur l'amélioration de la situation médicale, so-

ciale et sociétale des para- et tétraplégiques et d'autres personnes atteintes d'un handicap. » En outre, la coopération procure à la RSP de jeunes scientifiques motivés pour la collaboration à des projets de recherche et les intègre. Un projet pionnier, à la situation gagnant-gagnant, conclut Mme Brach. « Les étudiants reçoivent une formation large et approfondie, par la méthode et le contenu, qui les qualifie pour trouver un poste de travail dans les domaines les plus divers de la santé. » Alors que la notion de « sciences de la santé » est, dans de nombreux pays, un terme générique pour toutes les disciplines s'occupant de la santé, comme la médecine, la pharmacie, les soins, la physio- et l'ergothérapie, ainsi que les orientations connexes de la recherche, Lucerne part d'un autre point de vue. Gerold Stucki : « Nous nous occupons d'une définition bio-psycho-sociale de la santé à l'interface de l'individu et de la société. » Le cursus de master s'adresse donc surtout à des étudiants diplômés en sciences

Des professionnels au service de personnes handicapées ou âgées



Scooters électriques



MEDITEC SA

case postale 9 – 1038 Bercher (VD)
Tél. 021 887 02 10 – Fax 021 887 02 11
E-mail: info@meditec.ch – Site internet: www.meditec.ch
Points de vente à Marin (NE) et à Sion (VS)



LA MOBILITÉ À DOMICILE



**Rester longtemps auprès des siens
dans son foyer familial
confortablement et en toute sécurité**



HERAG AG
8707 Uetikon am See ZH

Herag Romandie
1510 Moudon VD

021 / 905 48 00

www.herag.ch/fr

MONTE-ESCALIERS

Stannah

Courbatures et mal de dos ?

Et si vous aviez votre propre masseur personnel?

Depuis l'aube des temps, le massage est prisé par les hommes comme une méthode de soin très efficace. Qui s'en étonnera. Les techniques de massage permettent d'assouplir la musculature et de stimuler l'irrigation sanguine. Les douleurs qui résultent d'efforts excessifs ou de mauvaises positions peuvent être soulagées grâce à un massage dorsal. Un massage optimise le bien-être physique et mental. Un Massage peut augmenter la qualité de vie d'une personne et renforcer durablement son état de santé mental et corporel.

Le nouveau siège masseur multifonctions de SmartQ® associe techniques de pointe et savoir-faire traditionnel pour le plus grand bonheur de ses utilisateurs qui ne cessent d'en faire l'éloge. Il utilise une technologie de pointe spécialement mise au point et présente seulement dans les lourds fauteuils de massage. A la place de la rotation habituelle de boules qui montent simplement le long de votre dos, cet appareil offre un système dual d'axes de pression qui ondule de façon symétrique et antagonique, simulant ainsi, en 3-D, idéalement les mouvements des mains et des doigts d'un masseur professionnel. La sélection et la combinaison innovante de techniques de massage par vibration, roulement, swing et pétrissage garantissent une expérience des plus agréables.

La pression différenciée le long des méridiens et de la colonne vertébrale aide à dissoudre les blocages énergétiques, à calmer les nerfs et à stimuler la circulation sanguine. Le massage par pétrissage (Shiatsu) assure un massage en profondeur et stimule et renforce les muscles. Le massage par roulement est une technique particulièrement douce et agréable qui stimule la circulation sanguine et le drainage lymphatique. Les vibrations aident à soulager les crampes musculaires et permettent une détente psychique.

Par le biais de la télécommande, les têtes de massage peuvent être naviguées individuellement vers la zone problématique. De même, la répartition des points de pression le long de la colonne vertébrale peut être définie très précisément selon les besoins individuels grâce au réglage variable des largeurs. Plus long de 8cm, le massage permet d'atteindre les épaules. Le nouveau siège de massage SmartQ® relax premium 4 en 1 convainc sur beaucoup de plans et peut être commandé en Suisse exclusivement auprès de SwissQualified SA et nouvellement chez le commerce spécialisé. Garantie 2 ans. Par commande directe (téléphone 0848 000 201, coupon ou internet www.sq24.ch), il vous sera livré par la poste et peut être testé pendant 8 jours sans aucun engagement de votre part.

Nouveau:
Plus d'effets en profondeur grâce à la chaleur infrarouge



Massage Shiatsu (par pétrissage)
Massage par roulement
Swing-Massage
Fonction chauffante
Massage par vibration



Transforme chaque chaise en un siège de massage parfait

Offres spéciales

pour les lectrices et les lecteurs du magazine **PARAPLÉGIE** à un **prix avantageux** de 249.- CHF au lieu de 448.- CHF.

