



Fondation  
suisse pour  
paraplégiques

# ParaForum

## Bienvenue à Nottwil

Découvrez le parcours et le quotidien  
de quatre personnalités blessées  
médullaires fascinantes.

# ParaForum

C'est ici qu'habitent  
**Matteo, Sarah, Stefan  
et Christine**, quatre  
paralysés médullaires qui  
nous racontent leurs défis  
et leurs perspectives  
d'avenir.

# Plan de l'appartement



## A Chambre de Stefan

41 ans, tétraplégique, lésion médullaire à partir des épaules, usage limité de ses bras et de ses mains, en fauteuil roulant suite à une chute en vélo sur la chaussée.

**Principales thématiques :** carrière professionnelle et tétraplégie, surmenage et conséquences du surmenage, douleurs, escarres, planification voyages.



## B Chambre de Sarah

32 ans, paraplégique, paralysée médullaire à partir de la ceinture, en fauteuil roulant depuis sa chute lors d'une randonnée qui l'a fait atterrir sur la souche d'un arbre.

**Principales thématiques :** accident et sauvetage, confiance en soi, grossesse, être une maman en fauteuil roulant.

## 1 Entrée/Penderie

Matteo, Sarah, Stefan et Christine vous souhaitent la bienvenue dans leur colocation.

## 2 Rituels matinaux et toilette

Tout prend beaucoup plus de temps. Les blessés médullaires sont parfois tributaires de l'assistance d'un tiers aidant. Pour vider vessie et intestins, une organisation rigou-

reuse de la journée est nécessaire. Contrôle minutieux de la peau pour traquer les points de pression à cause de la menace des escarres, l'un des motifs d'hospitalisation les plus courants pour les blessés médullaires.

## 3 Cuisine, nutrition

Particularités architecturales de l'habitat des personnes en fauteuil roulant, régime alimentaire, expériences personnelles en chaise roulante.

## 4 Douleurs

Imagerie des facettes de la douleur chronique. La douleur compte parmi les conséquences les plus sévères chez les blessés médullaires.

## 5 Inclusion, humour, livres

Famille, vie professionnelle, loisirs, société : dépasser les peurs et déjouer les pièges par la connaissance et la sensibilité. Explications de Matteo, Sarah, Stefan et Christine. A-t-on le droit de faire des blagues sur les personnes

en fauteuil roulant? Quand on est en fauteuil roulant, oui. D'ailleurs, les personnes touchées par la paralysie médullaire ont parfois un humour assez noir. Littérature spécialisée et divertissante : asseyez-vous et parcourez les ouvrages autour de la paralysie médullaire sélectionnés pour vous.

## 6 Réentraînement du corps sur handbike

Expérience personnelle : installez-vous sur un handbike et pédalez virtuellement.

## 7 Colonne vertébrale, moelle épinière et paralysie médullaire

Une animation 3D modulable permet de visualiser les conséquences des lésions de la moelle épinière sur le corps.

## 8 Coup d'œil par le trou de la serrure

Que se passe-t-il au bloc opératoire et lors des thérapies de rééducation? Comment

## C Chambre de Matteo

17 ans, paraplégique, paralysé médullaire à partir du torse, en fauteuil roulant suite à une chute de VTT en dévalant une pente à toute vitesse.

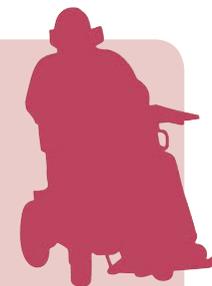
**Principales thématiques :** formation professionnelle, loisirs et action, détachement du milieu familial, premiers amours.



## D Chambre de Christine

68 ans, tétraplégique, lésion à partir des cervicales, en fauteuil roulant électrique, usage extrêmement limité de ses bras et de ses mains suite à une hémorragie à la moelle épinière due à une maladie.

**Principales thématiques :** basculement de l'indépendance à la dépendance totale, sens de la vie, peindre avec une main dont on a un usage limité.



les tétraplégiques font-ils pour se servir d'un portable ou de l'ordinateur alors qu'ils ont les doigts paralysés? Comment font-ils pour s'habiller eux-mêmes? Ou pour hisser leur corps paralysé du lit au fauteuil roulant? Les personnes en fauteuil roulant font du sport? Et comment.

## 9 Sortie/Terrasse

Nous vous remercions de votre visite et de votre solidarité. Au revoir.

## Heures d'ouverture de l'exposition

### «Parcours de vie»

Mardi – samedi 10 – 18 h 30

Dimanche 10 – 17 h

Fermé le lundi

## Entrée

libre

## Inscription particuliers

Particuliers pendant les heures d'ouverture sans réservation

## Inscription visiteurs en groupe

[paraplegie.ch/paraforum](http://paraplegie.ch/paraforum)

T +41 41 939 61 61

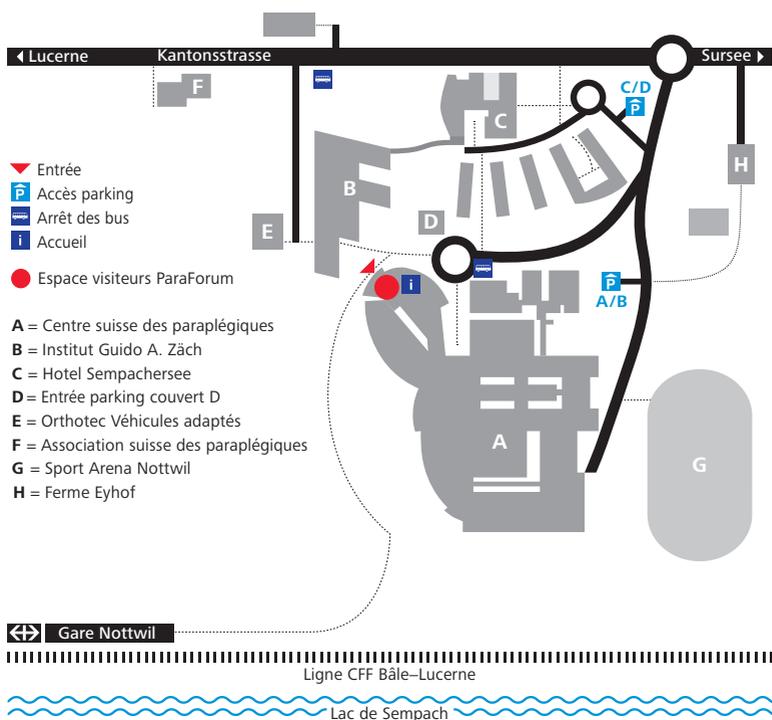
[paraforum@paraplegie.ch](mailto:paraforum@paraplegie.ch)

## Langues

Contenus de l'exposition en français, allemand, italien et anglais (audioguide)

## Boire et manger

- Hall d'entrée du ParaForum : lounge
- CSP : restaurant Centro
- Hotel Sempachersee : Onda-Bar, restaurant Vivace et restaurant Sempia
- Nombreux espaces extérieurs propices à la détente



**Fondation suisse pour paraplégiques** | Espace visiteurs ParaForum  
Guido A. Zäch Strasse 3 | CH-6207 Nottwil | [www.paraplegie.ch/paraforum](http://www.paraplegie.ch/paraforum)  
PC 40-8540-6 | IBAN CH63 0900 0000 4000 8540 6