

paraplégie

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

Septembre 2012 / n° 131



Un seul but en tête : l'or !

Marcel Hug s'est fixé des objectifs ambitieux pour les paralympiques

Entretien avec Ueli Maurer | Soins aigus à Nottwil | Une journée avec Eveline Siegel





Du déjà-vu?

La ŠKODA Octavia Twenty
disponible dès CHF 26'330.-*



Škoda. Made for Switzerland.

Twenty 20

Ne laissez pas cette offre exceptionnelle rester lettre morte! En jetant sans tarder votre dévolu sur une ŠKODA Octavia Twenty, vous ne paierez que CHF 26'330.-. De plus, profitez d'un équipement spécial - conçu à l'occasion du 20e anniversaire de ŠKODA Suisse - comprenant les jantes en alliage léger PYXIS, les barres de toit noires, le volant en cuir et un filet de séparation. ŠKODA Octavia Twenty: éveille l'attention des gens brillants.
www.skoda.ch

*ŠKODA Octavia Twenty 1.4 I TSI, 90 kW/122 ch, avec pack d'équipement spécial (jantes en alliage léger PYXIS, barres de toit noires, volant en cuir, filet de séparation), sur la base de la ŠKODA Octavia Combi Ambition 1.4 I TSI, 90 kW/122 ch, avantage CHF 5'500.-, prix recommandé CHF 26'330.-. Consommation globale: 5.8 l/100 km, émissions de CO₂: 134 g/km, catégorie de rendement énergétique: C. Moyenne des véhicules neufs: 159 g/km.

Chères Bienfaitrices, chers Bienfaiteurs,



Le « Faust » de Goethe dit, au vers 682, « Ce que tu as hérité de tes pères, acquiers-le pour le posséder. » Écrit il y a plus de 200 ans, ce message résume une vérité essentielle, entre autres, pour le personnel du Groupe suisse des paraplégiques : le devoir de ne jamais considérer une œuvre comme achevée, mais de poursuivre sans cesse son développement. Sous l'égide de la Fondation suisse pour paraplégiques, créée en 1975 par Guido A. Zäch, est né un réseau de prestations unique pour la rééducation intégrale de personnes paralysées médullaires. Il a aidé des milliers de patients à retrouver une vie autodéterminée. Les résultats réjouissants du travail ciblé de plus de quatre décennies donnent, certes, satisfaction mais pas l'occasion de se satisfaire de l'acquis et de se contenter de le gérer. Tous les responsables d'aujourd'hui doivent bien plutôt aller chercher les nouveaux besoins des patients et trouver des réponses nouvelles dans un environnement en constante mutation. Il en va de même du recrutement de nouveaux membres pour l'Association des bienfaiteurs. Pour atteindre les jeunes et les gagner à un pacte de solidarité, nous devons recourir à des instruments de communication modernes.

La reconnaissance de poursuivre une tâche commune en fonction des nouvelles exigences constitue la base de l'avenir. Si l'esprit d'innovation et la volonté de changement déterminent notre activité, les défis à venir pourront se maîtriser. En même temps, les bienfaiteurs savent « l'héritage » en bonnes mains. Votre confiance est notre capital. C'est conscient de cela que je veux aborder ma nouvelle tâche de directeur de la Fondation suisse pour paraplégiques.

Joseph Hofstetter

Directeur de la Fondation suisse pour paraplégiques

IMPRESSUM : Paraplégie. Revue de l'Association des bienfaiteurs de la Fondation suisse pour paraplégiques, www.paraplegie.ch | 33^{ème} année. **Édition** : septembre 2012/n° 131 | **Parution** : trimestrielle, en allemand, français et italien | **Tirage total** : 1'018'000 exemplaires | **Tirage français** : 84'000 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), Christine Zwygart. Images : Walter Eggenberger, Beatrice Felder, Astrid Zimmermann-Boog. Traduction : Liana Maman Benziger, Michelle Plavsic-König, Herliberg, redaktion@paraplegie.ch | **Layout** : Regina Lips, Karin Distel **Annonces** : Fachmedien Axel Springer Schweiz AG, 8021 Zurich, info@fachmedien.ch | **Préresse/Impression** : Swissprinters AG, 4800 Zofingen.



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: _____

Para_fr_2012

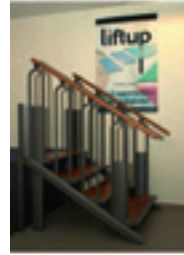
Vente et service clientèle
dans votre région

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



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
E-mail : ml.lift@bluewin.ch



Yes, you can.®



Confort et sécurité dans le bain ...

L'élévateur de bain Aquatec® **Orca** vous permet de
vous baigner en toute sécurité, simplement en appuyant
sur un bouton!

- Montage rapide et simple, sans outils
- Télécommande ergonomique étanche
- Dossier inclinable, pour un bain décontracté

... ou sous la douche.

Vous préférez prendre une douche? Rien de plus simple!
C'est parfaitement possible avec Aquatec® **Ocean**

- Cadre stable en acier inoxydable
- Réglage sans outils de la hauteur d'assise
- Démontage facile pour le voyage

Invacare® AG

Benkenstraße 260, 4108 Witterswil
Tel. 061 4877080, Fax 061 4877081
switzerland@invacare.com, www.invacare.ch



Informations gratuites sur Orca / Ocean

Je vous demande

- une présentation une documentation

Nom: _____

Rue: _____

NPA / Localité: _____

Tél : _____



7 ACTUALITÉ

Pas moins de 250 chiens d'assistance formés par l'association « Le Copain » ont été confiés à des personnes handicapées. Le 250^e, Inca, accompagne désormais le président de la FSP, Daniel Joggi.



12 MARCEL HUG

Cet athlète tout simplement modèle est quasi imbattable actuellement. Le Thurgovien de 26 ans se réjouit des Jeux paralympiques de Londres, avec un but défini : l'or.

18 UELI MAURER

Le ministre des Sports ira voir les sportifs handicapés aux Jeux paralympiques. Interviewé, le Zurichois raconte comment il a surmonté sa gêne envers les personnes en fauteuil roulant.

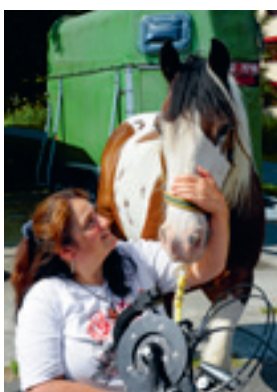


22 LES PREMIÈRES HEURES AU CSP

D'une seconde à l'autre, la vie peut basculer. Un accident, le transport à l'hôpital, divers examens – puis le diagnostic : paralysie médullaire. Les soins aigus à un blessé de frais peuvent influencer l'évolution ultérieure. Que se passe-t-il dans la tête des victimes ? Comment les proches réagissent-ils ? Et qu'arrive-t-il dans les premières heures au Centre suisse des paraplégiques ?

28 AVOIR LE TEMPS, ÉCOUTER, ACCOMPAGNER

Au Centre suisse des paraplégiques travaillent deux assistantes spirituelles. Elles aident les patients et leurs proches à répondre aux questions sur le sens et la vie.



32 MA JOURNÉE EN FAUTEUIL ROULANT

Eveline Siegel-Hegi va tous les jours voir son cheval Bumby à l'écurie. Avec l'irlandais Tinker, l'Argovienne va souvent se promener ou rouler en calèche.

34 FINALE

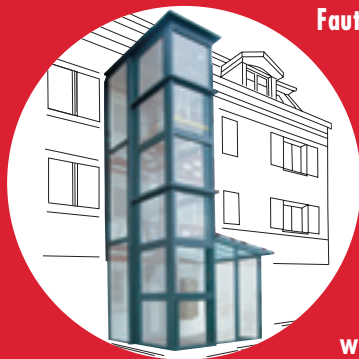
Points de vue de Martin Senn sur l'été des parties et de la musique.



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

Mobilité et liberté pour vous

FRITZ HAUETER AG



Le **VW Caddy «I-CAN»**:
Arrimer le fauteuil roulant
au volant et conduire!
Découvrez la nouvelle
autonomie!

Appelez-nous pour
une consultation
à titre indicatif:
044 928 30 10

Laubisrütistrasse 74 • CH-8712 Stäfa
Tel. 044 928 30 10 • Fax 044 928 30 19
www.haueter.ch • mail@haueter.ch



Av. du Simplon 36D Tél. 076 363 35 70
Case Postale 65 Fax 024 471 16 28
1870 Monthey www.soutta.ch

Pour une solution adaptée à vos besoins



Monte-chaise, plateforme, ascenseur sur mesure
Offre sans engagement et devis gratuit

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

SMARTQ®

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 N25-IPP-25

Article:	Article-No.:	Quantité:
Chaise de massage SmartQ 4 en 1 pour 249.-/pièce	21-015-25	

Nom/Prénom:

Adresse:

NPA/Lieu: Téléphone:

Signature:

Expéd. à: SwissQualified AG, Case postale, 9029 Saint-Gall
Téléphone: 0848 000 201, Fax: 0848 000 202, www.sq24.ch



Plus d'autonomie. Huit personnes handicapées ont reçu un chien d'assistance de l'association « Le Copain ».

Un ami pour la vie

L'association « Le Copain » éduque depuis 19 ans des chiens d'assistance pour personnes malades et handicapées. Les quadrupèdes comprennent jusqu'à 50 ordres et sont capables d'effectuer les tâches les plus diverses : par exemple, ouvrir les portes, ramasser des objets par terre ou allumer la lumière. Lors d'une petite fête à Nottwil, les responsables de l'association ont remis le 250^e chien d'assistance à Daniel Joggi, président de la Fondation suisse pour paraplégiques (FSP). « C'est un cadeau fantastique », a remercié le tétraplégique. Son nouveau compagnon s'appelle Inca, un golden retriever mâle de deux ans et demi. Au total, huit personnes handicapées ont reçu un chien.

La FSP soutient « Le Copain » depuis de nombreuses années. L'association assume l'éducation des chiens, qui grandissent dans une famille d'accueil. À 15 mois, les quadrupèdes arrivent à Granges VS, au Centre suisse d'éducation de chiens d'assistance, où ils subissent un entraînement intensif aux différents ordres et travaux. « Notre but est de donner à des personnes handicapées, grâce au chien, une certaine autonomie – et un ami pour la vie », déclare le président Charles-Albert Antille.

Ambulatoire en Suisse romande

La Fondation suisse pour paraplégiques (FSP) et l'Institut de Lavigny s'unissent dans un projet-pilote. Dans les locaux du site « Plein Soleil », à Lausanne, s'est ouvert un ambulatoire pour personnes paralysées médullaires. Des Suisses romands en fauteuil roulant peuvent désormais y venir pour leur contrôle annuel et y reçoivent une aide proche de chez eux en cas de problèmes de santé. Ils y sont pris en charge par une équipe du Centre suisse des paraplégiques (CSP) de Nottwil, composée d'un médecin, d'une physio- et d'une ergothérapeute. Ces trois personnes travaillent cinq jours par mois à la filiale. Le projet-pilote durera un an, dans un premier temps. La FSP en espère des soins et un accompagnement encore meilleurs des patients en Romandie.

Chercheurs distingués

Une équipe de la Clinical Trial Unit du Centre suisse des paraplégiques (CSP) de Nottwil a remporté le prix d'encouragement à la recherche 2012 de l'Association médicale germanophone sur la paraplégie (DMGP). Il est allé à une étude sur l'évolution de l'ostéoporose chez les personnes paralysées médullaires. Les connaissances obtenues sont importantes dans la mise au point de thérapies adéquates pour réduire le taux élevé de fractures osseuses chez les paralysés médullaires. Le Prix Schellenberg pour la recherche en paraplégiologie est allé aux Prof. Volker Dietz et Armin Curt qui se partagent la bourse de 150 000 CHF et l'affecteront à d'autres projets de recherche. V. Dietz était, jusqu'en 2009, directeur et médecin en chef du Centre pour la paraplégie Balgrist, à Zurich, A. Curt est son successeur.