SWISS QUALIFIED
www.sq24.ch

Je commande avec un droit de renvoi dans les 8 jours Q29-IPP-29

Article: Chaise de massage SmartQ 4 en 1 pour 249.-/pièce	Article-No.: 21-015-29	Quantité:
---	------------------------	-----------

Nom/Prénom:

Adresse:

NPA/Lieu: Téléphone:

Signature:

Expédition à: SwissQualified AG, Postfach, 9029 St. Gallen
Téléphone: 0848 000 201, Fax: 0848 000 202, www.sq24.ch

«La demande d'experts en la matière est très élevée.»

sociales et du comportement ou aux universitaires diplômés d'une profession de la santé.

Influencer le monde de demain

Sara Rubinelli et Thomas Brinkel s'occupent du nouveau cursus. Après la première journée d'information, fréquentée par une quarantaine d'intéressés, ils se réjouissent du commencement des études. Outre les cours de base, Sara Rubinelli veut mettre l'accent sur la communication de la santé, dans une matière qu'elle proposera : « Nous nous occu-

pons de l'étude et de l'application de stratégies de communication, pour influencer des décisions en matière de santé. C'est pourquoi la communication de la santé est aujourd'hui la clé pour fournir des prestations de santé couronnées de succès. La demande d'experts en la matière est très élevée. » La journée d'information l'a déjà montré, comme l'affirme Thomas Brinkel : « Nous avons été surpris par le grand nombre d'intéressés et leurs différentes caractéristiques universitaires, professionnelles et géographiques. La réaction positive à la conception et les questions

concrètes sur les contenus et les options de carrière laissent entrevoir de futurs étudiants motivés. »

Plus de 20 candidats se sont déjà inscrits pour le cursus de master. Et à quoi le site Web invite-t-il d'autres intéressés ? « Influencez le monde de demain ! », dit-il. Il est prévu de grandes choses.



International. Au séminaire de politique et sciences de la santé, les professeurs et étudiants communiquent en anglais (à dr., Thomas Brinkel, coresponsable des études).

Centre nerveux de Nottwil

Fondée en 2002, la Recherche suisse pour paraplégiques (RSP), dont le siège est à l'Institut Guido A. Zäch (GZI) de Nottwil, est une institution de recherche extra-universitaire, reconnue et subsidiée par la Confédération et le canton. Elle se veut le cœur d'un réseau transfrontalier de recherche dans la « rééducation intégrale ». S'y combinent des aspects biomédicaux, psychologiques et sociaux. À Nottwil, le travail de plus de 50 spécialistes est essentiellement axé sur les besoins de personnes frappées de graves lésions rachidiennes et médullaires. Par des études et des projets spécifiques, il s'agit d'élaborer des bases solides pour l'amélioration durable de la qualité de vie des patients. Pour cela, la RSP s'appuie sur une collaboration étroite avec diverses universités, cliniques, sociétés spécialisées et autres, de Suisse et de l'étranger, et avec l'Organisation mondiale de la santé (OMS). La RSP est en même temps un élément important du réseau de prestations unique pour la rééducation intégrale de personnes paralysées médullaires, soutenu par la Fondation suisse pour paraplégiques (FSP).

Pour de plus amples informations (en allemand) : www.paraplegie.ch



Détente bienfaisante.

Barbara Jöhr aime que Beatrice Loeffel fasse résonner et vibrer les bols chantants pendant la thérapie musicale.

Bien plus que de la musique

Faire de la musique et se détendre dans les sonorités ; la thérapie musicale au CSP de Nottwil ouvre le cœur des paralysés médullaires. Cette psychothérapie libère de la douleur et stimule, elle est bonne pour le corps et l'esprit.

Texte : Mathias Haehl | Photo : Astrid Zimmermann-Boog

Une grande installation musicale, beaucoup de CD et toute une série de bols chantants, de tambours, d'instruments à cordes et deux pianos attendent les patients mélomanes. Une activité diversifiée est possible dans la salle de thérapie musicale du Centre suisse des paraplégiques (CSP) – mais la paralysée médullaire Barbara Jöhr cherche un moment de calme dans son dur quotidien de rééducation. Elle est sur le chemin de son moi intime. Couchée sur son lit, la spécialiste du marketing de 33 ans, de Lyss BE, ferme les yeux et écoute les doux sons des bols chantants tibétains. Quand la thérapeute musicale Beatrice Loeffel (60 ans) dépose les neuf instruments de métal comme une couronne autour d'elle, sur le matelas, elle se réjouit : « Quels sons merveilleux ! Ils détendent et me font me déconnecter. »

Chacune des coupes de métal d'un bon kilo et demi vibre à sa propre fréquence et fait résonner chez Barbara Jöhr d'autres centres énergétiques (en sanskrit, chakras). Le son du jour, plutôt grave, met le corps à la terre et vitalise, le son de Vénus stimule la sensualité et harmonise. Et comment : les rythmes apportent à la patiente une paix intérieure ; le visage et les membres se détendent.

Fort fourmillement dans les pieds

Plus encore : Barbara Jöhr sent les vibrations quand Beatrice Loeffel frappe sporadiquement les bols d'un maillet de feutre. Les sons et vibrations croissants et décroissants ont un effet agréablement monotone, comme une mélodie métallique. Bientôt Barbara Jöhr s'endort, ses doigts frémissent. Plus tard, elle dira : « J'ai senti de forts fourmillements dans mes pieds. »

» Chez cette patiente, les pieds et les jambes sont fortement limités dans leur sensibilité ; chez d'autres paralysés médullaires, ils sont même parfois tout à fait insensibles.

Il arrive souvent que les paraplégiques sentent leurs jambes, grâce aux fortes vibrations des bols. « Beaucoup rapportent des fourmillements ou de la chaleur », explique Beatrice Loeffel qui travaille depuis 16 ans à Nottwil. Elle parle donc d'un « massage sonore pénétrant » qu'elle offre. Ainsi, les patients qui éprouvaient jusque-là des agressions contre leurs membres paralysés, apprennent à les accepter de nouveau. Certaines fréquences peuvent même déclencher des souvenirs, ramener à la surface des expériences et sentiments crus oubliés. Beatrice Loeffel : « Chez moi, les gens apprennent à trouver la paix dans un quotidien thérapeutique agité et à percevoir de fines émotions. »

Lors de son accident de voiture, en 2002, Barbara Jöhr n'y prêtait pas attention lorsqu'elle a été distraite quelques secondes. Dans sa petite voiture à deux places, elle a pris un raccourci par la forêt. Le brouillard était épais et elle s'est

écrasée contre une souche. Tout autre véhicule n'aurait probablement eu que de la tôle froissée – mais la petite auto se coucha sur le côté, avec elle dedans. Barbara Jöhr se fractura la septième vertèbre cervicale.

Après des années dans la branche insouciant de l'horlogerie de luxe, elle a aujourd'hui une vocation plus sérieuse : directrice du marketing de la campagne « 5 par jour » de la Ligue suisse contre le cancer. « Le corps reste ainsi en forme – manger cinq fruits et légumes par jour fait du bien. »

Barbara Jöhr ressent aussi comme bienfaisante la thérapie musicale hebdomadaire, depuis qu'elle est revenue au CSP de Nottwil, avec un fémur cassé. Elle ne s'étonne pas quand Beatrice Loeffel raconte que son « métier psychodynamique avec le médium musique » peut même offrir une aide à la survie. Une femme âgée, par exemple, l'a remerciée les larmes aux yeux : « Sans vous, je n'aurais pas supporté le quotidien de la rééducation. » Avec ses nombreuses possibilités, la thérapie musicale est plus que de la simple musique aux oreilles des blessés.

Une pièce de l'ensemble



La thérapie musicale fait partie du plan de suivi, rééducation et intégration intégrales de paralysés médullaires au Centre suisse des paraplégiques (CSP) de Nottwil et fait partie du département psychologique, avec la psychologie, le feldenkrais, la thérapie artistique et la peinture. Grâce à une thérapie active ou réceptive, généralement en séances individuelles, les patients apprennent, une fois par semaine, à établir un nouveau rapport avec le corps, l'âme et l'esprit et à rétablir leur équilibre.



Pour de plus amples informations : www.paraplegie.ch/fr/pub/spz/departements/psychologie.htm



Come-back impressionnant

Daniel Schweizer, chef de l'orchestre classique zurichois 21, a subi une hémiplegie consécutive à une hémorragie cérébrale, en juin 2010. Il a lutté de manière impressionnante pour revenir à la vie et a donné, en janvier, deux ans et demi après sa rééducation, un concert de retour, à la Tonhalle de Zurich. Une partie de la recette est allée à la Fondation suisse pour paraplégiques : Daniel Schweizer a pu remettre 11 820 CHF.