Fragments

Le Tessin compte un nouveau club en fauteuil roulant, appelé « Gruppo Carrozzella Insuperabili » et présidé par Walter Lisetto (Lugano). Dans l'ensemble de la Suisse, 27 clubs en fauteuil roulant offrent divers services à près de 11 000 membres.

Le Centre pour la continence et le plancher pelvien du CSP de Nottwil est la première institution de notre pays qu'a certifiée la *Deutsche Kontinenzgesellschaft*. Les patients atteints de maladies neurologiques comme la paralysie médullaire souffrent souvent de dysfonctionnements de la vessie et de l'intestin, dont la thérapie réclame la compétence de spécialistes.

Grâce à l'électrostimulation et à un entraînement assisté, des rats à la moelle épinière sectionnée peuvent de nouveau mouvoir leurs pattes de derrière par leurs propres moyens. C'est le résultat des dernières études dirigées par le Prof. Grégoire Courtine à l'EPF de Lausanne. Les chercheurs veulent rendre la méthode applicable aux humains.

Des professionnels au service de personnes handicapées ou âgées



Lifts verticaux

Lifts à siège



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)

LE TRIPLE

Nouveauté

Le fauteuil parfait pour toute la journée!

- Fauteuil roulant
- Fauteuil à propulsion au pied
- Chaise de travail
- Réglage électrique de la hauteur de siège jusqu'à 74 cm

Il vous assure une grande mobilité et indépendance à votre domicile et sur votre lieu de travail. Sûr et confortable.



N'hésitez pas à essayer LE TRIPLE.

Nous nous ferons un plaisir de vous indiquer un revendeur près de chez vous.

Tél. 044 872 97 79

PROMEFA AG
Kasernenstrasse 3A
8184 Bachenbülach

Tél. 044 872 97 79
promefa@promefa.ch
www.promefa.ch

PROMEFA



Centenaire du chemin de fer de la Jungfrau!

- ✓ Affinage émail en couleurs „Centenaire du chemin de fer de la Jungfrau“ sur une émission commémorative suisse d'origine!
- ✓ Haute qualité de frappe: Fleur de coin!
- ✓ Livraison avec certificat d'authenticité et capsule de rangement!



Ø 30 mm

GRATUITS en sus:
les cent premiers clients obtiennent 3 pins suisses!

seulement
Fr. 5.-

Oui, livrez-moi ~~1~~X l'émission commémorative du jubilé avec affinage émail en couleurs „Centenaire du chemin de fer de la Jungfrau“ + 3 pins suisses **GRATUITS** au prix spécial de seulement Fr. 5.- et à rythme mensuel une autre émission de la collection à l'examen et sans obligation d'achat. Je dispose à chaque envoi d'un droit de restitution de 15 jours!

Livraison avec en sus une partie des frais d'envoi Fr. 2.95 (port, emballage, assurance)

Nom _____ Prénom _____

Rue/No. _____

CP/Ville _____

Téléphone _____ Date de naissance _____

Garantie-confiance:

Vous pouvez bien sûr annuler votre commande à tout moment et sans problème par courrier, mail, fax ou téléphone.



Signature _____

jqr/94c (1+2)

Remplissez s.v.p. et envoyez à:
SRH AG · Hardhofstrasse 15 · 8424 Embrach ZH
ou par fax au: 044 - 865 70 85 · e-mail: service@srh-ltd.ch

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

Quelques noms

Pour leurs débuts à un Euro d'athlétisme de sport handicap d'élite, **Edison Kasumaj** (Stein am Rhein SH) et **Patricia Keller** (Waltenschwil AG) ont tous deux remporté un titre dans la catégorie assis. Grâce à deux autres médailles, E. Kasumaj a atteint le total de trois prix, tout comme Alexandra Helbling (Ettiswil LU). La délégation suisse a remporté 10 médailles au total.

Michelle Stillwell (Canada) a été l'athlète d'exception aux championnats suisses open d'athlétisme en fauteuil roulant. Elle a établi deux de quatre nouveaux records mondiaux et gagné trois courses, tout comme Shirley Reilly (USA) et Hannah Cockroft (Grande-Bretagne). A dominé le secteur des hommes le Suisse Marcel Hug, avec quatre victoires. Il a aussi remporté, avec une avance considérable, le marathon en fauteuil roulant de Schenkou LU. Edith Wolf-Hunkeler (Dagmersellen LU) a fait de même chez les dames.

Heinz Frei (Etziken SO) a été proposé par l'International Paralympic Committee (IPC) pour un siège au Conseil des athlètes où il doit représenter les intérêts des handbikers. L'élection se tiendra sous peu à Londres.

Karin Suter-Erath (Wettingen AG) et **Sonja Häslar** (Bâle) ont marqué de leur empreinte l'Euro de badminton en fauteuil roulant. Dans trois concours, les Suissesses n'ont jamais été moins que deuxièmes. En chiffres : deux médailles d'or et une d'argent pour K. Suter-Erath, trois fois l'argent pour S. Häslar.

Andreas Perez (Genève) a été le premier Suisse à disputer un triathlon Ironman en fauteuil roulant. Au Brésil, il a remporté la compétition – 3,8 km de natation, 180 km de handbike, 42 km de fauteuil roulant – en 16 heures et 35 minutes.

Ursula Schwaller (Düdingen FR), double championne du monde de handbike, et d'autres membres du cadre national ont eu l'occasion rare de tester à fond la soufflerie de la RUAG (Emmen LU). Pour préparer les Jeux paralympiques, ils ont examiné l'aérodynamisme des matériaux, des équipements, ainsi que de la position des athlètes. Il a pu être obtenu une amélioration de la résistance à l'air allant jusqu'à 10 %, ce qui peut signifier jusqu'à une minute de gagnée.

Une première de rêve



Fête chamarrée. Adultes et enfants, piétons et personnes en fauteuil roulant ont participé à l'inauguration réussie de la nouvelle Sport Arena de Nottwil.

Entièrement modernisée, la Sport Arena de Nottwil a réussi son baptême du feu. Elle a été inaugurée par les championnats suisses open d'athlétisme en fauteuil roulant, encadrés par diverses attractions. Pendant deux jours, les spectateurs ont suivi, dans de bonnes conditions, quelque 180 athlètes de 25 pays et de tous les continents – et ont connu des compétitions passionnantes au top niveau. « Le sport peut apporter une nouvelle approche de la vie, meilleure », a déclaré Daniel Joggi, président de la Fondation suisse pour paraplégiques (FSP), lors de l'inauguration pleine d'ambiance. Et le sportif en fauteuil roulant Heinz Frei a appuyé : « J'en appelle à tous les athlètes pour qu'ils montrent le bon exemple et motivent les autres. » Le plus célèbre de nombreux invités d'honneur a été le Conseiller fédéral Ueli Maurer. Comme les sportifs, entraîneurs et fonctionnaires de Suisse et de l'étranger, le ministre des Sports s'est montré enthousiasmé par l'infrastructure : « Chaque ouverture d'une installation sportive qui remplit les standards internationaux les plus élevés est un grand plus. » Car la Suisse en a trop peu. Pour finir, le pasteur Josef Hochstrasser (Oberentfelden AG) a béni l'installation de compétition multifonctions – pour la placer sous une bonne étoile : « Que la force, la joie, le fair-play et la santé comblent tous ceux qui se mesurent ici. »

Le vinaigre aliment miracle de la nature?

Depuis l'antiquité, les guérisseurs savent que le vinaigre est un véritable remède miracle pour une vie plus longue, plus saine et plus heureuse. De nombreux rapports scientifiques font l'éloge des pouvoirs curatifs et préventifs du vinaigre. Dans son bestseller « Le Livre du Vinaigre » l'auteur Emily Thacker a réuni plus de 300 recettes maison et remèdes naturels que vous pourrez très facilement préparer. Vous apprendrez que des tests scientifiques ont démontré que le vinaigre est une réserve naturelle de vitamines, de minéraux, d'enzymes, de pectine, de bêta-carotène - plus de 93 composants sont présents dans le vinaigre - pour combattre avec succès tout ce qui peut vous faire souffrir. Vous découvrirez comment contrôler votre appétit et maigrir grâce à un cocktail de vinaigre à prendre à l'heure du repas. Vous apprendrez à faire des remèdes très efficaces pour combattre le rhume, alléger les douleurs provoquées par l'arthrite ou par d'autres maladies articulaires. Vous découvrirez des remèdes populaires très efficaces pour

- Obtenir une peau plus douce et plus lumineuse
- Combatte l'ostéoporose (grâce au calcium)
- Améliorer votre métabolisme
- Faciliter la digestion
- Faire baisser votre taux de cholestérol
- Retarder les signes de vieillesse et les taches sur la peau
- Détruire les microbes présents dans la nourriture
- Faire baisser votre taux de cholestérol
- Améliorer la qualité de vos cheveux
- Agir sur les cors et les durillons
- Détruire les microbes présents dans la nourriture
- Réduire les éruptions cutanées et les mycoses
- Améliorer le travail du cœur et de la circulation sanguine
- Réduire l'hypertension etc.

De plus le vinaigre possède un fort pouvoir nettoyant que vous pourrez utiliser avantageusement pour tous les objets que vous voulez voir étinceler de propreté. L'auteur vous montre également comment fabriquer votre propre vinaigre et comment le mettre en bouteille.

Pour découvrir plus de 300 recettes et remèdes maison et recevoir votre exemplaire du « Livre du Vinaigre » il suffit de remplir le coupon ci-contre.

Nos grands-mères avaient toujours à portée de main une boîte de bicarbonate de soude. Produit à usage multiples, elles le considéraient comme sûr et très efficace. La précieuse poudre blanche était utilisée pour laver les fruits et légumes, on en prenait une dose en cas de digestion difficile ou d'aigreurs d'estomac. Idéale pour nettoyer la cuisine et la salle de bains, pour désinfecter les vêtements et les affaires de bébé, on en mettait aussi un peu dans l'eau de la machine

à laver pour combattre le calcaire. C'est pourquoi Vicki Lansky, auteure américaine de nombreux ouvrages pratiques, vous fait redécouvrir un produit extraordinaire et 100% écologique dans un recueil qui recense plus de 500 conseils et préparations traditionnelles qui ont fait leurs preuves. Des recettes faciles qui vous apprennent comment mélanger

du bicarbonate de soude avec d'autres ingrédients courants tels que : vinaigre, lait, miel, farine, etc. Tout pour vous soulager, nettoyer et désodoriser la maison, le linge, la cuisine, la salle de bains, le garage, les animaux domestiques et bien plus encore. Vous allez découvrir qu'un peu de bicarbonate de soude additionné d'une goutte de ceci et d'une cuillère de cela peut

- Absorber les mauvaises odeurs
- Rendre les dents blanches

- Apaiser un coup de soleil
- Supprimer la mauvaise haleine
- Soulager les brûlures d'estomac et faciliter la digestion
- Soulager les aphtes, les maux de gorge, les piqûres d'insectes
- Eliminer les croûtes de lait
- Déboucher les canalisations
- Nettoyer l'argenterie
- Prolonger la vie des fleurs coupées

Vous découvrirez que le bicarbonate est un désodorisant super efficace. Vous apprendrez

Le bicarbonate de soude peut servir à QUOI ?

des recettes faciles à base de bicarbonate de soude et d'ingrédients courants pour :

- Nettoyer une casserole qui a le fond brûlé
- Amuser les enfants en fabriquant un mini volcan
- Défaire facilement les nœuds trop serrés
- Faire disparaître les taches de rouille

Vous apprendrez que le bicarbonate de soude est pur, efficace et sans danger pour l'environnement. En prime il est 100% naturel. Et vous allez même faire des économies !

Le livre « Les étonnantes vertus du bicarbonate de soude » vous fascinera avec plus de 500 façons d'améliorer votre vie quotidienne de manière simple et bon marché. Découvrez comment :

- Supprimer les odeurs de fumée, de transpiration, de pipi, de vomi
- Eloigner les insectes indésirables
- Donner de l'éclat au linge
- Fabriquer de la pâte à modeler
- Eliminer les insectes collés

sur la carrosserie

- Prendre un bain relaxant
- Régler le PH de votre piscine ou de votre jacuzzi
- Nettoyer les taches de vin
- Supprimer les taches sur les meubles en bois
- Soulager les démangeaisons
- Traiter les champignons entre les orteils (pied d'athlète)
- Fabriquer une bois-

son reminéralisante

- Eliminer les boutons disgracieux sur le visage
- Après avoir lu cet ouvrage unique vous vous direz : **Y a-t-il une chose pour laquelle le bicarbonate n'est pas bon ?**

Pour recevoir votre exemplaire du livre « Les étonnantes vertus du bicarbonate de soude », veuillez remplir le bon ci-dessous. Vous serez encore plus rapidement servi en commandant par téléphone.

Tél. 071 335 80 15
Fax 071 335 80 18

Bon à retourner à Body Best

Body Best GmbH - Case postale 501 - 9430 St Margrethen

Tél. 071 335 80 15 - Fax 071 335 80 18

Veillez me faire parvenir le(s) ouvrage(s) suivant(s):

_____ exemplaire(s) de « Les étonnantes vertus du bicarbonate de soude » au prix de Fr. 39.- pour 1 exemplaire (+ Fr. 6.95 de participation aux frais de port et d'assurance)

_____ exemplaire(s) de « Le Livre du Vinaigre » au prix de Fr. 39.- pour 1 exemplaire (+ Fr. 6.95 de participation aux frais de port et d'assurance)

Economisez Fr. 19.-! Commandez les deux publications pour seulement Fr. 59.- (+ Fr. 6.95 de participation aux frais de port et d'assurance)

Droit de restitution de 30 jours.

Nom/Prenom: _____

Adresse: _____

NPA/Localité: _____

Email: _____

Tel: _____



Aventure pure. Le siège spécial permet aux personnes en fauteuil roulant de décoller.

Aventure aérienne

Le nouvel accrobranche suisse de Fiesch VS propose une attraction pour les personnes en fauteuil roulant. L'un des six parcours au total est construit de telle sorte qu'elles peuvent passer d'un arbre à l'autre en se suspendant elles-mêmes. C'est possible grâce à un siège de parapente transformé, avec un rembourrage spécial aux jambes, protégeant des blessures. Suspendus à la corde, les para- et tétraplégiques peuvent connaître l'aventure d'un parcours d'accrobranche sans fauteuil roulant. L'idée est celle de l'intégration qui permet aux piétons et aux personnes en fauteuil de jouir ensemble du parc. Ou, comme le dit le promoteur Claudio Rossetti : « Le plaisir et l'aventure ne doivent pas rencontrer d'obstacles. » Il a mis le dispositif au point en collaboration avec l'Association suisse des paraplégiques (ASP), organisation faîtière des personnes en fauteuil roulant.

Pour de plus amples informations : www.sport-ferienresort.ch, chapitre sport.

Nouveau directeur

Au 1^{er} août, Joseph Hofstetter (Sursee LU) a pris le poste de directeur de la Fondation suisse pour paraplégiques (FSP). Le juriste de 51 ans y a remplacé Daniel Joggi (Trélex VD) qui reste président du Conseil de fondation. Dans ses nouvelles fonctions, J. Hofstetter peut s'appuyer, entre autres, sur l'expérience de 12 ans d'activité pour différentes organisations au sein du Groupe suisse des paraplégiques (GSP). Les tâches du directeur de la FSP comprennent la gestion de la fondation et des secteurs qu'elle soutient, la coordination de la collaboration entre fondation, filiales et sociétés partenaires ainsi que la direction de la conférence des directeurs. En outre, Joseph Hofstetter défend les intérêts de l'organisation d'utilité publique vers l'extérieur.

Agenda 2012

31 août – 2 septembre

Championnat suisse de tennis en fauteuil roulant
Wohlen AG

15 septembre

Swiss Handbike Day
CSP de Nottwil

Course nationale de fauteuils roulants
Championnat suisse de handbike (juniors)
Steinen SZ

19/20 septembre

12^e congrès eHealthCare.ch
GZI de Nottwil

8 novembre

Symposium des soins, CSP de Nottwil

14 novembre

Lecture de Felicitas Hoppe
Bibliothèque du GZI de Nottwil

15 novembre

Vernissage de l'exposition d'art (tableaux, sculptures etc.) de Victor Bisquolm
CSP de Nottwil

17 novembre

Marché de Noël, CSP de Nottwil



© Ottobock · OK2883-M_CH_FR-01-1201

ottobock.

L'Avantgarde Un fauteuil sur mesure!

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

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

www.ottobock.ch · suisse@ottobock.com · T 041 455 61 71

« Marcel Hug est un talent exceptionnel »

Un Thurgovien démarre. Marcel Hug porte les espoirs de la Suisse aux Jeux paralympiques de Londres. Presque tout réussit actuellement à l'athlète de 26 ans. Ce sont donc les meilleures conditions pour atteindre son but : une médaille d'or.

Texte : Christine Zwygart | Photos : Walter Eggenberger, Thomas Studhalter, Astrid Zimmermann-Boog

Sa marque de reconnaissance : le casque argenté. Son surnom : « Swiss Silver Bullet », soit à peu près balle d'argent suisse. Mais en fait, il devrait porter un autre nom : fusée d'or peut-être, ou gars en or. Car une chose est sûre – quand Marcel Hug file sur la piste avec son fauteuil de course, il n'est pas rare que ce soit pour l'or. C'est ainsi que le Thurgovien de 26 ans détient les records mondiaux de 800, 1500, 5000 et 10 000 mètres. « J'aime le dynamisme des courses et goûte l'ivresse de la vitesse », reconnaît M. Hug. À plus de 30 kilomètres à l'heure, il pousse les roues en avant, propulsées par la seule force de ses bras. Rien d'étonnant à ce que son tronc en impose par ses formes athlétiques, ses épaules larges et ses bras bodybuildés. Il est prêt pour les Jeux paralympiques de Londres : « Je voudrais gagner une médaille d'or. Et je me battrais pour cela dans chaque course. »

Un vieux fauteuil roulant pour les frères

Marcel Hug est venu au monde avec le dos ouvert (spina-bifida) et a reçu son premier fauteuil roulant à sept ans. Il se rappelle volontiers son enfance, avec ses trois grands frères, dans la ferme de ses parents, à Pfyng TG. « J'ai grandi

dans la nature et c'est dehors que je me sens le mieux, aujourd'hui encore. » Tout naturellement, il aidait, gamin, à la récolte des pommes de terre, ramassait les œufs et les pommes tombées – du mieux que le lui permettait son handicap. Pour que les frères n'aient pas toujours l'avantage au jeu, les parents achetèrent un vieux fauteuil roulant supplémentaire. « Mes frères s'y installaient et nous pouvions ainsi nous battre d'égal à égal », raconte Marcel. Les deux, trois marches de l'école n'étaient pas un problème quand le garçon pouvait encore marcher avec des attelles et des béquilles. « Mais, avec le temps, cela devint compliqué. » Plus tard, le concierge de l'école lui construisit une rampe pour son fauteuil roulant. « J'étais bien intégré et n'attendais pas de traitement de faveur. »

Pour pouvoir apprendre à se servir du fauteuil, le gamin fréquenta un camp, pendant les vacances. « J'y découvris le sport en fauteuil roulant et pus essayer un vieux fauteuil de course. » Marcel Hug se rappelle encore très bien l'étrange engin – une sorte de caisse sur quatre roues – avec lequel il fit ses premiers tours de piste. L'enfant prit bien vite plaisir aux compétitions, car « cette discipline sportive

m'était familière par une histoire lue à ce propos dans un magazine ».

À dix ans, Marcel fit la connaissance de l'entraîneur juniors Paul Odermatt. Le coach vit bien vite ses possibilités en courses : « Marcel était attentif, intéressé et posait beaucoup de questions. » Aujourd'hui encore, sa disposition à tout donner dans les moments les plus durs reste intacte. M. Hug est depuis longtemps le modèle des jeunes coureurs. Et P. Odermatt est désormais son entraîneur personnel, il l'accompagne et le conseille – et souligne : « Marcel est un talent exceptionnel. »

Pionnier à l'école de sport

L'athlète d'élite habite là où il s'entraîne : à Nottwil. C'est là qu'il vit avec son frère Patric et l'amie de ce dernier, dans un vaste appartement. « C'est pratique pour le quotidien », déclare le jeune homme en fauteuil. Le matin, il expédie généralement des tâches administratives, s'occupe de son site Web ou expédie des fan-shirts qui lui ont été commandés. « Le ménage ne compte définitivement pas parmi ses activités favorites », raille Patric. Il décrit son petit frère comme déterminé : « En sport, entendons-nous bien, pas en cuisine. » D'ailleurs,



Se focaliser. Avant la course, Marcel s'échauffe sur le rouleau, en écoutant du rock qui déchire (grande photo). L'athlète avec son coach Paul Odermatt (à dr.) et l'entraîneur de musculation Peter de Regt (en haut). Parmi les spectateurs, Marcel Hug est la star, signe des autographes (au milieu) et reçoit des félicitations (en bas).



Se détendre. Chez eux, à Nottwil, Marcel et son frère Patric se font quelques œufs au plat (à g.). Le sportif expédie lui-même ses fan-shirts (à dr.). Sur le divan du salon, on travaille très bien – c'est ainsi que M. Hug s'occupe par exemple lui-même de son site Web.

le sport est omniprésent chez Marcel et occupe toute sa vie.

Il a été le premier occupant d'un fauteuil roulant à fréquenter l'école nationale de sport d'élite en Thurgovie et, plus tard, l'école de commerce pour sportifs de Lucerne. Ses camarades l'appréciaient : « Ils me témoignaient du respect et reconnaissaient mes performances. » Après le diplôme de fin d'études, l'employé de commerce fit, pendant un an, ses premières expériences professionnelles à la fabrique de biscuits Hug AG (« Nous ne sommes pas parents ») et, en janvier 2010, Marcel réalisa son rêve et devint sportif professionnel. Depuis lors, il se consacre totalement à sa carrière. Cela marche-t-il financièrement ? « Oui, oui, je me débrouille » dit-il, précisant aussitôt : « D'ailleurs – je ne perçois

public mais, financièrement, cela ne lui a pas apporté grand-chose. « Je suis toujours à la recherche d'un sponsor automobile. »

Le plan de 12 ans

À 11h30 commence le premier de trois entraînements quotidiens. Dans la salle de gymnastique du Centre suisse des paraplégiques (CSP) de Nottwil, Marcel Hug fait un parcours, file en slalom entre des perches, jongle pour plus d'adresse, fortifie sa musculature thoracique avec des médecine balls. « Par semaine, je pratique de 25 à 30 heures d'entraînement intensif, auxquelles s'ajoutent cinq à six camps d'entraînement par an », explique-t-il. L'après-midi, cela continue à l'extérieur, sur la piste d'athlétisme, le soir, de même. « Quand nous avons fini, à 19h30, viennent les discussions avec l'entraîneur. » Le coach Odermatt voit à son protégé de bonnes chances de remporter une médaille aux Jeux paralympiques : « Marcel a une personnalité hors pair, réfléchit de manière tactique pendant la course, peut formidablement se focaliser. » Si tout va comme il faut, le jour J, il devrait monter sur le podium des 800, 1500, 5000 mètres ou du marathon. Depuis douze ans, tous deux travaillent à cet instant ; dans le but de ramener l'or de Londres. Ces derniers mois, Marcel Hug a intensifié sa musculature de deux à trois fois par semaine,

« Je m'entraîne de 25 à 30 heures par semaine »

pas de rente AI. » L'athlète gagne sa vie par des contributions de sponsors personnels et de la Fédération sportive, des prix et des honoraires de conférencier. Après la distinction de « Sportif handicapé de l'année 2011 », le Thurgovien est maintenant connu d'un plus large

ajoutant un entraînement mental. « Le moment venu, il importe d'être prêt dans la tête aussi. » Son père l'accompagnera à Londres, ses frères viendront certains jours. Dans tous les cas, l'athlète a dans sa valise son MP3 avec sa collection de musique. Du rock qui déchire pour l'entraînement, des morceaux méditatifs juste avant les courses. « Cela m'aide à me mettre tout à fait dans le bain de la compétition et à me concentrer. »

Les fans de Marcel Hug sont plus nombreux à chacune de ses apparitions publiques. Le jeune homme est sympathique, ouvert, sans allures de star. Son plus cher désir : « Voyager une fois de par le monde sans fauteuil de course. » À la mer ou à travers les États-Unis. Ce n'est pas l'homme des grands discours, il paraît même réservé de temps en temps. Surtout quand il est question de sa vie privée. « Oui, je suis pris. » Rien à dire de plus. Marcel ne veut pas faire

sensation, est toujours modeste dans la conversation. Vu sous cet angle, le casque argenté lui va à la perfection, avec le surnom de « Swiss Silver Bullet ». Un peu trop modeste – mais prêt à y aller à fond au moment décisif et à passer la surmultipliée. Et finir par franchir la ligne d'arrivée comme gars en or.