Engagement scolaire « maison »

Plus de 80 enfants de l'école primaire de Hettiswil (BE) ont montré un grand engagement pour les personnes paralysées médullaires. Ils ont bricolé, tricoté et cuisiné de tout leur cœur. Dans un « bistrot de l'Avent », ils ont ensuite vendu leurs produits fabriqués avec amour : des pâtisseries comme pains d'épices décorés, bonshommes de pâte et gâteaux secs. Ils ont en outre distrait leurs nombreux hôtes par un spectacle où ils ont chanté et dansé à qui mieux mieux. L'école a spontanément choisi la Fondation suisse pour paraplégiques comme destinataire de la recette de 1500 CHF.

DONS PARTICULIERS

Défi infernal

Avec la coureuse de fond bernoise Belinda Zimmerli (à droite dans l'image), le médaillé d'or paralympique Heinz Frei s'est soumis à une rude épreuve sur le tapis roulant. Chacun d'eux a parcouru 70 kilomètres dans le nouveau centre de sports alpins de Mürren. Les spectateurs pouvaient participer au « challenge infernal », en se mesurant à Heinz Frei sur l'ergobike, en accompagnant Belinda Zimmerli sur un deuxième tapis roulant ou en payant un certain montant pour chaque kilomètre couru par Belinda. Le total obtenu a été de 1100 CHF qui ont été remis à la Fondation suisse pour paraplégiques FSP.

Promotion fructueuse

Une promotion pour les lecteurs de l'Association des bienfaiteurs de la Fondation suisse pour paraplégiques (FSP), en coopération avec la Confiserie Al Porto (Locarno, Ascona et Lugano), connue pour ses spécialités exquises, a rencontré un vif succès et rapporté une somme considérable en faveur des paralysés médullaires. Le directeur d'Al Porto, Anton Froschauer (à g., à côté de Gabriella Bottoni, cheffe du Contact Center, et de Joseph Hofstetter, directeur de la FSP) a remis un



chèque d'un montant de 21 000 CHF. À l'occasion d'une visite guidée, le conseil d'administration d'Al Porto s'est familiarisé avec le vaste réseau de prestations du Groupe suisse des paraplégiques. Anton Froschauer s'est montré enthousiaste et se félicita : « Nous sommes très impressionnés par cette clinique spécialisée moderne et parfaitement équipée. Tout comme par le professionnalisme avec lequel de nombreuses personnes y sont suivies et accompagnées. »

« Nous avons pleuré de joie sur la participation aux frais »

Pour le règlement du coût d'un entraîneur thérapeutique Motomed Viva2, recevez mes remerciements les plus cordiaux. Je suis très heureux d'avoir cet entraîneur, malgré la décision négative de mes assurances. Merci beaucoup pour votre aide.

Fredy Beeler, Küssnacht am Rigi SZ

Peu avant Noël, ma voiture a rendu l'âme et je me suis senti désemparé. Grâce à l'aide rapide et spontanée de la Fondation suisse pour paraplégiques, j'ai pu prendre possession, deux mois plus tard, de ma voiture transformée. Merci beaucoup pour l'assistance généreuse – elle m'a rendu une bonne part de qualité de vie et d'indépendance.

Thomas Müller, Thun BE

Je voudrais remercier toute l'équipe de la FSP pour l'aide apportée. Dans une situation difficile, il est bon de se savoir soutenu financièrement. Certes, la douleur et la peine restent, mais une certaine pression s'allège. Et me donne une perspective de renouveau. Grand merci !

Michael Karrer, Zurich

Nous sommes touchés de votre garantie de prise en charge pour l'achat d'une Renault Kangoo transformée par votre Orthotec. La nouvelle voiture facilitera beaucoup ma mobilité – c'est formidable. Un grand merci pour votre compréhension !

Christian Zurbuchen, Court BE

Meilleures notes pour le CSP

Le Centre suisse des paraplégiques (CSP) de Nottwil a subi un contrôle de qualité en décembre 2012. Lors de l'évaluation, toute l'organisation a pu satisfaire à tous les critères de performance et de qualité et a donc réussi la requalification pour les domaines Qualité générale et Critères de performance de SWISS REHA et de la neuro-rééducation. L'engagement, la présence convaincante et l'attitude éthique du personnel CSP ont produit une impression particulièrement positive. Le standard de qualité élevé doit encore être étayé à fin 2013 par une certification ISO. « Il est particulièrement réjouissant que nous ayons reçu le

label sans le moindre écart et sans conditions », a déclaré le directeur du CSP Hans Peter Gmünder. Le travail de qualité est un processus permanent et le directeur a ajouté : « Nous voulons toujours maintenir au plus récent et meilleur niveau notre savoir spécialisé, notre infrastructure et les processus en faveur de nos patients. » Beat Huwiler, directeur de SWISS REHA, a loué : « En réussissant sa requalification, le CSP apporte une plus-value mesurable aux patients. Car le management de la qualité n'est pas seulement une exigence légale, c'est aussi un pont de la théorie à la pratique. »