Anecdotes sur le hasard, la cérémonie et le manque de temps



EDITH WOLF-HUNKELER

Âge	40 ans
Domicile	Dagmersellen LU
Profession	sportive et mère
Handicap	paraplégique depuis un accident de voiture en février 1994

Succès aux Jeux paralympiques

2004 à Athènes : deux médailles d'argent sur 1500 et 5000 mètres

2008 à Pékin : médaille d'or en marathon et de bronze sur 1500 mètres



De la poisse à l'or

« Les jeux paralympiques m'ont apporté des émotions fortes – surtout les compétitions de Pékin 2008. J'y ai fait une chute grave dans la course des 5000 mètres, victime d'une collision en chaîne. Je n'ai pas réalisé ce qui se passait, mais me suis retrouvée couchée par terre, pensant : NON ! Un grand vide m'avait envahie. Plus tard seulement, j'ai remarqué mes écorchures et contusions. Massages, pommades et médicaments, les soigneurs ont fait de leur mieux – et c'est ainsi que j'ai pu prendre le départ du marathon, quelques jours plus tard. J'ai rarement autant souffert dans une course, et bataillé avec moi-même. Mais je n'ai pas abandonné, me suis battue, ai refait mon retard. Et même dépassé ; à la fin, il y avait de quelques secondes. Et j'ai passé la ligne d'arrivée la première. Explosion de sentiments – j'étais sous le choc et heureuse à la fois. Et n'avais plus qu'une envie : rentrer à la maison. Cet été, mon mari Mark et notre fille Elin m'accompagnent aux Jeux paralympiques, car le sport est entre-temps un projet familial pour nous. Nous nous y sommes exercés en janvier dernier dans la métropole australienne de Sydney : j'allais à l'entraînement le matin et, quelque part sur le trajet de cinq kilomètres, je croisais soudain Mark et Elin. Je ne savais jamais où ni quand. C'était si émouvant. La maternité ne m'a pas ôté mon ambition sportive, mais je ne pourrais plus imaginer d'aller à Londres sans mon mari et ma fille. »

25 participants suisses

Les Jeux paralympiques 2012 se tiennent à Londres du 29 août au 9 septembre. Pour quelque 4200 participants de 150 nations – nouveau record – plus de 500 jeux de médailles seront distribués dans 20 disciplines. La délégation suisse compte 25 athlètes (dont 19 en fauteuil roulant) dans sept disciplines. En 2008, il y a eu onze médailles.

L'équipe paralympique 2012

Sitting. Tir à l'arc : Magali Comte (Onex GE), Philippe Horner (Archamps / F). – Athlétisme : Beat Bösch (Nottwil LU), Heinz Frei (Etziken SO), Sandra Graf (Gais AR), Alexandra Helbling (Azmoos SG), Marcel Hug (Nottwil LU), Patricia Keller (Waltenschwil AG), Bojan Mitic (Hochdorf LU), Manuela Schär (Kriens LU), Edith Wolf-Hunkeler (Dagmersellen LU). – Handbike : Jean-Marc Berset (Bulle FR), Tobias Fankhauser (Hölstein BL), Heinz Frei, Sandra Graf, Ursula Schwaller (Düdingen FR), Lukas Weber (Zurich). – Tir : Paul Schnider (Mels SG). Tennis : Yann Avanthey (Champéry VS), Daniel Dalla Pellegrina (Ennenda GL). – Tennis de table : Silvio Keller (Wallbach AG).

Standing. Athlétisme : Christoph Bausch (Pfäffikon SZ), Philipp Handler (Embrach ZH), Christoph Sommer (Utzenstorf BE). – Cyclisme : Annina Schillig (Steyr/Oe), Sara Tretola (Biberist SO). **Aveugles.** Natation : Chantal Cavin (Berne).

Direction de la délégation : Ruedi Spitzli (chef), Christof Baer, Roger Getzmann (chefs d'équipe), Matthias Strupler (médecin), Therese Müller (administration), Urs Huwyler (médias).

Les Jeux paralympiques à la TV : divers émetteurs font des reportages réguliers sur les compétitions. Reportage permanent en direct sur : <http://www.youtube.com/user/ParalympicSportTV>

Fort engagement de la FSP

La Fondation suisse pour paraplégiques (FSP) encourage depuis des années le sport de masse et d'élite pour les personnes atteintes d'un handicap. Elle soutient l'Association suisse des paraplégiques (ASP) et plus précisément son département Sport suisse en fauteuil roulant. En outre, la FSP est partenaire de premier ordre de Swiss Paralympic et membre de la fondation du même nom.



CHRISTOPH SOMMER

Âge	39 ans
Domicile	Utzenstorf BE
Profession	agent du mouvement
Handicap	amputé de l'avant-bras gauche depuis un accident en 1979

Succès aux Jeux paralympiques

2000 à Sydney : 6^e place sur 5000 mètres (diplôme)

2004 à Athènes : nouveau record suisse sur 5000 mètres, 6^e place (diplôme)

2008 à Pékin : meilleure performance de la saison sur 5000 mètres, 7^e place (diplôme)

Chaperon pour rasoir

« J'ai lancé un rite, il y a une bonne dizaine d'années : avant de grands événements sportifs, je me laisse pousser un petit bouc. L'ornement pileux est toujours rasé immédiatement après la dernière épreuve, dans le vestiaire même du stade. Je ne me considère pas comme superstitieux, pourtant cette habitude s'est ancrée, entre-temps. Y compris aux Jeux paralympiques 2008 de Pékin. À quelques minutes de ma dernière course, je me mis en route dans les catacombes du stade. Je portais un sac avec des chaussures, des vêtements et un rasoir. Comme dans un aéroport, des fonctionnaires en uniforme contrôlèrent mon bagage, découvrirent le « couteau » – et la tempête se déchaîna ! Cris excités, grimaces de fureur, de plus en plus de fonctionnaires autour de mon sac. Je parlais anglais, eux seulement chinois.

Un athlète autochtone finit par m'aider à traduire. Mais les contrôleurs ne se laissèrent pas convaincre si facilement. Le rasoir confisqué fut scellé dans un sachet et confié à la garde d'une dame. Je ne le reçus effectivement en retour qu'après la course, après avoir quitté l'arène avec ses 90 000 spectateurs et rejoint le vestiaire. Je pus alors me raser enfin la barbe – et me réjouir de ma meilleure performance de la saison sur 5000 mètres. »

Un exercice militaire plein de détours

« Aux Jeux paralympiques, nous avons connu, sur et à côté des pistes, des incidents amusants, épuisants et aussi exceptionnels. Par exemple en 1984, en Angleterre : quand le starter donna le départ du relais 4 fois 100 mètres, les quatre Jordaniens s'élançèrent en même temps. Quelle pagaille ! Ou en 1988, à Seoul, où le building de 14 étages ne disposait que d'un ascenseur. En revanche, une rampe raide grimpa le long de la façade, nous permettant de rejoindre nos chambres au 12^e étage. C'est ainsi que nous avons eu, certains soirs, un entraînement supplémentaire, avant d'aller nous coucher. J'ai gardé un bon souvenir des jeux de Barcelone, en 1992, où j'ai gagné le marathon. À l'époque, mes adversaires me sous-estimèrent et me laissèrent m'échapper à deux kilomètres de l'arrivée – je maintins le rythme. Quand nous nous rencontrons aujourd'hui à une compétition, nous rions de bon cœur de cette victoire obtenue par surprise. Je ressentis comme fatigants les Jeux paralympiques d'Atlanta, en 1996, car il n'y avait guère d'estime pour les sportifs handicapés. Les hommes qui devaient nous conduire de l'hôtel au stade étaient militaires et faisaient une sorte d'exercice. Trop bête : la demi-heure de route se transforma en trois bonnes heures, car les chauffeurs ne trouvèrent pas le stade. Quelques athlètes craignirent de ne pas arriver à temps pour les épreuves. Au total, j'ai connu mon apogée personnel il y a quatre ans, à Pékin. À 50 ans, pouvoir encore faire la course en tête a été un privilège. Je ne me suis jamais blessé gravement, pendant ma carrière, et j'ai toujours pris soin de mon corps. Cela réclame beaucoup de discipline et de responsabilité personnelle – précisément ce que m'a appris le sport. »



HEINZ FREI

Âge	54 ans
Domicile	Etziken SO
Profession	référént sport et coach sport en fauteuil roulant
Handicap	paraplégique depuis un accident de montagne en 1978

Succès aux Jeux paralympiques

Le Soleurois a participé jusqu'ici à 13 Jeux paralympiques – 7 fois en été, 6 fois en hiver. Il y a remporté 14 médailles d'or ainsi que 18 d'argent et de bronze.

« Le sport handicap est largement ignoré – à tort »

Sa visite à l'ouverture de la Sport Arena de Nottwil est typique : Ueli Maurer assiste régulièrement à des compétitions et aiguillonne les sportifs en fauteuil roulant. Le conseiller fédéral de 61 ans parle de blocages levés, de songes d'été alpins et de fautes politiques.

Interview : Christine Zwygart | Photos : Astrid Zimmermann-Boog

Les Jeux paralympiques vont bientôt commencer. Serez-vous à Londres ?

Naturellement ! Plusieurs conseillers fédéraux iront voir les athlètes. La nouvelle semble s'être répandue qu'il y a de bonnes compétitions à voir.

À quel sport vous intéressez-vous particulièrement ?

Malheureusement, les Jeux paralympiques tombent dans la période préparatoire à la session d'automne. Je ne peux donc pas sélectionner des courses ou des compétitions, mais dois aller à Londres quand l'agenda le permet.

Quelle place occupe le sport handicap aujourd'hui en Suisse ?

Soyons francs : il est largement ignoré – à tort. Le sport handicap a bien une grande famille d'initiés mais, à l'extérieur, on le perçoit trop peu. Il lui manque la publicité. Quand un sportif en fauteuil roulant gagne une médaille, la plupart des médias lui consacrent au mieux un entrefilet. Et pourtant, les performances réalisées là sont exceptionnelles. C'est pourquoi je participe souvent à des manifestations et aide ainsi à lever des blocages.



En visite. Lors de l'ouverture de la Sport Arena, Ueli Maurer s'entretient avec le sportif en fauteuil roulant Heinz Frei (tout en haut), essaie un Segway (en haut) et visite l'aire de la clinique (à droite).



Avez-vous eu vous-même peur des contacts ?