LIFTS D'ESCALIERS

D'un étage à l'autre sans soucis

BACO SA Suisse romande

Roland Darbellay

Rue du Moulin 2 • 1128 Reverolle

Mobile 079 354 55 28 • Fax 021 800 06 92

r.darbellay@baco-ag.ch

www.baco-treppenlifte.ch

Pour la documentation gratuite:

- ☐ lift d'escaliers à siège
- ☐ lift d'escaliers à plate-forme
- ☐ homelift
- ☐ plate-forme élévatrice
- ☐ monte-escalier mobile/rampes
- ☐ pool-lift
- ☐ analyse gratuite à domicile

Prénom: _____

Nom: _____

Adresse: _____

NP/Lieu: _____

Téléphone: _____

BACO



Olga Manfredi

À 48 ans, elle habite Wald, dans l'Oberland zurichois, et va chaque jour travailler en ville, en voiture. Il y a une vingtaine d'années, lors des préparatifs d'une manifestation en plein air, elle a reçu une lourde branche sur le dos. Depuis lors, elle se déplace en fauteuil roulant. Après ses études de droit, Olga Manfredi a d'abord travaillé à l'université. L'égalité des chances pour les personnes handicapées lui importait déjà avant son accident. Depuis un peu plus de six ans, elle défend, à la Conférence du handicap du canton de Zurich, les droits des personnes porteuses d'un handicap.

« Mon travail me satisfait énormément »

La juriste Olga Manfredi est directrice de la Conférence du handicap du canton de Zurich – une plaque tournante à laquelle elle imprime sans relâche de fortes orientations.

Enregistré par Eva Holz | Photo : Walter Eggenberger

« Vous me demandez quel obstacle je dois surmonter en premier lieu, le matin ? Me lever... ! Je n'aime pas trop sortir du lit. Entre autres, parce qu'il est souvent tard, le soir. Mais quand je suis debout, je ressens immédiatement de la bonne humeur, car notre vue sur le vaste paysage intact est toujours un spectacle. Si, en plus, des gazouillis d'oiseaux me saluent, je commence ma journée avec d'autant plus d'optimisme. Mon rituel matinal comprend une lecture détaillée des journaux et deux tasses de café au moins. La cuisine ancienne n'est pas particulièrement adaptée au fauteuil roulant, mais je m'y déplace en toute sécurité. Pour ne pas rester bloquée dans les embouteillages, je pars en voiture un peu plus tard que la majorité, pour le centre-ville de Zurich. Je fais de même pour rentrer le soir.

En tant que directrice de la Conférence du handicap du canton de Zurich, je travaille, pour l'essentiel, à l'assimilation et à l'égalité des chances des personnes porteuses d'un handicap. Les thèmes principaux sont les mesures de construction et la mobilité, mais aussi des domaines comme la formation et la sécurité sociale. Cela signifie : coordination

entre organisations et institutions, défense des intérêts au niveau politique, relations publiques, tenue de notre site Web, mise au point de certains projets, séances de comités et bien d'autres encore. Les questions d'égalité m'occupent aussi par-delà les limites cantonales. En outre, je peux régulièrement donner des conférences à l'Université de Zurich et j'ai, depuis quelques années, une charge de cours sur la mobilité et le handicap. Chaque jour apporte ses nouveaux défis et il y faut souvent de la souplesse et de la créativité. C'est précisément ce qui me fascine dans mon travail, le débordement des thèmes et du handicap.

Il reste encore beaucoup à améliorer

Depuis l'adoption, en 2004, de la Loi sur l'égalité pour les handicapés, des progrès ont été faits, surtout dans la construction. Dans la rue, en revanche, les personnes malvoyantes ont encore de la peine à s'orienter. Il manque de contrastes architecturaux et colorés. Les personnes atteintes d'un handicap sont de plus en plus un sujet public, mais ont, au contraire, de la peine à trouver un poste. De nombreuses phases de travail, autrefois effectuées par des moins performants, ont été supprimées pour cause de rationalisation et il n'y a plus de pa-

trons qui créent à l'occasion un job auxiliaire pour quelqu'un. Il m'importe beaucoup de préciser ceci : la vie avec un handicap ne signifie pas automatiquement une vie de mauvaise qualité. Nous voudrions convaincre l'opinion publique que quelqu'un vit avec une paralysie médullaire, mais ne souffre pas de paralysie médullaire. Naturellement, il faut généralement plusieurs années pour assimiler un de ces traumatismes et se familiariser avec la nouvelle situation. C'est pourquoi je plaide pour un développement de l'accompagnement après la rééducation.

Un vrai repas, à midi, est presque aussi sacré pour moi que le rituel du matin. Le soir, en revanche, je ne mange plus qu'un petit quelque chose. Je suis d'ailleurs souvent en déplacement professionnel. Il ne me reste guère de temps pour les distractions. Mon travail varié me satisfait énormément. Autrefois, je jouais au basket et voyageais beaucoup, aujourd'hui, je passe mes loisirs avec mon partenaire et des amis, au jardin, avec un bon livre, regarde un policier à la télé et participe encore aux travaux du Comité du Club en fauteuil roulant de l'Oberland zurichois.

Au secours ! Il y a le feu...



Martin Senn est illustrateur indépendant.

CARE SHOP®

TOP QUALITY
BEST PRICES
FAIR TRADE

PAR ÉGARD POUR VOTRE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



MADE OF NASA
MEMORY-FOAM

Fauteuil tournant de bureau ERGOTEC SYNCHRO PRO

698.- au lieu de*
1598.- (en cuir)

au lieu de* 1298.- **498.-**

Fauteuil tournant de bureau professionnel conçu selon les dernières acquisitions en matière d'ergonomie, forme anatomique parfaite; mécanisme synchro-blocable; réglage de hauteur par vérin à gaz de sécurité; adaptation individuelle au poids; „MEMORY FOAM” appui-reins ergonomique (S/M, L/XL); dossier à filet aéré inusable ménageant le dos et évitant la fatigue, ne „colle” pas au dos; appui lombaire à réglage (soutien de la colonne vertébrale et des disques); appui-tête et appui-nuque (amovible); accoudoirs à 12 positions de réglage en hauteur et latéralement avec appuis rembourrés; convient à toutes les activités quotidiennes au bureau, en particulier le travail à l'écran. Dimensions: (hxlpx) 48-65 x 52,5 x 48,5 cm, poids: 22 kg, mode d'emploi et de montage en fr, it, all, angl. Garantie 2 ans. 5 Pied: bois/bambou, alu dépoli, alu poli, alu noir dépoli, alu noir poli; avec galets de tapis (galets pour sols durs en option: CHF 20.- les 5)

Couleurs du tissu: 1. guava, 2. yellow, 3. domingo, 4. curacao, 5. costa, 6. steel, 7. paradise, 8. olive, 9. demerara, 10. sombrero, 11. havana, 12. monterat; Couleur du cuir: noir

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Massage par pulsation & vibration uTAP+uVIBE 2 EN 1

au lieu de* 229.- **129.-**

Massage intensif de l'ensemble du corps par pulsation, réglable par crans, actif en profondeur (uTap avec lumière infrarouge activable) et massage par vibration (uVibe) pour accroître la sensation de bien-être et réchauffer les tissus. Pour assouplir, détendre et stimuler la circulation sanguine dans les muscles en cas de tensions, crampes, courbatures, signes de fatigue, douleurs dorsales et menstruelles, avec 6 embouts de massage différents et une serviette de protection (cheveux). Les épaules, le dos, les jambes et même les plantes des pieds peuvent être massés sans effort. Instructions d'utilisation en fr, it, all, angl. 2 ans de garantie.

Inclusive
• 16 BROSSES ENCHASSABLES
• 1 STATION DE RECHARGEMENT
• 1 NECESSAIRE DE VOYAGE

Kit de soin des cheveux, du visage et des dents - FAZOR® 5 EN 1

au lieu de* 498.- **149.-**

Rasoir avec 5 têtes de rasage; Utilisation sec ou humide; Tondeuse à barbe et poils longs avec tête de rasage précise réglable; Tailleuse de poils oreilles/nez; Tondeuse à barbe de précision; Brosse à dents rechargeable pivotante; Nécessaire de voyage (22x44 cm); Système de puissance (100 - 240V, rechargement rapide, piles ion-lithium, etc.); Cadenas de voyage; Station de rechargement PowerPod

Couleurs: 1. noir, 2. blanc, 3. anthracite

Tensiomètre pour bras, alarme & réveil de voyage BPM MED8

Tensiomètre pour bras
le plus petit + léger (180 g)

au lieu de* 298.- **98.-**

Tensiomètre numérique professionnel pour bras, entièrement automatisé-réveil de voyage (date, heure, alarme): mémoire pour 2 profils d'utilisateur, 120 blocs mémoire, 2 alarmes de rappel, mesure de la pression artérielle systolique/diastolique-fréquence des pulsations, technologie oscillo-métrique-l'algorithme Fuzzy (=grande précision de mesure), détection de l'arythmie cardiaque, classification de la pression artérielle selon l'OMS, testé cliniquement. 2 brassards (S/M, X/XL), support de rangement, sac en néoprène. Alimentation secteur ou piles. Dimensions: 125(L) x 85,5(l) x 30(H) mm. Poids: 190 g. Mode d'emploi en fr, it, all, angl. Garantie 2 ans. 4 couleurs: blanc, orange, bleu ciel, jaune-vert