Au début, j'étais moi aussi bloqué dans mes contacts avec des personnes handicapées. Que dire ? Que faire ? Dois-je aider d'une manière quelconque ? Il y avait de très nombreux points d'interrogation. Mais plus les contacts se multiplient, plus ils deviennent faciles et décontractés.

Comptez-vous des personnes en fauteuil roulant dans votre propre entourage ?

Oui, parmi mes connaissances, il y a eu quelques tragiques accidents de ski et d'escalade. Je connais donc un peu le sujet. Et j'ai visité plusieurs fois le Centre suisse des paraplégiques.

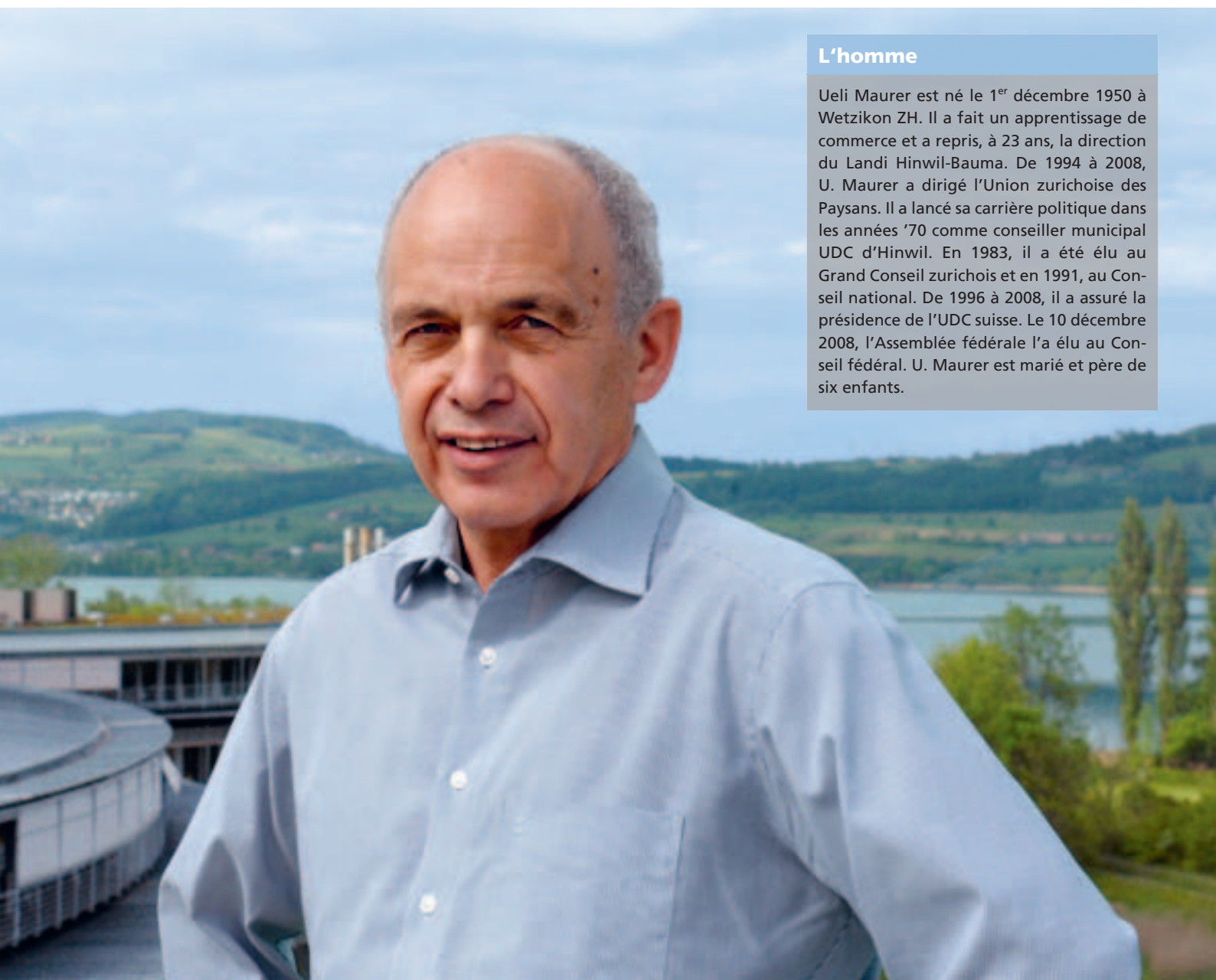
Quel est votre athlète favori dans le sport handicapé ?

Heinz Frei a marqué les pistes et m'enthousiasme encore maintenant. Chez les dames,

Edith Hunkeler est le porte-drapeau. Dans les courses, je reconnais toujours Marcel Hug à son casque argenté. Et puis, il y a beaucoup de jeunes qui participent avec ardeur. Au total, c'est une formidable équipe qui attend le starter.

Que fait votre département pour le sport handicapé ?

Le sport handicapé n'est pas de notre ressort, mais de celui des assurances sociales ; mais naturellement, nous entretenons des contacts



L'homme

Ueli Maurer est né le 1^{er} décembre 1950 à Wetzikon ZH. Il a fait un apprentissage de commerce et a repris, à 23 ans, la direction du Landi Hinwil-Bauma. De 1994 à 2008, U. Maurer a dirigé l'Union zurichoise des Paysans. Il a lancé sa carrière politique dans les années '70 comme conseiller municipal UDC d'Hinwil. En 1983, il a été élu au Grand Conseil zurichois et en 1991, au Conseil national. De 1996 à 2008, il a assuré la présidence de l'UDC suisse. Le 10 décembre 2008, l'Assemblée fédérale l'a élu au Conseil fédéral. U. Maurer est marié et père de six enfants.

alber

e-motion®

LA PUISSANCE À PORTÉE DE VOS MAINS.

Dispositif d'assistance électrique à la propulsion

- Roues électriques motorisées pour continuer à se propulser
- Peu d'effort pour surmonter les pentes et les longues distances
- Plus de sécurité dans les descentes avec le frein moteur
- Autonomie importante grâce aux batteries lithium ion
- Facile à démonter, facile à transporter
- Compatible avec la plupart des fauteuils manuels existants
- Essai gratuit chez votre revendeur

Powered by
Li-Ion
battery technology

LONGUE DURÉE
QUALITÉ IRRÉPROCHABLE
DESIGN ÉPURE

70 %
de force
supplémentaire



Yes, you can.®

Invacare AG
Benkenstrasse 260
4108 Witterswil
Tel. 061 487 70 80
Fax 061 487 70 81
www.invacare.ch

Demandez le prospectus gratuit !

- ▶ Commandes manuelles pour paraplégiques et tétraplégiques
- ▶ Commandes électriques sur le volant pour hémiplégiques
- ▶ Bras manipulateur chargement fauteuil
- ▶ Pédales d'accélérateur à gauche
- ▶ Plate-formes élévatoires
- ▶ Portes télescopiques
- ▶ Soulève-personnes
- ▶ Commandes Joystick

NOS
PRESTATIONS
DANS TOUTE
LA SUISSE



Carrosserie et automobiles

François Vultagio SA

Tél. +41 27 203 31 81 • Natel +41 79 220 31 79 • Fax +41 27 203 44 07
E-mail: francois.vultagio@span.ch • Route de Chandoline 1 • CP • CH-1951 Sion

Aménagement d'automobiles pour personnes handicapées, conduite et transport



SRS SA
Services Réhabilitation
Moyens Auxiliaires
E-mail: info@srssa.ch



Handilift S.à.r.l.

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

Tél. 021/801 46 61 – Fax 021/801 46 50
Z.I. Le Trési 6C – CP 64 – CH-1028 Prévèrenges

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

Pour toute documentation gratuite merci de nous retourner ce bon

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

NPA _____ Localité _____

Dans la tour de chronométrage.
Conseiller fédéral Maurer avec Ruedi Spitzli, responsable du sport suisse en fauteuil roulant, et Thomas Troger, directeur de l'Association suisse des paraplégiques (de g. à dr.)



étroits par l'entremise de l'Office fédéral du sport. Ces dernières années, nous nous sommes efforcés de mettre le sport handicapé sur pied d'égalité avec celui des « piétons ». Avec le moins de complications possible, en offrant davantage d'occasions d'entraînement à des personnes handicapées au Centre sportif de Macolin.

On vous voit très souvent aux courses de handbike. Obligation politique ou intérêt personnel ?

Les deux. Je ne fréquente pas seulement les grandes manifestations populaires, mais vais voir aussi les disciplines marginales – par exemple un match de l'équipe suisse de football féminin, mais aussi une course de handbike. Il est fascinant et palpitant de suivre les cyclistes en fauteuil. Ils roulent à fond la caisse et à seulement cinq centimètres les uns des autres. Cycliste passionné, je sais ce que cela signifie ...

Avez-vous déjà roulé vous-même sur un handbike ?

Oui, j'ai essayé, un jour. Mais je n'aurais pas parcouru cinq kilomètres avec cet engin. La position des bras était très inhabituelle et j'utilisais des muscles qui ne servent sinon jamais. J'ai bien vu la performance que cela demande.

Qu'en est-il de votre fitness personnel ?

Merci, pas mal. Je participe à deux ou trois grandes manifestations par an. Au programme aujourd'hui, le gigathlon et la course de Wasa. Et je voudrais grimper le Finsteraarhorn – une expédition dans les hautes Alpes, à plus de 4000 mètres, est aussi une performance sportive pour moi. Peut-être ajouterai-je encore une course cycliste. J'ai besoin de la pression d'une participation. C'est seulement ainsi que je réussis à m'entraîner, au lieu de m'incruster

dans mon bureau. L'ambition me pousse ; si je participe, je ne veux pas être la lanterne rouge.

Quels parallèles y a-t-il entre le sport et la politique ?

Tous deux connaissent la victoire et la défaite. Le perdant doit analyser la situation, opérer des changements et faire mieux la prochaine fois. Cela vaut dans le sport comme en politique. Et : arrive mieux en politique celui qui prend les défaites sportivement et pas personnellement.

Fair-play ?

En politique, les fautes ne sont pas aussi évidentes, les intrigues couvent en secret. Et, différence décisive : en sport, un arbitre décrète si nécessaire des punitions, pouvant aller jusqu'à des exclusions. En politique, les médias jouent parfois les arbitres – mais ils sont loin de l'impartialité.

Votre enthousiasme sportif se révèle aussi dans votre engagement personnel pour la candidature de Davos et St-Moritz aux Jeux olympiques de 2022. Avons-nous une chance ?

Oui. Mais ce n'est pas l'idée du sport qui prédomine. La petite Suisse doit encore une fois se montrer un pays performant. Les Jeux olympiques sont une bonne occasion de se présenter. Avec un projet créateur, tourné vers l'avenir. Je suis persuadé que les sports d'hiver vont se modifier à la suite du réchauffement climatique. La Suisse pourrait par exemple montrer de quoi aura l'air la vie à la montagne, dans 30 ans, comment les gens se feront à la nouvelle

situation. Viennent alors en deuxième lieu le sport et les jeux qui apportent des impulsions positives pour la société. Et en matière d'émotions, de fair-play et de santé.

Les Suisses, le peuvent-ils – se présenter ? Nous avons plutôt l'habitude de nous faire petits.

C'est une question que je me pose presque tous les jours – et je balance. L'étincelle n'a absolument pas encore atteint les Suisses. Et si elle ne le fait pas, nous devrons, dans un an ou deux, avoir le courage de mettre un terme à l'aventure. Mais ce serait une chance énorme de la réussir.

Que souhaitez-vous pour le sport suisse ?

Nous devons avoir un mouvement sportif le plus large possible dans la population, et surtout dans la jeunesse. Toute personne qui pratique le sport y éprouve des expériences positives. Appartenir à une équipe, bouger, se vider la tête. Et plus il y aura d'adeptes, plus le phénomène fera tache d'huile. Il faut pour cela le sport d'élite, qui mobilise les foules. En revanche, nous avons besoin de sport de masse dont sont issus les sportifs d'élite. Je souhaite simplement beaucoup de gens qui bougent.

Un conseil pour les pantoufflards ?

Un exemple : j'ai pu vaincre mon chauffeur de m'accompagner sur la piste de ski de fond, au lieu de m'attendre. Autrement dit : l'idéal, c'est de ne pas s'entraîner seul. L'important est de ne pas se surestimer. Commencer petit et augmenter progressivement. Alors, cela fait plaisir et réussit.

Le réveil. Les premiers moments conscients dans une unité de soins intensifs peuvent être très troublants. Où suis-je ? Que s'est-il passé ? Qui sont ces gens ?



Retour à la vie

Le destin frappe sans prévenir. Chaque année, en Suisse, quelque 200 personnes accidentées subissent une paralysie médullaire. Les premières heures et minutes sont décisives : grâce aux bons gestes, on peut éviter des dommages ultérieurs. Il y faut des spécialistes – pour le sauvetage, le traitement et la prise en charge.

Texte : Christine Zwygart | Photos : Walter Eggenberger, Astrid Zimmermann-Boog

Des sons qui forment lentement des lettres et des mots. Des rais de lumière qui caressent la conscience. Des effleurements qui veulent ramener le corps à l'endroit et au moment présents. « Où suis-je ? Qu'est-ce que je fais ici ? Que me fait-on ? » L'instant du réveil, aux soins intensifs d'une clinique, est une expérience décisive. Peut-être le patient sait-il pourquoi il est là. Peut-être les souvenirs manquent-ils – les médecins et les proches doivent lui décrire les événements, jusqu'à ce que le patient sache : « Je suis à Nottwil, au Centre suisse des paraplégiques. Avec un diagnostic de paralysie médullaire. » Parfois, il suffit d'un faux pas dans un escalier. Un saut manqué en snowboard. Ou une inattention au volant. Et voilà les secouristes, l'hélicoptère, les médecins, les examens, les résultats, les interventions. La victime affronte mille questions et cherche des réponses : voilà qu'apparaît la peur de l'avenir. L'espoir d'amélioration. Le désespoir du diagnostic.

Du lieu de l'accident à la clinique spécialisée

Un sauvetage correct est décisif pour l'évolution d'une paralysie médullaire. Ivo Breitenmoser est urgentiste à la Garde aérienne suisse Rega et sait ce qui compte. « Il importe que nous ne tordions ni n'écrasons les vertèbres. » Le sauvetage exige des connaissances techniques et le bon matériel. Avant même de le déplacer, le médecin contrôle la respiration du patient. « Le cœur d'un tétraplégique bat souvent plus lentement et sa circulation est instable », explique le Dr Breitenmoser. Il administre des médicaments pour stabiliser le patient et atténuer les douleurs. C'est seulement alors que l'accidenté est soulevé au moyen d'un brancard spécial et de poignées qui fixent la colonne vertébrale, pour être déposé sur un matelas à dépression. Avantage : grâce à l'aspiration de l'air, le matériau épouse

la forme du corps du blessé. « Il est comme coulé dans le béton et ne peut plus remuer. » Ivo Breitenmoser compatit au destin de ses patients : « Souvent, ce sont de jeunes gens. Parapentistes, alpinistes, snowboardeurs. » Ils racontent leur histoire à l'urgentiste, décrivent les circonstances de l'accident. « Lors du sauvetage, les paralysés médullaires sont souvent conscients, avec un esprit très clair. » Par l'hélicoptère, l'urgentiste amène ses patients dans l'une des onze cliniques de Suisse équipées pour accueillir des paralysés médullaires blessés de frais.

Du brancard à la salle d'opération

Le chef de service Hans Georg Koch travaille depuis plus de 20 ans au Centre suisse des paraplégiques (CSP) de Nottwil. S'il est de garde, il porte sur lui un téléphone de service. Les urgentistes désireux d'amener un blessé de frais sont mis en liaison directe avec lui. « Nous devons savoir s'il y a encore d'autres lésions que la paralysie médullaire », justifie le Dr Koch. Entre-temps, une chaîne d'alarmes se déclenche : la centrale mobilise des radiologues, paraplégiologues et anesthésistes, alerte des collaborateurs du laboratoire, des salles d'opération et des soins intensifs. À l'arrivée du patient, tous les spécialistes sont prêts. Avec les gens de la Rega, l'équipe du CSP porte le patient dans la salle dite de choc. C'est là que l'urgentiste fait son rapport verbal, à partir de ce moment, les médecins de la clinique assument la responsabilité. « Outre les paramètres vitaux, nous contrôlons en premier lieu la sensibilité et la motricité, pour déterminer la hauteur de la paralysie », commente le Dr Koch. Pour le chef de service, il importe que le patient sache qui sont les spécialistes autour de lui et ce qu'ils font. « Cela donne confiance. » Grâce à une civière à aube, les spécialistes déposent alors le patient sur la table du tomographe (CT) pour le scanner du crâne aux

La chaîne de sauvetage.

- 1 Si l'on soupçonne une blessure dorsale, mieux vaut laisser le sauvetage aux professionnels.
- 2 Au CSP, des spécialistes de toutes les disciplines attendent déjà et réceptionnent le patient.
- 3 Dans la salle de choc a lieu la remise du patient.
- 4 Une image CT montre que des vertèbres sont fracturées.
- 5 Un patient est examiné au tomographe CT.





L'urgentiste Ivo Breitenmoser travaille depuis 1999 pour la Garde aérienne suisse Rega. Il dirige la formation des médecins d'hélicoptères et est lui-même en opération, le plus souvent de la base d'Erstfeld UR.

« Souvent les accidentés connaissent leur sort »

Comment un profane reconnaît-il qu'un blessé a subi des dommages au dos ?

Quand le patient est conscient, il se plaint de douleurs dans le dos et d'absence de sensations dans les pieds et les jambes. S'il est inconscient, il faut considérer la cause de l'accident : est-il tombé d'une échelle ? Ou a-t-il heurté une barre en skiant à grande vitesse ? Ce genre d'accident peut faire penser à des blessures au dos.

Que puis-je alors faire concrètement sur le lieu d'un accident ?

Ne pas bouger le patient – sauf s'il respire mal et a besoin d'une réanimation. Peut-être peut-on aider le blessé en lui stabilisant la tête. Car, avant l'arrivée de secours professionnels, il peut se passer jusqu'à 20 minutes.

Vous secourez les blessés avec des civières et des matelas spéciaux, évitant les dommages ultérieurs. Comment les victimes réagissent-elles à votre intervention ?

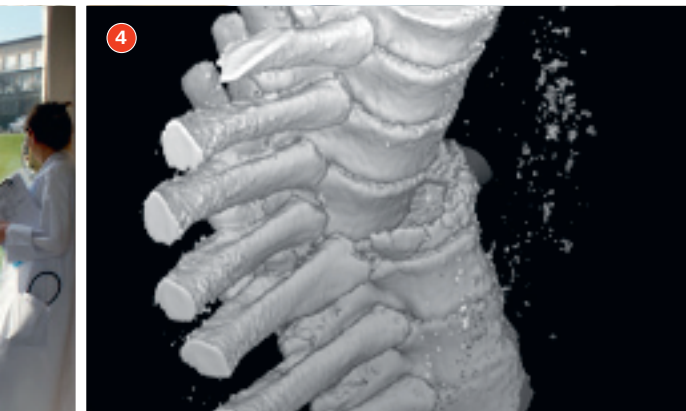
Pendant toutes ces années, j'ai secouru une vingtaine de paralysés médullaires. La plupart de ceux qui étaient lucides à mon arrivée savaient à quoi s'en tenir sur leur sort. Beaucoup s'accrochent aussi à l'espoir que les sensations reviendront. D'autres ont l'air informés et regardent vers l'avenir. C'est ainsi qu'une victime m'a dit un jour qu'il lui fallait déménager, maintenant. Il ne pourrait pas vivre dans son appartement avec un fauteuil roulant.

Et les proches ?

Ils dégagent le plus souvent de l'optimisme et tâchent d'encourager l'intéressé, même si beaucoup savent au fond d'eux-mêmes quelle est la situation. Nos pilotes et secouristes ont l'expérience de ces situations et peuvent s'occuper des proches. Je les laisse parfois aussi tenir la poche à perfusion ou soutenir la tête – pour qu'ils ne restent pas là, désemparés. Nous avons aussi la possibilité d'emmener un accompagnant dans l'hélicoptère – sauf dans les cas très difficiles ou à une grande altitude.

Un patient peut-il choisir la clinique où vous l'emmenez ?

Si la distance ne fait pas de grande différence, le patient peut émettre un souhait. Car il n'y a pas beaucoup de sens de l'emmener dans un endroit où il n'a ni famille ni amis. Si la distance est beaucoup plus grande, la centrale d'intervention fait une offre et le patient doit alors assumer la différence.



cuisse. Sur les images CT, les médecins reconnaissent les dommages à la colonne vertébrale, mais aussi les lésions secondaires telles que les fractures osseuses et les modifications des organes internes. « Cet examen dure de cinq à sept minutes », poursuit Hans Georg Koch. Dès qu'apparaît clairement où la colonne vertébrale a été endommagée, les radiologues font une tomographie par résonance magnétique (IRM) de la zone. « C'est là seulement que nous voyons si la moelle épinière est écrasée ou arrachée. » Ensemble, les médecins décident ensuite si une opération est nécessaire pour redresser la colonne, la stabiliser ou ôter des fragments d'os qui appuient sur la moelle épinière.

Une fois le patient en salle d'op., Hans Georg Koch a le temps de voir les proches. « Parfois, ils attendent déjà au restaurant de la clinique. » À l'aide de dessins et de photos, il leur explique ce qui s'est passé. Ce qu'est une paralysie médullaire et où la colonne vertébrale est fracturée. Le plus souvent, la famille a déjà été informée par la police ou était présente lors de l'accident. « Mais, parfois, je dois simplement former un numéro de téléphone et apprendre la triste vérité à des interlocuteurs inconnus jusque-là. » Il coûte toujours de tenir ces conversations. Même après plus de 20 ans de service.

De l'intervention aux soins intensifs

Quand, après l'opération, le blessé de frais est accueilli aux soins intensifs de Nottwil, Hans Georg Koch l'accompagne encore jusqu'à la remise. « À ce moment, chacun a le droit d'être le patient le plus important à mes yeux. » Il ne peut quitter son protégé et finir son service que quand il sait qu'on a fait le maximum pour lui.