• modèle optimisé
• mesures redéfinies
• plus de légèreté

Veste fonctionnelle d'extérieur TITANIUM 6 EN 1

100 %
sans PFC

au lieu de* 698.- **198.-**

Veste d'extérieur (4 saisons) haut de gamme, testée en conditions himalayennes/alpines, répondant aux exigences les plus élevées et offrant toute une panoplie de qualités techniques; fermeture avant avec zip dissimulé à ouverture en haut et en bas, avec protection du menton; 2 grandes poches intérieures poitrine zippées; 3 poches intérieures filet/velours; 4 poches extérieures zippées; toutes les fermetures éclair repoussent l'eau et sont en plus protégées; Cool-System: aération par zip ou velcro sous les aisselles; capuche réglable et amovible enroulable dans le col avec visière pouvant être utilisée avec un casque; manchettes réglables par velcro d'une seule main; cordon élastique à la taille et dans l'ourlet du bas; avec 2 vestes intérieures amovibles en tissu polaire (isolation moyenne/élevée: 300/400g/L, diverses poches intérieures/extérieures zippées); fabriqué en HIMATEX deux couches, une fibre respirante imperméable à 100% au vent et à l'humidité; coutures thermosoudées imperméables; imperméabilité: 20'000mm, micro-aération: 6'000mvt (g/m²/24h); kit spécial hiver/ski: soufflet pare-neige se fixant par zip avec élastique pour veste extérieure/polaire; poche pour ticket sur le bras gauche; poche transparente amovible pour forfait remontées mécaniques; masque tête-casque pouvant être dissimulé dans le col; 1 masque visage tempête; HIMALAYA OUTDOOR® by Omlin. 100% Made au Népal.

11 Couleurs: 1. jaune, 2. orange, 3. rouge, 4. bleu ciel, 5. bleu glace, 6. bleu, 7. vert printemps, 8. olive, 9. gris, 10. noir

9 tailles: 2XS, XS, S, M, L, XL, 2XL, 3XL, 4XL

Pantalon fonctionnel d'extérieur TITANIUM 3 EN 1

au lieu de* 349.- **149.-**

Pantalon fonctionnel solide conçu avec de nombreux détails techniques: optimal comme pantalon de ski/de trekking; assorti à la veste TITANIUM 6 EN 1; zip latéral dissimulé sur toute la longueur de la jambe; coupe ergonomique; bretelles amovibles pour pantalon extérieur/polaire; bas de jambe réglable par velcro; 4 poches zippées imperméables; kit spécial hiver/ski: 1 pantalon polaire amovible avec taille plus haute à l'avant et à l'arrière, 2 poches latérales, 1 poche poitrine kangourou zippée; guêtres pare-neige élastiques amovibles avec bride de maintien; fabriqué en HIMATEX deux couches, une fibre respirante imperméable à 100% au vent et à l'humidité; surface couche supérieure en ripstop anti-déchirures et anti-abrasion particulièrement résistante aux genoux/fessier/intérieur des chevilles; toutes les coutures sont thermosoudées et imperméables; imperméabilité: 20'000 mm, respirabilité: 6'000 mvt (g/m²/24h); HIMALAYA OUTDOOR® by Omlin. 100% Made au Népal.

11 Couleurs: 1. jaune, 2. orange, 3. rouge, 4. bleu ciel, 5. bleu glace, 6. bleu, 7. vert printemps, 8. olive, 9. gris, 10. noir

9 tailles: 2XS, XS, S, M, L, XL, 2XL, 3XL, 4XL

Sac à dos multifonctions X-TRAIL HYDROLITE 27+5

au lieu de* 298.- **129.-**

Sac à dos multifonctions aux multiples équipements et comprenant un système de désalération à isolation totale (3 litres); aération dorsale tri-directionnelle AirPort™ efficace, rembourrage du dos et de la ceinture de taille ErgoFoam™; compartiment principal avec zip et poche de rangement, ceinture de taille et sangle de poitrine, bretelles ergonomiques avec système SuspensionStrap, poche frontale avec filet et sangles, 2 poches latérales à sangles élastiques, système de fixation des bâtons de randonnée; diverses sangles de compression et de fixation, sangles en caoutchouc pour sac de couchage, casque, etc.; bandes réfléchissantes 3M, protection anti-pluie, poche pour téléphone mobile, support CD/MP3, organizer, sac de laptop, portemonnaie, etc. Idéal pour les activités de plein air (randonnée, trekking, ski, cycle, escalade) et les loisirs. Matériel: ripstop Diamond/Dobby robuste. Volume: 27+5 Litres.