Un paralysé médullaire reste une à deux semaines aux soins intensifs. S'il a d'autres blessures graves, le séjour peut se prolonger plus



Homme et machine – le duo parfait

d'un mois. « Nous avons affaire à des personnes se trouvant dans une situation extrême », déclare le responsable des soins intensifs Tom Hansen. Un abord respectueux et personnel des patients est donc d'autant plus important. « Nous assurons le lien entre la médecine et la personne, veillons à des soins compétents et tenons l'entourage au courant de l'état du malade. »

À leur première visite aux soins intensifs, les proches sont soulagés ou dépassés. Tom Hansen comprend les deux réactions. Pour l'entourage aussi, une paralysie médullaire marque le début d'une ère nouvelle. Avant que le spécialiste emmène la famille aux soins

intensifs, il lui explique ce qu'elle va voir. « Pour la préparer aux tuyaux et appareils. » Et si une alarme retentit quelque part, c'est une indication importante – mais pas toujours une cause d'inquiétude. « Car elle peut éviter de plus graves complications ultérieures. »

Des soins intensifs au retour à la vie

Les destins et les histoires des patients ne laissent personne indifférent. Le jour même encore, l'urgentiste de la Rega Ivo Breitenmoser s'informe de l'état de la personne qu'il a amenée : « Cela va de soi, pour moi. » Il arrive souvent des choses inouïes. C'est ainsi que le



- 1 **Pompe à injection** pour l'administration contrôlée de médicaments
- 2 **Solution de perfusion** pour le maintien de l'équilibre hydrique
- 3 **Solution nutritive** en remplacement de nourriture
- 4 **Pompe à nutrition** pour l'administration de nourriture liquide par sonde gastrique
- 5 **Pincettes spéciales** pour assurer et garder ouverts les drainages thoraciques
- 6 **Ballon** avec masque
- 7 **Canule de perfusion** pour administrer des solutions de perfusion et des médicaments
- 8 **Accès respiratoire** artificiel
- 9 **Système** fermé pour aspirer les sécrétions dans la trachée
- 10 **Tuyau du respirateur** avec mesure du gaz carbonique pour le réglage et le contrôle de la ventilation
- 11 **Capteur digital** pour mesurer la saturation du sang en oxygène
- 12 **Manomètre** pour mesurer la pression dans le ballon du tuyau d'intubation
- 13 **Poche à pression** du système de mesure de la pression artérielle
- 14 **Stéthoscope**
- 15 **Prise d'oxygène** pour respirateur
- 16 **Transducteur** – sonde mesurant la pression artérielle
- 17 Appareil à réchauffer et **humidifier** les gaz respirés
- 18 **Respirateur**
- 19 Moniteur pour représenter les **paramètres vitaux** du patient (pouls, pression sanguine et température corporelle)
- 20 Moniteur pour représenter le **dossier médical** électronique du patient
- 21 **Liquide de rinçage** pour nettoyer le tuyau d'aspiration
- 22 **Bouteille** d'oxygène
- 23 **Ordinateur** pour le dossier médical
- 24 **Poumon artificiel** pour régler et contrôler le respirateur

chef de service Hans Georg Koch se rappelle un conducteur de locomotive demandant consciencieusement à ce que l'on informe son supérieur qu'il ne viendrait pas travailler ce jour-là. Ou le responsable des soins intensifs Tom Hansen parlant d'un jeune homme qui s'était fracturé la colonne vertébrale sur un trampoline. Son propre fils avait le même âge, à l'époque. « Malgré 20 ans d'expérience professionnelle, cela m'a renversé », reconnaît-il. I. Breitenmoser, H.G. Koch, T. Hansen et leurs équipes – des gens qui font tout leur possible pour aider les para- et tétraplégiques dans les premières heures, journées et semaines. Du sauvetage aux soins médicaux, puis jusqu'à

la prise en charge intensive. Pour le Dr Koch, il convient de donner une perspective aux patients dès le début, de leur montrer que la vie continue. Et de les motiver, pendant la rééducation de six à neuf mois, à tirer le meilleur parti de leurs possibilités. Parfois des patients en unité normale au CSP reviennent aux soins intensifs pour une visite. Ils veulent revoir l'endroit où ils étaient au début. « Ce sont de bons moments », raconte Tom Hansen, « où nous voyons que nous avons réussi à renvoyer des patients à la vie ».

Prêt 24 h sur 24

L'admission d'urgence 24 h sur 24, ainsi que la prise en charge médico-thérapeutique spécialisée du Centre suisse des paraplégiques (CSP) de Nottwil constituent les piliers du réseau de prestations unique pour la rééducation intégrale de personnes paralysées médullaires dans notre pays. Celui-ci est supporté par la Fondation suisse pour paraplégiques (FSP). Elle assure le fonctionnement de la clinique spécialisée et assume aussi les frais de traitement non couverts par ailleurs. En 2011, il en a coûté 2,6 millions de francs.

Notfallraum →

Avoir du temps. Les assistantes spirituelles Ursula Walti (à g.) et Renate Förster s'occupent de la famille d'un blessé de frais.



Assister les âmes

Pour les victimes, une paralysie médullaire signifie souvent une rupture dans la vie. Des questions surgissent, inéluctables, sur le sens et l'être. Au CSP, deux assistantes spirituelles aident à trouver des réponses – ou à vivre avec les questions sans réponse.

Texte : Christine Zwygart | Photo : Walter Eggenberger

Pourquoi précisément moi ? Dieu a-t-il voulu cela ? Et maintenant ? Ces questions n'ont rien à voir avec la médecine, mais occupent souvent les para- et tétraplégiques jour et nuit. « Les coups du sort peuvent abattre les gens ou les faire se dépasser », dit Renate Förster, parlant d'expérience. Et Ursula Walti complète : « Les questions existentielles sont toujours des questions spirituelles ; c'est inséparable. » Les deux femmes – une catholique, une réformée – travaillent au Centre suisse des paraplégiques (CSP) de Nottwil comme assistantes spirituelles de clinique. Toutes deux ont étudié la théologie et accumulé une grande expérience dans les domaines les plus divers de la vie. Ensemble, elles prennent en charge et accompagnent les patients qui le souhaitent, tout comme leurs proches, sur leur route difficile. L'important, pour elles, est d'abord d'avoir du temps, d'écouter, d'être là tout simplement. Car leur travail exige de la confiance. C'est d'elle seulement que peut naître une rencontre franche ou une conversation profonde.

« De nombreux patients se voient coupés de leur vie habituelle », explique Renate Förster. La confiance dans leur propre corps est ébranlée, des angoisses existentielles s'ajoutent. En général, les blessures extérieures ne guérissent guère, pour les plaies morales, au contraire, beaucoup de progrès sont possibles. Ce que l'on confie aux assistantes spirituelles est protégé par le secret professionnel.

Si des échanges s'imposent avec d'autres référents, elles ne transmettent les informations qu'avec l'accord des intéressés.

Les coups du sort modifient la foi – les théologues en tombent d'accord. « Les uns perdent la foi en un créateur qui leur veut du bien. D'autres recherchent un soutien intérieur, reviennent vers Dieu – malgré tout », expose Ursula Walti.

Pas une question de religion

Les assistantes spirituelles sont là pour tous, en dehors de toute foi, religion ou confession. Le CSP met à disposition une salle de recueillement interreligieuse où se tiennent régulièrement des offices d'esprit œcuménique. En matière d'autres religions, les assistantes spirituelles sont très ouvertes et jouissent aussi d'une grande confiance de la part de patients.

C'est ainsi qu'Ursula Walti raconte comment un musulman paralysé médullaire ne pouvait plus s'agenouiller pour sa prière et cherchait de nouvelles formes. « Il m'a demandé à moi, pasteur réformée, de prier avec lui une fois par semaine – le Créateur du monde est bien le même pour tous, a-t-il argumenté. »

Les théologues vont voir les patients à leur chevet, les croisent dans les couloirs ou au restaurant, vont se promener avec eux. De toute façon, toutes deux se considèrent comme des compagnes de route, dont les intéressés peuvent accepter ou refuser l'offre. Dans leur travail, elles apprécient de pouvoir réagir sur le moment. « Nous ne sommes pas intégrées dans la planification thérapeutique », explique Renate Förster, « mais sommes toujours disponibles quand les patients ont besoin de nous. »

Les médiatrices



Les tâches des assistantes spirituelles au CSP englobent de nombreux domaines : elles accompagnent personnellement les patients, les proches et les employés, disent des offices, s'entretiennent de questions sur la vie et la foi, forment le personnel, aident les mourants à s'en aller et

la famille, à revenir à la vie, établissent des contacts avec les paroisses locales, les rabbins ou les imams. Les deux femmes se partagent un poste à 130 % et, à la clinique, collaborent étroitement avec les soins, les services psychologiques et les conseils sociaux.



Pour de plus amples informations : [www.paraplegie.ch/département assistance spirituelle](http://www.paraplegie.ch/département-assistance-spirituelle)



Expérimenté. Le cycliste Hans Lanter (à dr.) avec le président de la FSP Daniel Joggi.

LETTRES À LA FONDATION

Avec un immense plaisir, je viens de recevoir ma nouvelle voiture pour laquelle je vous dis de tout cœur merci. Grâce à votre contribution, j'ai pu faire l'acquisition d'un véhicule qui correspond au mieux à mes besoins liés à la paraplégie.

Gisèle Jaquier, Promasens FR

Je tiens à vous exprimer mes plus chaleureux remerciements pour le soutien que vous m'apportez pour l'achat de mon véhicule. Soyez certains que j'apprécie à sa juste valeur votre généreuse aide.

François Javet, 1445 Vuiteboeuf VD

Je vous remercie cordialement de m'avoir aidée à fréquenter encore le troisième et dernier cours de français. Ce savoir me redonnera de meilleures chances sur le marché du travail.

Maria Loss, Buchrain LU

La solidarité de la fondation facilite grandement ma situation. Merci beaucoup pour l'aide financière dans le paiement de mon personnel soignant.

Simon Langenstein, Engelberg OW

DONS PARTICULIERS

Cyclistes véloce

En diverses occasions, la troupe de sport cycliste « Restaurant Landhaus » de Goldach SG a récolté de l'argent pour la Fondation suisse pour paraplégiques. La vingtaine de sportifs amateurs se sont donnés à fond, totalisant une somme de 5000,- CHF. La fondation les remercie chaleureusement de leur engagement.



Engagés. Michael Widmer (à g.) aide Deborah Bossard à faire ses bagages, Claudia Stofer (à dr.) prépare la chaussure de Bettina Frey.

Engagement pour les jeunes

Des employés de l'UBS ont mis la main à la pâte, à la journée, au Centre suisse des paraplégiques (CSP) de Nottwil. Pendant une intervention sociale volontaire, ils ont aidé à s'occuper de participants aux semaines de réadaptation pour adolescents. À cette occasion, les jeunes en fauteuil roulant apprennent à améliorer leur autonomie, font des excursions et s'exercent à des gestes quotidiens. Michael Widmer travaille à l'UBS en Suisse centrale et a profité de l'intervention pour regarder de plus près le CSP et la vie de paralysés médullaires. « Ma réticence initiale a été bien vite surmontée et j'ai remarqué que les adolescents sont très ouverts à propos de leur situation », déclare le jeune homme de 28 ans, venu de Cham ZG. Il a été frappé – durablement – par leur joie de vivre : « J'ai pris conscience, une fois de plus, que nous nous énervons, dans la vie quotidienne, de bagatelles qui perdent toute importance, considérées à froid. Cela a été une journée très impressionnante et intéressante que je n'aurais voulu manquer pour rien au monde. » L'UBS ne soutient pas seulement les semaines de réadaptation pour adolescents de sa propre « main-d'œuvre », mais aussi par un don de 10000,- CHF. La Fondation suisse pour paraplégiques la remercie chaleureusement de ces deux aides.



Collecté. Anita Steiner et Martin Bütikofer (tous deux du Musée des transports, à g.) remettent le don à Joseph Hofstetter et Erika Schüpbach (tous deux de la FSP).

Promotion pour les bienfaiteurs réussie

Les membres de l'Association des bienfaiteurs de la Fondation suisse pour paraplégiques (FSP) ont eu l'occasion d'acheter à bon prix une carte annuelle pour le Musée suisse des transports, à Lucerne. Pour toute nouvelle adhésion, le musée a donné une somme à la fondation. Ainsi se sont amassés 1800,- CHF. La FSP remercie pour la bonne collaboration.

Motocyclistes solidaires

Tous les troisièmes dimanches de mai, le club motocycliste du Born, à Kappel SO, organise une bénédiction des deux-roues. Le temps étant beau, plus de 800 personnes se sont réunies à cette occasion près de la chapelle. La collecte en faveur de personnes paralysées médullaires a donné 3666,- CHF. La Fondation suisse pour paraplégiques remercie vivement tous les participants pour la solidarité manifestée.



Bénis. Les fous de moto remettent au champion de ski Christoph Kunz le chèque pour Nottwil.

Généreux pourboires

À l'Appaloosa Saloon de Spiez, nous avons organisé une petite collecte en faveur de la Fondation suisse pour paraplégiques. À cette occasion, le personnel s'est déguisé avec des blouses médicales et a offert les pourboires à des personnes paralysées médullaires. L'aide généreuse des clients nous a permis de verser 1720,- CHF. Sandra Zemp, Appaloosa Saloon Spiez BE



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

Eveline Siegel-Hegi

La jeune femme de 40 ans travaille deux jours par semaine comme secrétaire médicale à la pathologie du Triemlispital, à Zurich. Avec son fils Noel, 6 ans, elle vit à Schöffland AG. Son plus vif désir : retourner aux États-Unis, Las Vegas surtout lui avait plu. Eveline Siegel-Hegi vit en fauteuil roulant depuis 28 ans ; elle a subi une paralysie médullaire consécutive à un accident de la circulation pendant une sortie à cheval.



Troïka. Eveline Siegel-Hegi avec son fils Noel et le hongre Bumby en promenade à Kölliken AG.

« Mon Bumby s'est habitué au fauteuil roulant »

Depuis un accident de la circulation, Eveline Siegel-Hegi vit en fauteuil roulant, mais l'amour des chevaux lui est resté. Aujourd'hui, l'Argovienne est souvent en route avec son Bumby.

Enregistré par Christine Zwygart | Photo : Walter Eggenberger

« Un proverbe dit que l'homme et l'animal s'adaptent l'un à l'autre. C'est parfaitement vrai pour mon cheval Bumby et moi. Nous perdons tous deux rarement notre calme et, pour manger, nous ne sommes pas les derniers. Je vais presque tous les jours à l'écurie, parfois juste un instant pour la nourriture, parfois plus longtemps, pour l'étrillage, ou quand je vais me promener avec cheval, chien et enfant. La matinée commence pour moi à six heures et demie, si je vais travailler, une heure plus tôt encore. Je commence toujours par regarder quel temps il fait. Après la douche et l'habillage, je réveille mon fils Noel – ou du moins j'essaie, car il n'aime pas se lever. Je lui prépare son petit déjeuner, à cette heure matinale, je me contente d'un verre de lait. Puis, j'amène le petit au jardin d'enfants. Deux jours par semaine, je travaille comme secrétaire médicale à Zurich. Le trajet par des routes encombrées est un défi imprévisible, mais le job me plaît. Mes jours libres, je vais généralement à l'écurie. Ma passion pour les chevaux est née quand j'étais encore fillette. Sur le chemin du jardin d'enfants, je devais longer une pâture à chevaux et je m'y arrêtais sou-

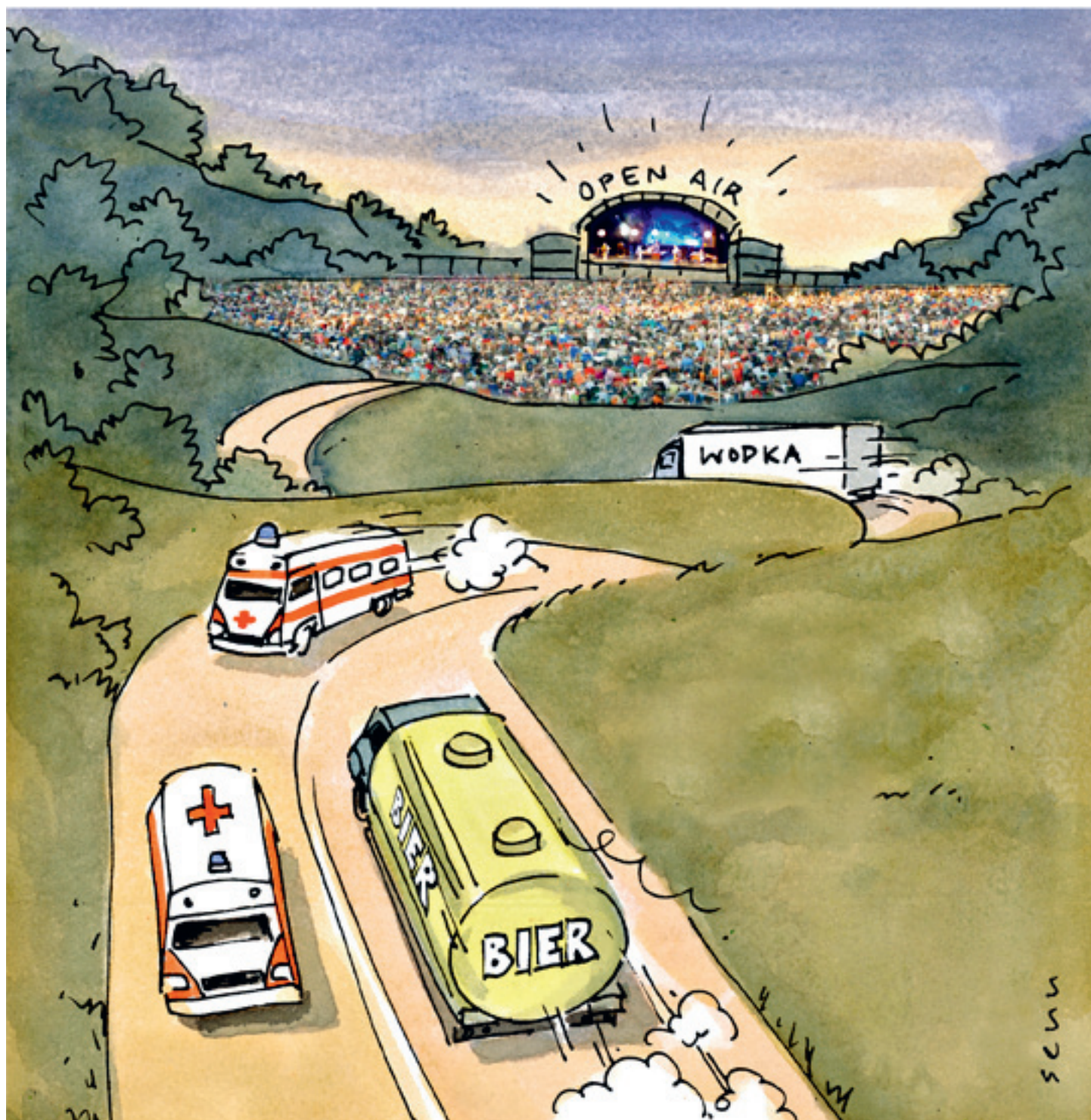
vent. Plus tard, j'ai pu aider le voisin à l'écurie, j'ai appris à enlever le fumier, nettoyer et étriller. Et finalement encore à monter. Mon rêve s'est réalisé quand j'ai eu 12 ans : ma marraine m'a offert un poney. J'avais mon propre cheval ! Mais à peine six mois plus tard, j'ai eu un grave accident à cheval. Mon poney et moi avons été renversés par un camion-citerne et écrasés – depuis, je suis en fauteuil roulant.

En route avec la calèche

Je suis très heureuse de ma vie, car j'en ai beaucoup obtenu. J'ai remporté du succès en tennis en fauteuil roulant et la naissance de mon fils a été un moment unique. Qui sait si cela aurait été aussi bien sans paralysie médullaire ? Je n'ai plus guère monté, cependant, car j'ai trop peur des escarres. Mon Bumby est un tinker ou cob irlandais, un cheval tzigane. Il a un caractère extraordinairement doux. Et ne bronche pas, même quand, en le brossant, je lui roule dans les jambes par inadvertance. Il s'est habitué au fauteuil roulant. Nous allons souvent nous promener ensemble – moi en handbike et lui trottant derrière moi, en bride. Souvent, je l'attèle aussi à une calèche

et me promène dans cet équipage ; pour moi ont été montés des sangles spéciales et un frein à main. Mais, pour le moment, nous devons malheureusement y renoncer, car Bumby a des problèmes de dos et d'épaules. Il a quand même plus de 20 ans. Le soir, à la maison, je lis le courrier, prépare le souper, regarde peut-être encore un peu la télé – avec une préférence pour les séries policières « Bones » et les dessins animés « Tom & Jerry ». Je ne vais guère me coucher avant minuit, quoique j'en aie toujours l'intention. Mais je suis dotée d'un très bon sommeil et, dans les cinq minutes, je voyage déjà au pays des songes. »

Boom aussi dans le sauvetage...



Martin Senn est illustrateur indépendant.

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. demerera, 10. sombrero, 11. havana, 12. monterat Couleur du cuir: noir



Appareil de massage par pulsation intensif ITM

au lieu de* 149.- **119.-**

Avec lumière infrarouge activable. Pour assouplir, détendre et stimuler la circulation sanguine dans les muscles, un massage par pulsation intensif, en profondeur et bienfaisant, (régulation linéaire). Efficace pour détendre les tensions musculaires et les crampes et échauffer les tissus. 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. 3 ans de garantie.

inclusive
18 BROSSES ENCHANGIABLES
1 STATION DE RECHARGEM.
1 NECESSAIRE DE VOYAGE

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

au lieu de* 489.- **169.-**

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

Bâtons de trekking et de randonnée ERGOLITE PROTEC ANTISHOCK

au lieu de* 179.- **98.-**

Bâton de randonnée et de trekking 3 brins en alliage d'aluminium 7075 T6 haute technologie de qualité supérieure avec système anti-choc et pointe Wolfram/Carbide. Poignée supérieure en liège isolant avec poignée contourgrip EVA-Full-Foam allongée utilisable lorsque le bâton est raccourci. Poignée ergonomique inclinée de 15 degrés avec deux dragonnes réglables interchangeables. Modèle très stable et robuste, réglable de 77 à 140 cm, sac de transport et de rangement inclus. Couleur: bleu/vert/argent/noir

• modèle optimisé
• mesures redéfinies
• plus de légèreté

Veste fonctionnelle d'extérieur TITANIUM 6 EN 1

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 d'extérieur/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 d'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 résistant 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 désaltération 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 08/12
			Nom et prénom	
			Rue	
			NPA/localité	
			Téléphone	
			E-Mail	

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
Lundi fermé • Mardi-Vendredi 14.00 - 18.00 • Samedi 10.00 - 16.00

Des valeurs toujours actuelles

«Trop p'tit pour la lutte à la culotte»

Edition suisse exclusive
de l'artiste Sherry Rawn

En très belle pâte à sculpter

•
Peinte à la main

•
Chemise Edelweiss

•
Culotte de lutteur

•
Casquette suisse

•
Vache en bois

•
Certificat d'authenticité

•
Garantie de reprise
de 12 mois



De nombreux accessoires assortis
accompagnent le petit lutteur



**NOUVEAU ! Poupée
disponible dès l'automne**

BON DE COMMANDE EXCLUSIF
Répondez avant le 8 octobre 2012

Oui, je réserve la poupée
«Trop p'tit pour la lutte à la culotte»!

51529

Je désire une facture totale mensualités
 Par Visa ou Mastercard

Expire: _____ (M M A A)

Nom/Prénom _____ À compléter en caractères d'imprimerie

N°/Rue _____

CP/Localité _____

e-mail _____

Téléphone _____

Signature _____

Taille assis: 30 cm

Pour Sami, c'est clair. Il veut devenir un jour roi des lutteurs, mais tout le monde lui dit: «Tu es encore trop p'tit pour la lutte à la culotte». Pas étonnant, donc, qu'il soit un peu triste. Qui veut consoler Sami et qui est prêt pour la lutte à la culotte? Le petit garçon viendra chez vous avec son vêtement assorti.

Un travail manuel soigné et de ravissants accessoires

Cette toute nouvelle création de Sherry Rawn dispose de nombreuses qualités: elle est incroyablement réaliste, a été fabriquée soigneusement à la main en pâte à sculpter très fine et séduit par ses accessoires originaux. Jugez-en par vous-même. Le petit roi des lutteurs fait fondre le spectateur et fait inévitablement naître un sourire sur ses lèvres.

Prix du produit: Fr. 139.95
ou 3 mensualités de Fr. 46.65
(Fr. 11.90 Expédition et Service)

*Cette poupée n'est pas un jouet, mais une poupée de collection de grande valeur.
Chaque poupée est un chef-d'oeuvre fabriqué individuellement et peut différer légèrement du modèle présenté.*



Pour commander en ligne, veuillez saisir le numéro: 51529
Téléphone: 041 768 58 58

www.bradford.ch