Couleurs: 1. orange, 2. rouge, 3. bleu glace, 4. olive, 5. noir



Article / dimension / couleur	Quantité	Prix	Adresse	Code: Paraplegie 05/13
			Nom et prénom	
			Rue	
			NPA/localité	
			Téléphone	
			E-Mail	

Date/signature

Commandes: CARESHOP GmbH, c/o Bürgerspital Basel, Ruchfeldstrasse 15, 4142 Münchenstein

Téléphone 0848 900 200, Fax 0848 900 222, www.careshop.ch

Sous réserve d'erreur d'impression. Prix TVA incl., frais de port en sus.

Livraison jusqu'à épuisement du stock. *Somme des différents prix.

Venez visiter nos magasins «Careshop»:

• 4051 Bâle, c/o Büspishop, Aeschenvorstadt 55, Téléphone: 061 227 92 76
Lundi fermé • Mardi-Vendredi 10.00 - 18.00 • Samedi 10.00 - 16.00
• 4500 Solothurn, Bielstrasse 23, Téléphone: 032 621 92 91
Mar et Jeu 14.00 - 18.00 • Sam 10.00 - 16.00 • Fermé: Lun, Mer, Ven, Vacances 30.5.-10.6.13

Choisissez la toile chambray, souple et légère, pour sa fraîcheur ou la gabardine pour un tombé et une tenue impeccable. Vous apprécierez la taille élastiquée ajustable, ainsi que leurs 2 poches rapportées à ouverture en biais. 100% coton.

LE PANTALON TAILLE ELASTIQUÉE

à partir de

Fr. 24.95

= À MOITIE PRIX

VOUS ÉCONOMISEZ Fr. 24.95!



5 couleurs au choix!

+ LES FRAIS D'ENVOI GRATUITS

Vous économisez en plus Fr. 6.95!

+ VOTRE CATALOGUE GRATUIT

260 pages de mode et de bien-être...

Laissez-vous tenter par notre sélection de matières innovantes, de couleurs chaleureuses, et de modèles faciles à vivre pour votre plus grand bien-être!

Attention STOCKS LIMITÉS!

Commandez dès aujourd'hui avec votre code **B2951**:

Tel.: 071 274 68 61

www.damart.ch

Damart Swiss AG, Case Postale, 9029 St. Gallen
Fax 071 274 68 63

chambray

marine

beige

blanc

amande

chambray

Tailles
36 ► 60

COMMANDEZ DÈS AUJOURD'HUI!

IMPORTANT: Sans toutes ces informations nous ne pourrions pas traiter votre commande!

B2951

Code avantages

⁽¹⁾ Mme ☐ M. ☐ ⁽¹⁾ Cochez la case correspondante. Ecrivez en majuscules SVP.

Nom Prénom

Voie - N°

Npa Lieu

La maison Damart Swiss AG est membre de l'association suisse de vente par correspondance (ASVPC). Avec ce label, nous nous engageons à respecter son code d'honneur et vous garantissons que chaque article est contrôlé avec soin. Si un modèle ne devait pas répondre à votre attente, vous pouvez l'échanger ou nous le retourner, dans les 10 jours, dans un état irréprochable et sans qu'il n'ait été porté.

A renvoyer à: **DAMART** - Case Postale - 9029 St. Gallen

Votre taille:
36, 38, 40
42, 44, 46, 48
50, 52, 54, 56
58, 60

Avant:
Fr. ~~49.90~~
Fr. ~~54.90~~
Fr. ~~59.90~~
Fr. ~~64.90~~

Maintenant:
Fr. 24.95
Fr. 27.45
Fr. 29.95
Fr. 32.45

Economisez Fr. 24.95!
Economisez Fr. 27.45!
Economisez Fr. 29.95!
Economisez Fr. 32.45!

Quantité	Couleur	Référence	Taille	Prix	Total
	marine	M8217.024			
	beige	M8217.012			
	blanc	M8217.036			
	amande	M8217.048			
	chambray	M8217.000			

Participation aux frais de port et d'envoi, y compris assurance: **Fr. 6.95**

GRATUIT

Total: