

# Paraplégie



Le magazine de la Fondation suisse pour paraplégiques  
Décembre 2025



## Le pouvoir du sport

# SIRMED

## Les gestes qui sauvent. Les apprendre et les réapprendre.



Cours de premiers secours et conseils dans les quatre langues nationales, chez nous à Nottwil ou sur place dans votre entreprise.

**SIRMED, Institut suisse de médecine d'urgence**  
Guido A. Zäch Strasse 2b, CH-6207 Nottwil



[sirmed.ch](https://sirmed.ch)

# Plus forts ensemble – aujourd'hui et demain

Deux millions de membres que rassemble une vision unique soutiennent notre œuvre de solidarité. Je leur exprime ma profonde gratitude. Porté-es par votre solidarité et votre fidélité, nos 2200 collaboratrices et collaborateurs s'engagent chaque jour en faveur des personnes paralysées médullaires.

Ce numéro est dédié au sport. Plus qu'une simple activité physique, il fait des athlètes d'élite des modèles pour les personnes qui viennent de subir une paralysie médullaire et dont la voie reste encore à tracer. Le sport pour tous est un tremplin à des amitiés, la cohésion, un quotidien autodéterminé. Le sport nous unit, que nous soyons en fauteuil roulant ou que nous marchions sur nos deux jambes.

Notre fondateur, Guido A. Zäch, qui a célébré son 90<sup>e</sup> anniversaire le 1<sup>er</sup> octobre dernier, occupe une place très spéciale dans cette édition. En créant la Fondation suisse pour paraplégiques il y a 50 ans, il a su redonner courage et espoir aux personnes paralysées médullaires, ainsi qu'un nouvel avenir.

Chers membres, vous êtes le pilier de notre communauté, où solidarité, valeurs et engagement communs permettent de faire bouger les choses et font la force de notre œuvre de solidarité, aujourd'hui et pour les générations à venir.



**Stephan Michel**  
Responsable Marketing et communication FSP



## 8 Thérapie du sport

Le sport est un élément important de la rééducation.

## 14 Centre sportif

Nottwil propose une vaste offre en matière d'activité physique.



## 16 Intégration

De nouvelles perspectives grâce au sport.

## 19 Sport de compétition

Le sport a aussi une fonction d'exemple.



## 20 Médecine du sport

La compétence à tous les niveaux et pour tous les niveaux.



## 22 Portrait

Dans son fauteuil roulant de course, Alexandra Helbling oublie tous les obstacles.

## 28 Recherche

« Ce qu'il y a à l'intérieur reste intact. »

## 31 Chef de service

Ilidio Manuel Silva Machado a un sens aigu de l'hospitalité.

## Impressum

**Paraplégie** (47<sup>e</sup> année), le magazine de la Fondation suisse pour paraplégiques (FSP), édition de décembre 2025 (n° 184), parution trimestrielle en français, allemand et italien **Tirage total** : 1038 323 exemplaires certifiés  
**Éditrice** : Association des bienfaiteurs de la Fondation suisse pour paraplégiques, 6207 Nottwil **Reproduction** : sous réserve d'autorisation  
**E-mail** : redaktion@paraplegie.ch

**Rédaction** : Stefan Kaiser, rédacteur en chef (kste), Peter Birrer (pmb), Simon Rohrer (rohs), Andrea Zimmermann (anzi), Christine Zwygart (zwc)  
**Traduction** : Nadine Dissler, Miriam Staub **Maquette** : Andrea Federer, responsable, Daniela Erni **Concept** : Agentur Guido von Deschwanden  
**Photos** : Adrian Baer (baad), Walter Eggenberger (we), Sabrina Kohler (kohs), Joel Najer (najo), Astrid Zimmermann-Boog (boa) **Illustrations** : Roland Burkart, Anja Wicki

**Impression** : Vogt-Schild Druck AG, 4552 Derendingen

**Couverture** : La glisse en toute insouciance : un cours de ski proposé par l'Association suisse des paraplégiques à Sörenberg (LU). (Photo : Biosphère UNESCO Entlebuch/Yannick Rössli)



## 90 jours

**C'est le nombre total de journées consacrées aux cours de sports d'hiver dispensés par l'Association suisse des paraplégiques – sur les pistes de ski, de ski de fond et de bob.**

### **Vous aimez, nous prolongeons**

La campagne publicitaire spécifique à la Suisse romande avec l'habillage de bus a suscité beaucoup d'attention depuis le départ des premiers bus à l'automne 2024. L'équipe de la Fondation suisse pour paraplégiques qui se consacre aux activités de marketing en Suisse romande a donc décidé de prolonger la promotion jusqu'à l'automne 2026 en adaptant le sujet au nouveau design de la fondation.

+ [paraplegie.ch/campagne](https://paraplegie.ch/campagne)



### **Deux personnalités à l'honneur**

À l'occasion de la Journée internationale de la paralysie médullaire du 5 septembre, Silke Pan et John Leen ont été mis à l'honneur pour leur engagement de longue date en faveur d'une société inclusive.

En 2007, l'artiste de cirque **Silke Pan**, d'Aigle (VD), subit un accident lors d'un entraînement. À Nottwil, elle découvre le handbike, et ne tarde pas à fêter des victoires dans le sport d'élite. En collaboration avec l'EPFL, elle développe un exosquelette inédit. Mais son cœur bat pour le cirque. Après des années d'entraînement, elle fait son retour dans l'arène en 2021 comme artiste paralysée médullaire et inspire les gens bien au-delà de l'univers de cirque.

**John Leen**, de Nottwil, devient paralysé médullaire à 21 ans après un accident de tracteur en Irlande. En 1994, il s'installe en Suisse et travaille une trentaine d'années durant au Centre suisse des paraplégiques (CSP). « Le CSP est bien plus qu'un employeur. C'est un havre de paix qui offre un support aux personnes touchées et où tout le monde se soutient mutuellement. » John Leen y a épaulé de nombreuses personnes avec sincérité et son humour so *irish*.

+ [paraplegie.ch/paraplegique-annee](https://paraplegie.ch/paraplegique-annee)



© Swiss Paralympic/Manuel Lopez

### **Quintuple médaillée d'or**

Cinq courses, cinq médailles d'or – tel est l'impressionnant palmarès de Catherine Debrunner aux Mondiaux de para-athlétisme à New Delhi. La Thurgovienne s'est imposée sur 100, 400, 800, 1500 et 5000 m, et a établi un nouveau record du monde du 400 m. Elle devient ainsi non seulement l'athlète la plus titrée des championnats, mais aussi la championne du monde et détentrice des records du monde, toutes distances confondues.



En visite sur le campus. Debout: Michaela Tschuor (conseillère d'État), Gisela Widmer (Grand Conseil), Maja Riniker (présidente du Conseil national), Damian Meier (conseiller d'État), Kathrin Huber (CDS). Devant: Heidi Hanselmann (FSP), Manuela Leemann (FSP), Olga Manfredi (ASP), Andrea Gmür (conseillère aux États).

## Inoubliables journées portes ouvertes

Les 6 et 7 septembre, près de 30 000 personnes ont visité le campus de Nottwil – marquant le temps fort des festivités consacrées aux 50 ans d'existence de la Fondation suisse pour paraplégiques. Portés par la devise « Ensemble, nous faisons la différence », quelque 1400 collaborateurs et collaboratrices ont présenté le réseau de prestations unique né grâce à ses deux millions de membres. Dix visites thématiques ont permis de découvrir le travail quotidien effectué à Nottwil en faveur des personnes paralysées médullaires. Des membres des milieux politiques se sont dits impressionnés par l'offre intégrale en faveur des personnes paralysées médullaires.



Rétrospective d'une fête inoubliable en vidéo.

## Sports de neige sans barrières et inclusion

L'association Swiss-Ski participe jusqu'au 30 décembre 2026 aux formations, perfectionnements et aux coachings pour une meilleure inclusion en sports de neige. L'organisation faitière entend abolir les préjugés, partager des connaissances et encourager les personnes concernées. De nombreux clubs de sports de neige se veulent accessibles aux personnes présentant des restric-

tions physiques, mais ne s'accordent pas toujours quant à la marche à suivre. Swiss-Ski met l'accent sur une sélection de formations de base et complémentaires et autres cours de l'Association suisse des paraplégiques.



Infos: Swiss-Ski

## Stratégie nationale Paralyse médullaire

Un jalon a été atteint en septembre: trois organisations du Groupe suisse pour paraplégiques ont présenté, en collaboration avec l'Association suisse des centres pour paraplégiques, la première stratégie nationale Paralyse médullaire 2025-2033 à Berne. Son objectif est d'identifier les lacunes de couverture et les secteurs candidats à un développement systématique en Suisse.

Elle comprend 32 mesures réparties en neuf champs d'action et a pour but d'améliorer la qualité de vie, l'autodétermination et la participation sociale des personnes touchées. « La nouvelle stratégie pose les jalons pour plus d'inclusion, objectif que nous n'atteindrons que si les politiques, professionnel·les de santé et personnes touchées travaillent main dans la main », explique Heidi Hanselmann, présidente de la Fondation suisse pour paraplégiques. Grâce à un processus participatif et beaucoup d'engagement, elle a contribué à ancrer largement la stratégie initiée par la FSP à l'échelle nationale.



Infos et téléchargement:



paraplegikerzentren.ch  
(en allemand)

# Bon anniversaire, Guido A. Zäch

**Il a consacré toute sa vie à la rééducation intégrale des personnes paralysées médullaires. Pendant cette année anniversaire 2025, il est également au centre de l'attention: le pionnier en paraplégologie Guido A. Zäch a fêté ses 90 ans.**

## L

Le 1<sup>er</sup> octobre, on a célébré deux événements à Nottwil. D'une part, les 90 ans du fondateur de la Fondation suisse pour paraplégiques, Guido A. Zäch et, d'autre part, les 35 ans du Centre suisse des paraplégiques (CSP), que Guido A. Zäch avait inauguré en 1990 en qualité

de directeur et de médecin-chef. Ces deux anniversaires représentent bien des jalons dans le traitement des personnes blessées médullaires.

Visionnaire, Guido A. Zäch a non seulement mis sur pied une clinique spécialisée couvrant tous les aspects d'une

lésion de la moelle épinière (de la phase aiguë au suivi tout au long de la vie en passant par la rééducation intégrale), il a aussi posé le fondement pour la réinsertion sociale des personnes touchées. Et ainsi permis aux personnes en fauteuil roulant de retrouver leur autonomie, progrès alors inconcevable auparavant.



Le nouveau nonagénaire à l'inauguration officielle de la place Guido A. Zäch à Nottwil.

### La fondation, le coup de départ

Médecin assistant à Bâle dès 1965, Guido A. Zäch est témoin de beaucoup de souffrance et de mesures inadéquates dans le traitement de patient-es paralyse-es médullaires. La stigmatisation et l'exclusion étaient alors omniprésentes. Les personnes touchées souffraient de complications médicales, les jeunes étaient casé-es dans des EMS pour y attendre la mort. Ces expériences ont renforcé la vision de Guido A. Zäch d'un retour dans la famille, le travail et l'égalité au sein de la société.

En 1973, il devient médecin-chef au centre pour paraplégiques à Bâle, en plein litige au sujet d'une participation financière des cantons. Au lieu de réduire le nombre de lits disponibles, il veut aider les para et tétraplégiques et leur offrir de l'espoir et des perspectives. Mais toutes ses suggestions sont régulièrement rejetées. Guido A. Zäch les met en application malgré tout, et ce



**Des invité-es de marque autour d'une pièce montée: Guido A. et Edith Zäch (devant). Silvia Buscher (compagne de route), Joseph Hofstetter (directeur FSP), Michaela Tschuor (présidente du gouvernement lucernois), et Heidi Hanselmann (présidente FSP) (derrière, de g. à dr.).**

avec beaucoup de ténacité, sans perdre de vue ses objectifs.

Pour faciliter la mise en œuvre de sa vision, il crée le 12 mars 1975 la Fondation suisse pour paraplégiques. C'est le coup de départ du développement d'un réseau de prestations unique au monde, aujourd'hui porté par deux millions de membres. Ce soutien financier privé est la base de l'œuvre de Guido A. Zäch et compte déjà 50 000 membres la première année. Chaque nouveau membre permet d'améliorer les possibilités d'une prise en charge intégrale des personnes touchées.

### On touche enfin au but

Le chemin jusqu'à l'ouverture du CSP est encore long et Guido A. Zäch doit surmonter d'énormes obstacles. Un premier projet prévu à Risch, sur les rives du lac de Zoug, est refusé aux urnes en 1984 après cinq années de préparations. Il ne perd pas de temps et reprend de plus belle. Sa persévérance est récompensée par un oui unanime lors de la votation du 5 juillet 1985 à Nottwil.

Au bord du lac de Sempach, le visionnaire peut enfin concrétiser le projet qu'il avait déjà en tête à Bâle avec le Centre suisse des paraplégiques. Une clinique de pointe est alors construite où les patientes et patients se sentent à

l'aise, sont intégralement pris en charge et dont ils profitent tout le long de leur vie. La grande verrière illuminée en est le cœur : les patient-es, visiteurs et visiteuses ainsi que des invité-es du monde entier peuvent se rencontrer ici et compatir au destin de l'autre.

### Tout de bon!

Ce que Guido A. Zäch a réalisé grâce à son engagement au cours des décennies est unique. Il s'est battu avec persévérance, courage et une confiance inébranlable dans la santé et l'intégration des personnes paralysées médullaires en mettant sur pied un réseau d'organisations visant à garantir une offre de soins intégrale et à accompagner les personnes touchées tout au long de leur vie.

Le visionnaire et pionnier de la rééducation intégrale a contribué sensiblement à la qualité de vie de dizaines de milliers de personnes touchées. Au nom des para et tétraplégiques, la Fondation suisse pour paraplégiques remercie son fondateur pour son engagement en faveur de leur bien-être et de leur autodétermination. Nous sommes fiers du travail de cette personnalité hors du commun et transmettons nos meilleurs vœux à Guido A. Zäch pour ses 90 ans. **(kste/kohs, we)**

**« Seul l'amour pour nos semblables donne un sens profond à notre propre vie. »**

**Guido A. Zäch**

## Une pierre en son honneur

À l'occasion des 90 ans de Guido A. Zäch, la commune de Nottwil a fait dresser en son honneur un bloc erratique du Tessin près de la chapelle St. Margrethen. La place s'appelle désormais « Guido-A.-Zäch-Platz ».

# Thérapie par le sport

**À Nottwil, les activités sportives font partie intégrante de la rééducation et prennent la forme de thérapies ludiques. Elles allient motricité et coordination et soutiennent le processus de retour à la vie quotidienne.**

## A

Assise pour la première fois à bord d'un canoë, Alexia Guidi vient sans peine à bout de la tâche. Sa thérapeute du sport se charge de lui apprendre les bons gestes techniques sur le lac de Sempach. Alexia glisse sur l'eau, des étoiles plein les yeux, et profite du paysage qui s'offre à elle devant le Centre suisse des paraplégiques (CSP) à Nottwil. « C'est formidable de pouvoir profiter de la nature et de bouger en même temps », explique la psychologue neuchâteloise de 29 ans. « À Nottwil, je découvre toujours de nouvelles choses que je pensais ne plus pouvoir être en mesure de faire. Mais avec un peu d'aide, ça fonctionne. » Le soutien de deux personnes est nécessaire pour le transfert du fauteuil roulant au kayak, mais elle veut pouvoir se débrouiller seule une fois chez elle.

Alexia Guidi pratique la gymnastique aux agrès avec passion depuis ses sept ans. Avant, elle s'entraînait quatre fois par semaine, participait à des compétitions et dirigeait l'entraînement pour enfants au sein de son association. Jusqu'à ce qu'une mauvaise réception aux anneaux endommage sa moelle épinière. Une paralysie médullaire lui est diagnostiquée. Elle est opérée à l'Hôpital de l'Île à Berne puis transférée au bout de quatre jours au Centre suisse des paraplégiques (CSP) à Nottwil pour faire la première rééducation..

Dans un premier temps, elle ne peut pas reprendre le sport en raison de ses douleurs et du schéma orthopédique n'autorisant que des mouvements restreints après l'opération. Alexia Guidi a recours à la place à la thérapie d'entraînement médicale (MTT) à la salle de musculation, mais aussi en dehors de ses séances de thérapie et le week-end. « Dès le début, la MTT a beaucoup compté pour moi, car elle m'a permis de pratiquer une activité physique et m'a rendu un peu de ma mobilité et de ma force », révèle la passionnée de sport.

### « Je me réjouis à chaque fois »

Après deux mois de rééducation, la patiente teste une sélection de sports en fauteuil roulant dans le cadre de sa thérapie du sport. Elle choisit le basket-ball. « Je m'exerce au dribble et au lancer ou aux mouvements en fauteuil roulant », précise Alexia Guidi, « et je ressens en fin de compte la même satisfaction qu'à l'époque, à la gymnastique. » Le gymnase du CSP lui permet d'oublier les thématiques et problèmes médicaux et de retrouver le chemin vers une vie comblée hors de la clinique.

Elle apprécie aussi particulièrement les interactions sociales qui ont lieu lors de l'entraînement de basket-ball, après son programme thérapeutique quotidien. Des liens se créent, on s'échange

des conseils pour la vie de tous les jours. Les thérapies du sport ont généralement lieu en groupe, ce qui accroît la motivation et favorise la communication. « Je me réjouis d'aller à chaque séance », confie Alexia Guidi. « Quand je constate que les autres arrivent à faire un mouvement, que je ne maîtrise pas encore, j'essaie de le faire moi aussi. » Grâce à la thérapie du sport, elle dépasse ses limites physiques et développe son autonomie tout en se faisant plaisir. Alexia Guidi apprécie le fait que les thérapeutes du sport parviennent toujours à l'inciter à donner encore un peu plus : « Cela me stimule au plus haut point. »

### Permettre de nouvelles fonctions

Une séance de basket-ball n'a pas le même effet qu'une unité de thérapie. Le sport contribue toutefois en grande partie à ce que les personnes touchées atteignent leurs objectifs de rééducation. « Nos patient-es se concentrent pleinement sur les exercices sportifs, mais exercent aussi dans un même temps certaines fonctions spécifiques pour la vie de tous les jours », explique Amélie Fetzer, thérapeute du sport. Par des exercices de musculation ciblés, l'équipe tente aussi de récupérer certaines fonctions supplémentaires : « Lors de nos échanges interprofessionnels, nous dis-



Alexia Guidi s'entraîne à mettre des paniers avec l'entraîneur de l'équipe nationale de basket Nicolas Hausammann.



**La thérapeute du sport Amélie Fetzer et la patiente Alexia Guidi se préparent pour une première sortie en canoë-kayak.**

cutons des objectifs individuels de nos patient-es et proposons des mesures de thérapie sportive appropriées. Nos appareils spécifiques et autres manchettes permettent à nombre de personnes touchées de participer tant à l'entraînement de musculation qu'à d'autres offres telles que le tennis de table, le tir à l'arc ou le kayak. »

Pour les personnes paralysées médullaires, le sport n'est pas qu'une évasion du quotidien clinique, mais plutôt un facteur de santé fondamental. Il prévient les complications, soutient le système cardiovasculaire et améliore certaines fonctions telles que la force, la coordination, la stabilité, l'endurance, la régulation thermique et la respiration. Le cerveau humain pouvant être stimulé en vue d'étonnants apprentissages dans la phase précoce après à un accident, les patient-es sont encouragés dès le début à avoir une activité physique dans la limite de leurs possibilités.

La manipulation du fauteuil roulant constitue un autre aspect de la thérapie du sport, sa maîtrise étant une condition sine qua non pour un quotidien autonome. Les patient-es apprennent la technique correcte et les astuces indis-

pensables pour surmonter les obstacles restreignant leur amplitude de mouvement en fauteuil roulant manuel ou électrique. Une technique de propulsion optimale est essentielle afin de ménager les épaules, lesquelles portent la plus grande charge lors des déplacements. Et comme elles ne sont pas prévues par nature pour de telles sollicitations, un risque de séquelles existe.

**« Le sport m'a rendu mon autonomie »**

Gabriela Bühler connaît parfaitement ces thématiques depuis son accident de montagne en 2007. À l'époque, elle enseignait le sport, participait à des courses de VTT, jouait au beach-volley et au tennis, pratiquait l'escalade en montagne. « Le sport était l'une de mes raisons de vivre », affirme la quadragénaire domiciliée à Ennetbürgen (NW). « Après l'accident, je me suis dit que tout cela appartenait à présent au passé. » Mais pendant sa rééducation à Nottwil, elle touche déjà très tôt à différentes disciplines sportives. Entendant par hasard parler d'une introduction au tennis avec Karin Suter-Erath, elle est choisie pour frapper quelques balles dans le fauteuil roulant de sport de cette



**« Les personnes touchées se concentrent sur les activités sportives, et entraînent des fonctions importantes au quotidien. »**

**Amélie Fetzer, thérapeute du sport, CSP**



**Un peu d'aide est de mise pour le transfert du fauteuil roulant à la luge de ski de fond.**



**Gabriela Bühler s'est découvert une nouvelle passion: le ski de fond.**

grande joueuse, qui la complimente : « Tu as beaucoup de talent. » Le déclic venait de se produire.

Gabriela Bühler se lance à fond dans le tennis en fauteuil roulant. Sa principale motivation est de retourner sur un court avec ses collègues. Elle aspire bientôt à disputer ses premières compétitions, participe à ses premiers championnats du monde en 2011 et joue une dizaine d'années au niveau international. Parallèlement, elle enseigne la géographie, sa deuxième matière de prédilection, au niveau gymnasial.

« Le sport m'a apporté une grande force », déclare Gabriela Bühler. « Grâce à lui, j'ai retrouvé mon autonomie et peux à nouveau participer activement à la vie. » Le sport la pousse à sortir de sa zone de confort, à nouer des contacts et à s'organiser, par exemple pour la planification de déplacements complexes en fauteuil roulant à des tournois dans le monde entier. Il lui donne de nouvelles perspectives de vie, contribue à son intégration sociale et fait du bien au moral. Le développement de sa masse musculaire l'aide par ailleurs à mieux gérer son quotidien. Et de préciser : « En bougeant davantage, j'ai moins de spasticité. C'est un défi permanent. »

### **Des modèles pour montrer le chemin**

Peu de temps déjà après son accident, les pionnières et pionniers du sport en fauteuil roulant comme Heinz Frei et Edith Hunkeler deviennent ses modèles : « Ils m'ont montré que la vie continue à travers le sport comme au quotidien, et que même dans un fauteuil roulant, elle vaut la peine d'être vécue. » Ses modèles l'ont soutenue dans une phase difficile de sa vie. Et aujourd'hui, c'est elle qui sert de modèle.

En 2015, elle quitte son poste au gymnase pour devenir conseillère de pairs à Nottwil, s'occupe de patient-es en première rééducation pour tout ce qui a trait à la vie avec une paralysie médullaire et leur fournit des conseils pour le sport en fauteuil roulant. Gabriela Bühler découvre les joies du VTT et du ski de fond pendant le Covid.

Curieuse de nature, elle s'essaie à chaque nouvelle discipline que l'Association suisse des paraplégiques (ASP) intègre à son programme. Et comme de plus en plus de personnes touchées prennent plaisir à faire du VTT, grâce notamment à un modèle innovant développé par Orthotec, l'une des entreprises du groupe (voir n° 3/25 du maga-



**« Grâce au sport, je peux à nouveau participer activement à la vie. »**

**Gabriela Bühler**



Unihockey en thérapie du sport: Alexia Guidi (à d.) et sa partenaire d'entraînement.

**« Le sport en fauteuil roulant est nouveau pour moi, mais tout aussi passionnant que la gymnastique aux agrès. »**

Alexia Guidi

zine « Paraplégie »), elle teste bénévolement les itinéraires de VTT annoncés accessibles en fauteuil roulant en Suisse. « Le VTT repousse nos frontières », affirme Gabriela Bühler. « Il apporte énormément aux adeptes de l'activité physique en pleine nature. »

#### Terrain propice à l'intégration

À la sortie de la première rééducation, l'Association suisse des paraplégiques est le principal point de contact pour tous les thèmes non médicaux. Avec sa vaste palette de sports de loisir, elle a pour mission de motiver un maximum de personnes touchées à pratiquer une activité physique et cultiver leur forme physique. L'objectif est de partager l'aventure durant l'entraînement, aux compétitions ou lors de manifestations spéciales. L'ASP compte 26 clubs en fauteuil roulant de tous les coins de Suisse.

L'équipe de sport de loisir de l'ASP concocte régulièrement de nouvelles offres et organise des cours de sport. Le camp de sport et de loisirs « move on » offre une fois par an aux personnes en fauteuil roulant la possibilité de se plonger pendant plusieurs jours dans l'univers du sport en fauteuil roulant, de

découvrir de nouvelles activités et de les essayer sous supervision (voir p. 16). Le camp suscite toujours un immense intérêt à l'échelle nationale.

En Suisse, les personnes paralysées médullaires sont bien intégrées, car des précurseurs comme le fondateur du CSP, Guido A. Zäch, et des talents sportifs comme Heinz Frei et Edith Hunkeler ont préparé le terrain par leurs prestations exceptionnelles. « Dans d'autres pays, on considère les personnes en fauteuil roulant comme des parias. Ici, nous sommes acceptés grâce au travail de ces pionniers », explique Gabriela Bühler. La jeune patiente romande Alexia Guidi ne connaît la vaste offre sportive que depuis peu. Sa conclusion : « C'est formidable de pouvoir continuer à faire du sport en fauteuil roulant. Tout est nouveau pour moi, et d'autant plus génial ! » (kste/kohs, baad)



Camp de sport et de loisirs « move on »

+ [paraplegie.ch/therapie-sportive](http://paraplegie.ch/therapie-sportive)

# « Toutes les personnes en fauteuil roulant devraient avoir accès au sport »

**Une fois la première rééducation accomplie, l'Association suisse des paraplégiques (ASP) s'attache à tout ce qui a trait au sport en fauteuil roulant.**



**Peter Läubli, chef du département Sport en fauteuil roulant et loisirs à l'ASP.**

## **Peter Läubli, qu'est-ce qui vous fascine dans le sport en fauteuil roulant ?**

Le sport en fauteuil roulant permet de se surpasser et de faire abstraction des restrictions. Lorsqu'à Nottwil, je m'assois dans un fauteuil roulant et joue au basket-ball avec des personnes paralysées médullaires, cela n'intéresse personne de savoir qui sont les personnes touchées parmi nous. Ce qui compte, c'est le prochain panier.

## **Pourquoi l'ASP met-elle l'accent sur un large éventail d'offres sportives ?**

Nous voulons donner à toutes les personnes en fauteuil roulant en Suisse la chance de pratiquer un sport, une activité physique. Chaque paralysie médullaire apportant avec elle d'autres contraintes individuelles, il faut pouvoir couvrir un large éventail d'intérêts et de fonctions corporelles. Ce serait discriminatoire de ne proposer que trois types de sport.

## **Comment procédez-vous ?**

Avec nos 26 clubs en fauteuil roulant, nous sommes bien représentés au niveau régional. L'ASP propose aussi ses propres activités sportives. Quiconque s'inscrit à notre cours de ski au Sörenberg peut en appliquer les acquis dans son environnement. Nous permettons ainsi aux personnes paralysées médullaires d'essayer de nouvelles disciplines sportives – et favorisons l'inclusion.

## **Par de nouvelles possibilités de contact ?**

Tout à fait. En pratiquant un sport, les personnes touchées rencontrent des gens qui se trouvent dans des situations similaires. Dans certaines disciplines, elles peuvent à nouveau jouer avec d'anciens camarades de club. Et dans les sports d'équipe, les victoires se fêtent ensemble. Ces expériences ont un effet positif sur le moral. L'ASP souhaite libérer les personnes de l'isolement social qui touche certaines d'entre elles au début.

## **Le sport permet-il de vivre de telles expériences ?**

Il offre sans aucun doute le cadre idéal pour ce faire. Lorsqu'on est en bonne forme physique, le rayon d'action s'agrandit et l'on gagne en autonomie.

## **La compétition, un objectif potentiel ?**

Il est certain qu'une certaine compétitivité est de mise dans le sport, et les personnes en fauteuil roulant n'y échappent pas. Notre offre va des compétitions dans les clubs en fauteuil roulant à la participation aux Jeux paralympiques, quelle que soit la classe de handicap.

## **Quel rôle la Fondation suisse pour paraplégiques occupe-t-elle ?**

Le sport pour tous est tributaire du soutien de la fondation, et nous sommes très reconnaissants envers tous nos membres. Dans le sport de compétition, nous collaborons avec Swiss Paralympics et divers sponsors, ce qui nous a permis de créer, avec la médecine du sport à Nottwil, un environnement dont tous les sportives et sportifs peuvent profiter.

## **Dans quelle mesure ?**

Les personnes avec une paralysie médullaire récente peuvent observer les cadres à l'entraînement et s'entretenir avec eux. Bien souvent, l'évolution du matériel tire elle aussi son origine du sport d'élite. Une prodigieuse version VTT du fauteuil roulant de course OT FOXX est désormais disponible. Elle permet aussi aux personnes tétraplégiques de s'évader dans la nature.

## **Vous avez une grande expérience du sport d'élite, tant à la Fédération suisse de ski qu'en tant qu'athlète. Quels sont vos objectifs à Nottwil ?**

Nous entendons enthousiasmer le plus de monde possible pour le sport en fauteuil roulant – et cela le plus tôt possible. En termes de structures, le développement du sport en fauteuil roulant ne se distingue guère des autres domaines sportifs, c'est juste une autre façon de faire du sport. **(kste)**

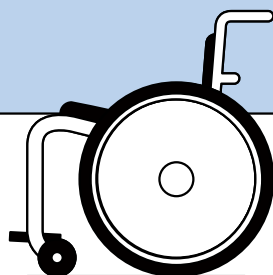
# Le centre sportif

À Nottwil, les para et tétraplégiques disposent d'une vaste offre sportive favorisant l'activité physique, qui va de la rééducation à une participation aux Jeux paralympiques.

## Le sport pour tous

En extérieur ou indoor, été comme hiver: l'Association suisse des paraplégiques (ASP) encourage ses membres à pratiquer une activité physique tout au long de leur vie. Une trentaine de disciplines sportives peuvent être pratiquées dans 26 clubs en fauteuil roulant. Des manifestations sportives, camps et autres offres d'entraînement aident les personnes touchées à se dépasser, découvrir de nouveaux intérêts et nouer des contacts pour des loisirs actifs.

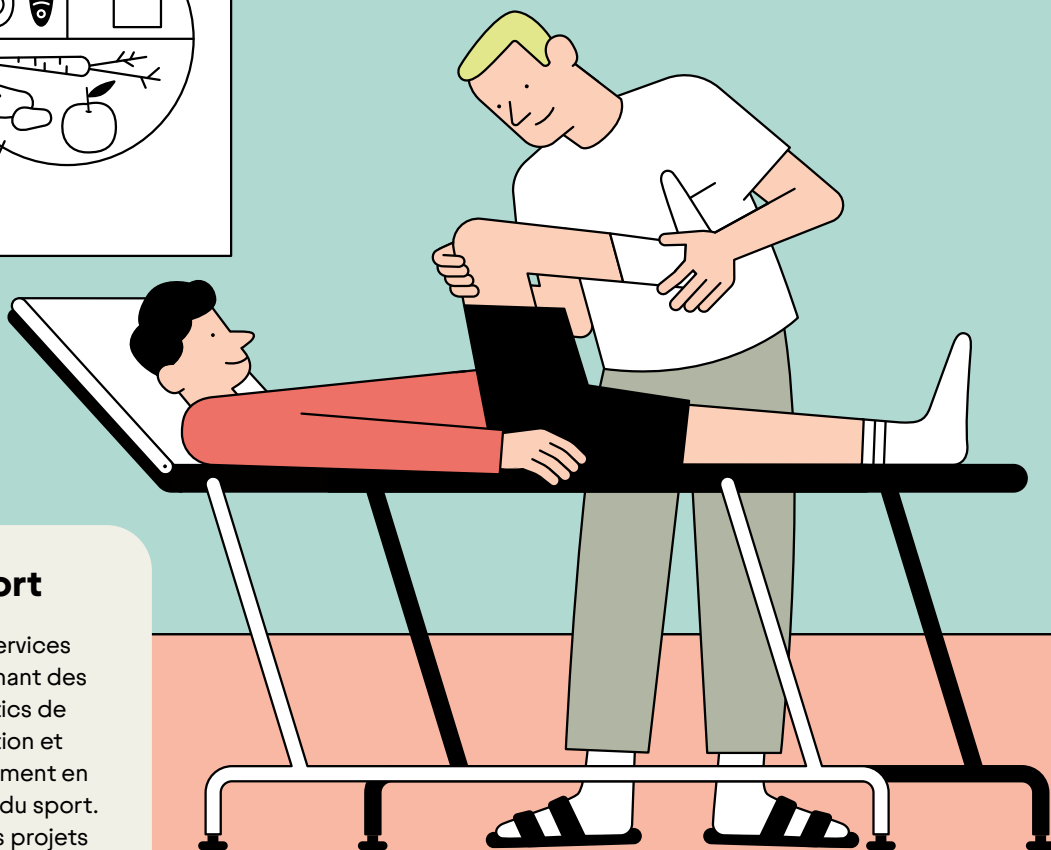
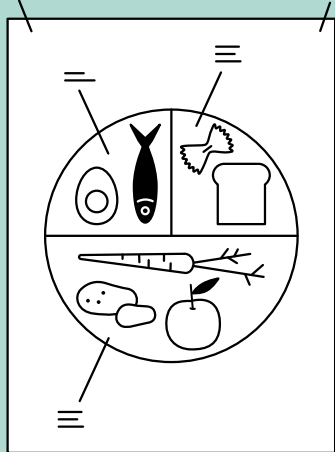
+ [spv.ch](http://spv.ch)



## La thérapie du sport

La thérapie du sport est un élément fixe de la rééducation intégrale. Combinée à d'autres thérapies, elle soutient les objectifs thérapeutiques tels que l'amélioration de la force, l'endurance, la mobilité et la coordination des mouvements. Les patient·es peuvent s'essayer à différentes disciplines sportives et apprendre le maniement optimal du fauteuil roulant dans le cadre de thérapies individuelles ou de groupe.

+ [paraplegie.ch/therapie-sportive](http://paraplegie.ch/therapie-sportive)



## La médecine du sport

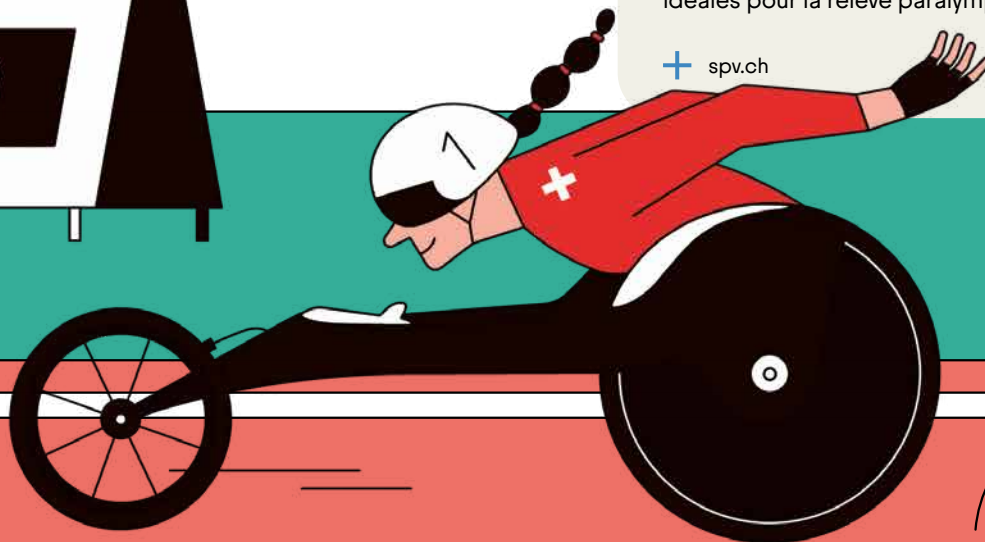
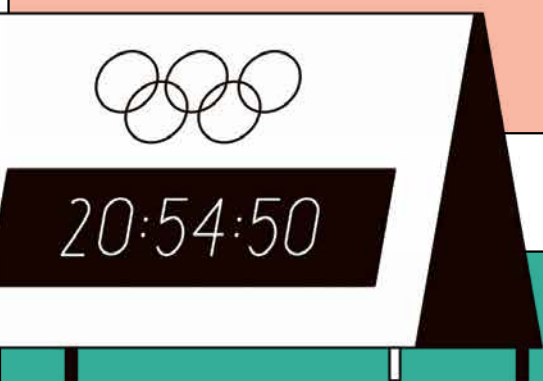
Le CSP propose une offre de services en médecine du sport comprenant des examens et check-up, diagnostics de performance, conseils en nutrition et autres ainsi qu'un accompagnement en psychologie ou physiothérapie du sport. Il s'engage également dans des projets de recherche en sciences du sport et encadre le sport d'élite suisse en qualité de centre de compétence médical de Swiss Olympic.

+ [paraplegie.ch/sportmedizin](http://paraplegie.ch/sportmedizin)  
(en allemand)

## Le sport de compétition

Sport suisse en fauteuil roulant (SSFR), la fédération sportive de l'ASP, orchestre diverses disciplines parasport, de la relève au sport de compétition, met sur pied de grands événements sportifs et soutient 550 athlètes licencié-es lors de compétitions nationales et internationales. SSFR, qui est l'un des piliers de Swiss Paralympic, s'engage afin de mettre en place des conditions-cadres idéales pour la relève paralympique.

+ [spv.ch](http://spv.ch)



# De nouvelles perspectives grâce au sport

**Depuis qu'elle est paralysée médullaire, le sport compte plus que jamais pour Sarah Longhi. Elle en connaît les bénéfices physiques et psychiques. Grâce au camp de sport et de loisirs « move on » de l'Association suisse des paraplégiques, elle a retrouvé goût de la vie.**

## L

Le sport a toujours occupé une grande place dans la vie de Sarah Longhi. La Zurichoise de 39 ans adorait le football, jusqu'à sa blessure au pied au cours de l'été 2016. Ce qui a débuté par une « banale » déchirure ligamentaire s'est transformé en de pénibles douleurs neurologiques chroniques. Plusieurs opérations s'en sont suivies. La dernière a eu lieu en 2021, lors de laquelle un neurostimulateur lui a été implanté dans le canal spinal (où se trouve la moelle épinière), avec pour objectif de soulager ses douleurs. Mais cela ne s'est pas exactement passé ainsi.

### Le diagnostic, un choc

« J'ai tout de suite remarqué que quelque chose n'allait pas », se souvient Sarah Longhi. Au réveil de son anesthésie, elle n'avait plus aucune sensation dans la jambe droite. Les médecins lui ont alors conseillé d'être patiente et de laisser le temps à son corps de se remettre. Mais la sensibilité n'est plus revenue. C'est là que le diagnostic est tombé : paralysie médullaire incomplète. Un choc pour elle et sa famille.

Une vie en fauteuil roulant, inconcevable pour cette maman d'une jeune fille de 17 ans. « Ma vie a changé du jour au lendemain. J'ai dû réapprendre beau-

coup de choses », explique Sarah. Et aujourd'hui encore, elle n'a pas fini d'apprendre à gérer sa nouvelle situation. Son objectif : reprendre le travail au plus vite. Mais le chemin à parcourir jusque-là est encore long.

Sarah doit suivre des séances de physiothérapie deux fois par semaine pour renforcer les muscles nécessaires à une

vie en fauteuil roulant. Mais au-delà de cela, le sport est crucial pour elle. « Quand je ne bouge pas suffisamment, je le remarque immédiatement, et tout devient vite plus pénible », confie-t-elle.

### Découvrir de nouvelles activités

Au camp de sport et de loisirs « move on », organisé par l'Association suisse



Sarah Longhi joue au disc golf avec sa fille Flurina.



Le sport aide Sarah Longhi à renforcer sa condition physique et son équilibre mental.

des paraplégiques (ASP), Sarah a essayé différents sports en fauteuil roulant, dont le padel, le curling et le tennis de table. « L'éventail de possibilités était impressionnant. »

Il est important pour les personnes paralysées médullaires de trouver de nouvelles possibilités de faire du sport et de bouger. Thomas Hurni, responsable Sport de masse – loisirs – santé de l'ASP précise que le sport a également des composants sociaux. « L'entraînement est indispensable pour le quotidien en fauteuil roulant et la promotion de la santé. Mais l'aspect communautaire est tout aussi important : rencontrer des gens, bouger ensemble, sentir qu'on fait toujours partie de la société. »

C'est bien la mission du camp, créé en 2014 et qui a lieu chaque année à Nottwil. Les personnes touchées de tout le pays y ont la possibilité de passer du temps ensemble et de découvrir différents sports et loisirs pendant trois ou six jours.

### Toujours de nouvelles idées

Le camp va plus loin que la simple activité physique : il aborde également des thèmes comme l'alimentation et la dé-

tente. « Nous visons une approche holistique », dit Thomas Hurni. « Puisque la paralysie médullaire touche tous les domaines de la vie. »

Pour encourager les personnes blessées médullaires à faire des activités physiques tout au long de leur vie, l'ASP se montre innovante et donne de nouvelles impulsions. Celles-ci ont pour but de motiver les personnes touchées à rester actives après le camp et profiter de l'offre de l'ASP et de ses 26 clubs en fauteuil roulant du pays.

### « Je suis très reconnaissante »

Cette expérience a provoqué un déclic chez Sarah Longhi. Avec l'escalade, elle a trouvé une nouvelle passion : « Ainsi, je vois ce qui reste faisable malgré tout, ce qui me remplit d'assurance et de joie de vivre. » L'entraînement régulier l'aide à renforcer sa santé, à voir des gens et à faire le plein d'énergie.

Elle fait partie de l'équipe Swiss Paraclimbing et a participé aux coupes du monde à Salt Lake City et à Innsbruck, où elle a gagné la médaille de bronze à chaque fois. Elle explique que les concours étaient magnifiques et représentaient une énorme motivation

pour continuer à tout donner d'elle-même. « Sans le sport, je n'aurais jamais eu la possibilité de faire ces voyages et de rencontrer tant de merveilleuses personnes. « Je suis très reconnaissante de pouvoir vivre tout cela. » **(anzi/kohs)**

### Votre don est utile

Votre soutien permet aux personnes touchées comme Sarah Longhi d'accéder aux offres de sport et de loisirs qui favorisent la santé, facilitent le quotidien et donnent du courage.

[+ paraplegie.ch/faire-un-don](https://www.paraplegie.ch/faire-un-don)

# Réussir grâce à un encadrement professionnel

**Nottwil offre aux athlètes un environnement idéal pour des résultats sportifs d'exception.**



**Matiws Russom,**  
athlétisme,  
cadre de la relève

« Nottwil offre une bonne infrastructure et une prise en charge unique et complète, avec le centre d'entraînement et la piste pour l'entraînement, le Centre national de performance pour l'analyse et la musculation ou encore l'entreprise Orthotec pour les réparations du matériel. Sans ces prestations extraordinaires, je ne serais pas en mesure de fournir les mêmes performances. »



**Cynthia Mathez,**  
badminton,  
cadre nationale

« À Nottwil, je bénéficie de la vaste expérience de la médecine du sport. Les spécialistes élaborent mes programmes d'entraînement de la force et de l'endurance et répondent à toutes mes questions liées à la santé et aux performances. Je m'entraîne au badminton dans un centre de performance en France et une semaine par mois avec l'équipe nationale suisse. De cette façon, je suis chaque jour en contact avec la médecine du sport et extrêmement reconnaissante pour tous les conseils que je reçois. »



**Marcel Hug,** athlétisme, cadre national

« La Médecine du sport Nottwil offre une combinaison unique de connaissances spécialisées et de suivi individuel. C'est crucial pour ma carrière sportive. Je bénéficie de chemins courts entre l'entraînement, l'accompagnement médical et la régénération, ainsi que de spécialistes qui connaissent parfaitement le parasport et mes besoins personnels. Cela m'aide à rester en bonne santé, à surveiller et à optimiser ma performance. »

# « Le sport de compétition est un tremplin »

**Andreas Heiniger, responsable Sport d'élite à l'ASP, explique l'importance d'avoir des modèles.**

## **Pourquoi le sport d'élite revêt-il tant d'importance pour Nottwil ?**

Le sport d'élite fédère, connecte les gens entre eux et jouit d'un rayonnement considérable. Il nous permet de rendre visibles à l'extérieur les prestations que nous proposons à Nottwil. Lorsque nos athlètes sont mis sous le feu des projecteurs médiatiques à travers le monde, cela profite au Groupe suisse pour paraplégiques : ils sont pour nous la meilleure des publicités. Le sport procure ce à quoi tout le monde aspire : l'émotion. Aussi bons que les résultats puissent être, nos athlètes d'élite doivent rester accessibles.

## **Que voulez-vous dire par là ?**

Sur le campus de Nottwil, ils entrent régulièrement en contact avec d'autres personnes en fauteuil roulant, lesquelles peuvent être incitées à se mettre elles aussi au sport. Nous voulons offrir des perspectives et faire bouger les choses grâce au sport. Les excellents résultats obtenus aux Jeux paralympiques 2024 à Paris ont interpellé partout en Suisse, tant dans les milieux politiques qu'économiques. La conseillère fédérale Elisabeth Baume-Schneider s'est même rendue à Nottwil à l'occasion des ParAthletics et l'inclusion devient de plus en plus d'actualité. Le sport de compétition est un tremplin.

## **Combien d'athlètes pratiquent un sport d'élite en Suisse ?**

Une soixantaine de personnes, dont dix à quinze professionnelles. À cela viennent s'ajouter plusieurs jeunes de la relève.

## **Les sportives et sportifs professionnels peuvent-ils vivre de leur sport ?**

Non. Leur quotidien s'articule autour du sport, mais ils ne font pas nécessairement fortune grâce à lui. En athlétisme, les pros peuvent gagner de l'argent en courant la série des Marathon Majors, les six prestigieux marathons citadins. D'autres disciplines ont connu de grands exploits. En badminton, Ilaria Olgiati s'est imposée contre la domination asiatique en 2024 et a remporté la médaille de bronze aux Jeux paralympiques. Nous faisons notre possible pour la soutenir comme il se doit et lui offrir un cadre professionnel pour que, en plus de ses sponsors privés, elle dispose d'une assise financière saine.

## **Dans la plupart des cas, rien ne va sans idéalisme**

Sport rime avec passion. Beaucoup de sportives et sportifs savent bien qu'ils n'ont de chances de réussir que s'ils concourent en catégorie pro... et sont conscients qu'ils n'en deviendront pas riches.

## **Comment l'ASP promeut-elle le sport de compétition ?**

Nous disposons d'un important réseau. Cela commence avec le travail à la base. Notre équipe de sports de loisir concocte de nombreuses offres découvertes. Lorsqu'une personne souhaite s'investir davantage, nous l'accompagnons très étroitement à un stade précoce et veillons à ce que, parallèlement à l'infrastructure, elle dispose d'entraîneuses et d'entraîneurs qualifiés. Par chance, la Fondation suisse pour paraplégiques nous soutient pour l'acquisition d'équipements sportifs coûteux. Rares sont celles et ceux qui atteignent des objectifs ambitieux ou se qualifient pour les Jeux paralympiques. Mais en persévérant dans le sport, en restant actifs dans les clubs et en transmettant leurs connaissances, ils rendront un précieux service à notre mouvement.

## **Qu'est-ce qui vous touche personnellement ?**

Certains cheminements ne se traduisent pas uniquement par des résultats hors du commun. Je me réjouis lorsque les athlètes atteignent les résultats qu'ils s'étaient fixés, suis reconnaissant de pouvoir suivre leur carrière sportive et peut-être même d'y laisser mon empreinte. **(pmb)**



**Andreas Heiniger, responsable Sport d'élite à l'Association suisse des paraplégiques (ASP).**

# La compétence à tous les niveaux et pour tous les niveaux

**Promouvoir à la fois l'élite et le sport populaire : la Médecine du sport est devenue incontournable au sein du réseau de prestations à Nottwil.**

La résistance devient plus dure, mais Pierre-Alain Tercier fait preuve de persévérance. L'athlète en fauteuil roulant donne tout ce qu'il a dans ses bras pour faire tourner la manivelle, tandis que le spécialiste en performance Fabian Ammann garde l'écran à l'œil. « Allez ! », s'écrie-t-il. « Garde la fréquence ! » – « Encore, vas-y ! » La motivation fait effet. Le sportif mobilise ses dernières forces.

On assiste régulièrement à ce type de scènes à la Médecine du sport du Centre suisse des paraplégiques (CSP) à Nottwil. Les cadres de l'équipe nationale de curling en fauteuil roulant, dont fait partie Pierre-Alain Tercier, participent aux Testing Days, qui consistent en différents examens successifs. Les données ainsi relevées permettent aux spécialistes et athlètes de définir ensemble les priorités de développement individuelles pour que les athlètes soient en excellente forme le jour J. Un entraînement aussi efficace que possible en est alors la condition sine qua non.

## On vise l'élite mondiale

Ce qui a commencé comme petit laboratoire pour la physiologie pulmonaire en 1995 est devenu un centre de compétences national en médecine du sport. Ce domaine du CSP s'est continuellement agrandi au cours du temps. Le médecin-chef Phil Jungen a rejoint l'équipe en 2015. « Nous contribuons à ce que le sport en fauteuil roulant suisse fasse partie de l'élite mondiale à long terme », dit-il. « Aujourd'hui, il est im-

possible de gagner des médailles d'or sans cette collaboration interprofessionnelle. »

Composée de onze spécialistes, son équipe ne se dédie d'ailleurs pas seulement au sport compétitif avec passion, mais soutient aussi les personnes touchées qui font du sport dans le but de préserver leur santé. Ces deux branches permettent aux patientes et patients du CSP de bénéficier des enseignements du sport d'élite et vice-versa.

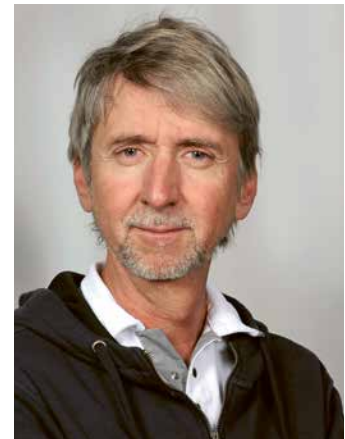
## Plus d'activité physique pour une meilleure qualité de vie

Après douze semaines en première rééducation, les patientes et patients sont convoqués à un test d'endurance de base. Cela non pas pour lancer une carrière sportive, mais pour faire le point sur leur état physique et montrer les effets positifs de l'activité physique d'une personne paralysée médullaire au quotidien. « L'activité physique augmente la qualité de vie et l'indépendance », explique Robert Werder, médecin adjoint à la Médecine du sport Nottwil.

En thérapie du sport de la clinique, on met ensuite en œuvre les recommandations d'entraînement faites par la médecine du sport pour augmenter la performance physique. Quatre semaines avant la fin de la première rééducation, les patient-es répètent le test pour confirmer les progrès réalisés.

## Un duo de médecins sollicité

Mandaté par les associations de sport, Phil Jungen est chargé du suivi médical



**« Sans collaboration interprofessionnelle, on ne gagne plus de médailles olympiques aujourd'hui. »**

**Phil Jungen, médecin-chef  
Médecine du sport**

de la délégation suisse lors des Jeux paralympiques. Et Robert Werder est le médecin responsable de l'équipe suisse lors des Universiades internationales. À la Médecine du sport Nottwil, on acquiert de nombreuses connaissances spécialisées, l'expertise de ce duo est donc très demandée.

Le Centre national de performance pour le sport en fauteuil roulant, également géré par la Médecine du sport du CSP, est reconnu en tant que Swiss Olympic Medical Center. Cela signifie



© Nicole Rubitschon



À dr. : Pierre-Alain Tercier lors d'un test de performance avec Fabian Ammann.

À g. : Le joueur de paracurling s'entraîne, pleinement concentré.

qu'il répond aussi à l'ensemble des conditions dans le domaine du sport d'élite des athlètes sans fauteuil roulant. « Pour nous, c'est une belle distinction et aussi une reconnaissance gratifiante de notre travail », se réjouit Robert Werder. « Nous jouissons d'une excellente réputation dans le secteur. »

### Le succès est un travail d'équipe

L'équipe de Nottwil suit une centaine d'athlètes de l'élite suisse en fauteuil roulant, représentant quatorze disciplines. De plus, elle examine l'aptitude en termes de médecine du sport des aspirant-es du Corps des gardes-frontière tout comme des sapeurs-pompiers et plongeurs professionnelles.

Outre les spécialistes en diagnostic de performance, il y a aussi deux entraîneurs d'athlétisme ainsi qu'une spécialiste en nutrition. Celle-ci s'occupe de sujets comme la gestion de l'énergie et des calories, l'alimentation et les compléments alimentaires, l'optimisation de la performance ou encore les durées de régénération raccourcies. Un autre

facteur important est la psychologie du sport, dont est chargée une autre spécialiste sur place.

### Résultats positifs

Lors des Testing Days de l'équipe nationale de para-curling, Pierre-Alain Tercier a relevé tous les défis avec succès. Fabian Ammann hoche la tête pour confirmer. Tout va bien. Les résultats sont positifs. L'athlète respire profondément et fait le signe de la victoire. « Tout s'est bien passé », se réjouit-il, avant de passer à l'étape suivante.

Pierre-Alain Tercier est heureux de pouvoir compter sur tout un réseau imbriqué de spécialistes. À la fin de la journée, un point détaillé de la situation est fait concernant tous les paramètres pertinents et il peut ainsi aborder l'optimisation coordonnée de sa performance sportive avec la Médecine du sport Nottwil. (pmb/we, kohs)

+ [paraplegie.ch/sportmedizin](http://paraplegie.ch/sportmedizin)  
(en allemand)



## Médecine du sport du CSP

(par an)

**2600**

consultations en médecine du sport

**1350**

tests de performance

**600**

conseils diététiques

**450**

conseils psychologiques

**900**

analyses de laboratoire

**3400**

séances de musculation (pour athlètes)

# Le sport, un point d'ancrage au quotidien

**Née au Sri Lanka, Alexandra Helbling est paralysée médullaire depuis 25 ans et n'échangerait sa vie pour rien au monde. En fauteuil roulant de course, elle est complètement immergée dans son univers.**

Il semble évident que quelque chose ne va pas chez cette fillette. Elle est couchée dans son lit, impuissante, une sensation étrange dans les jambes, plusieurs jours encore après l'accident. Sa mère est profondément inquiète. À l'hôpital, on lui annonce que sa fille a subi un choc grave. Mais que « tout rentrera dans l'ordre ».

Assise à la table du salon dans son appartement de Pfeffikon (LU), Alexandra Helbling retrace : « Tout ne s'est malheureusement pas passé comme prévu. » Depuis lors, elle n'a plus le contrôle de ses jambes. Un accident de voiture a comprimé sa moelle épinière, la rendant paraplégique. La jeune femme de 32 ans ajoute dans la foulée : « Pourtant, je n'échangerais ma vie pour rien au monde. Je l'apprécie telle qu'elle est. » Elle prononce ces mots d'un ton convaincu, un petit sourire aux lèvres. Sa chienne teckel Oana aboie longuement et se dandine, satisfaite, à travers l'appartement.

## **Le 3 juin 2000, date fatidique**

Alexandra Helbling voit le jour au Sri Lanka et passe les six premières semaines de sa vie dans un orphelinat avant d'être adoptée par un couple

suisse. Chathurika, de son nom de baptême, reçoit un deuxième nom et un nouveau foyer. Elle grandit avec sa sœur adoptive, elle-même née au Sri Lanka, dans la paisible petite bourgade d'Azmoos, à la frontière liechtensteinoise.

Le 3 juin 2000, elles sont toutes deux assises à l'arrière de la voiture conduite par Rosmarie Helbling. C'est près de Walenstadt que se produit l'accident fatal. Le véhicule part en tonneau. Une jeune femme extirpe les enfants de la carcasse. Leur mère parvient à se libérer elle-même, malgré une fracture de la clavicule. Sa sœur s'en sort avec quelques blessures bénignes. Alexandra, qui a le ventre ballonné et des douleurs abdominales, est amenée à l'hôpital de Walenstadt. Ce n'est qu'à l'hôpital pédiatrique de Saint-Gall qu'on réalise l'étendue réelle de ses blessures : une paralysie médullaire.

Pour Rosmarie Helbling, c'est tout un monde qui s'effondre. La petite fille si enjouée, qui aime tant courir et rentre souvent à la maison les genoux éraflés, ne pourra plus batifoler avec ses camarades. Elle va devoir s'adapter à sa nouvelle vie en fauteuil roulant. « Cette pensée était épouvantable », confie Rosmarie Helbling.

## **Le fauteuil roulant, un « jouet sympa »**

Alexandra, quant à elle, ne prend pas les choses tant à cœur. Elle trouve « cool » de pouvoir se mouvoir sur deux roues : « Le fauteuil roulant était mon jouet. » Au centre de réadaptation de Valens, elle suit de multiples thérapies pour traiter sa lésion de la moelle épinière, mais sa rééducation ne se compte pas en mois. Elle ne s'est jamais plainte de son sort. C'est plus tard qu'elle réalise ce qu'implique réellement une paralysie médullaire. La première fois à l'école primaire.

La commune ne voit pas pourquoi les obstacles à l'école devraient être éliminés pour un seul enfant. Alexandra Helbling doit se débrouiller toute seule pour arriver jusqu'à sa salle de classe au premier étage. Il faut monter et descendre les marches en rampant, ses parents l'aident aussi parfois, ou bien le concierge la porte. Lors d'un événement sportif en août 2025, elle dépeint à d'autres personnes touchées comment les enseignants lui ont à l'époque refusé tout soutien. La consternation est grande.

En effet, d'autres personnes lui rapportent maintes fois les remarques



Alexandra Helbling en pleine séance de caresses avec sa chienne Oana, chez elle à Pfeffikon (LU).

## « Je ne suis pas handicapée, je ne peux simplement pas marcher. »

blessantes faites à propos de son handicap. « Pourquoi ne vas-tu pas dans une école spécialisée ? » La question fait l'effet d'une gifle. Ces situations, elle apprend à les gérer d'une main de maître et ne laisse pas les propos désobligeants l'affecter. Et lorsque quelqu'un va trop loin, sa grande sœur prend vaillamment sa défense. Elle ne supporte pas qu'Alexandra se fasse harceler verbalement.

### « Là-haut, tout tourne parfaitement rond »

Lorsqu'elle repense à de telles situations, Alexandra Helbling n'a qu'un haussement d'épaules. C'était comme ça, c'est tout. Elle ne se sent pas différente des autres. Une phrase devient très vite sa devise : « Je ne suis pas handicapée, je ne peux simplement pas marcher. » Elle se touche la tête du doigt : « Là-haut, tout tourne parfaitement rond. »

Par chance, elle part en 2003 en vacances d'automne avec ses parents à Tenero, où elle aperçoit un jeune athlète en fauteuil roulant sur les installations sportives non loin du camping. Le voir faire des tours de terrain avec élégance, rapidité et apparemment sans peine la fascine. Son nom ne lui dit rien. Il s'agit du jeune Marcel Hug, encore tout au commencement de sa carrière de sportif d'exception.

Le hasard veut qu'elle fasse plus tard la connaissance de Marcel Hug à un événement en Suisse orientale lors duquel elle a l'occasion de s'asseoir dans un fauteuil roulant de course. L'athlète en fauteuil roulant Alexandra Helbling était née. Elle entre à l'école de sport de Gams, où elle n'a plus à surmonter au-

cun obstacle : « Un immense soulagement pour moi. »

### Lorsqu'elle bâille, elle est prête

Nottwil devient alors son terrain de sport. Rosmarie Helbling la conduit trois fois par semaine d'Azmoos au lac de Sempach pour s'entraîner. En 2011, les deux femmes déménagent en Suisse centrale pour optimiser la carrière sportive d'Alexandra, qui bénéficie d'une infrastructure optimale avec la Sport Arena, le centre d'entraînement et la proximité de la Médecine du sport du Centre suisse des paraplégiques (CSP) et d'Orthotec, spécialiste des fauteuils roulants de course. Elle peut par ailleurs combiner son apprentissage d'employée de commerce avec l'entraînement en accomplissant son année de stage à l'administration des patient-es du CSP.

En fauteuil roulant de course, elle est complètement immergée dans son univers. Elle évolue dans son propre monde, dans lequel elle peut déplacer les frontières et vivre à toute allure. Ses performances sont mesurables. Même si, avant un départ, elle agace les spectatrices et spectateurs en bâillant, ce qui n'est pas un signe d'ennui, bien au contraire : « Je sais alors que ma nervosité s'est envolée. Je suis fin prête. »

### L'émotion aux Jeux paralympiques

En 2012, elle se qualifie pour les Jeux paralympiques à Londres. À la cérémonie d'ouverture, elle entre avec la délégation helvétique dans le stade olympique comble et son cœur s'emballe. Grande habituée des Jeux paralympiques, Manuela Schär lui murmure : « Profite

de l'ambiance. On ne sait jamais quand cela se reproduira. » Alexandra Helbling est submergée par ses émotions, et pense : « Je fais à présent partie de l'élite. »

Pendant les Jeux paralympiques, elle partage sa chambre avec Edith Wolf-Hunkeler, qui prend part à ses derniers Jeux paralympiques en tant qu'athlète active. « Nous avons beaucoup ri toutes les deux », confie Edith. « Alexandra était si insouciante, si rafraîchissante. Cela a été enrichissant pour moi d'être avec elle. »

La jeune amie d'Edith Wolf-Hunkeler aime beaucoup le sprint, mais participe aussi à des compétitions de demi-fond et trouve suffisamment de modèles sur la scène de l'athlétisme suisse. Un athlète finlandais l'impressionne tout particulièrement : Leo-Pekka Tähti, plusieurs fois médaillé paralympique au 100 m et imbattable des années durant.

### De l'épreuve au titre de championne d'Europe

La jeune femme doit aussi encaisser des coups durs. En dépit de chronos respectés, elle n'est pas sélectionnée pour les Jeux paralympiques de Rio de Janeiro (2016) et Tokyo (2021). Les larmes coulent, tout cela la ronge, car elle ressent son élimination comme une défaite personnelle. « L'idée de tout arrêter et de faire autre chose m'a traversé l'esprit. »

Mais son ambition ne le lui permet pas. Rien n'est plus important que le sport, son point d'ancrage, sa vie. Et lorsqu'elle pense être à bout de forces, Rosmarie Helbling est là pour l'encourager. Les deux femmes sont très proches et le demeurent lorsqu'Alexandra em-



**Le sport conditionne son quotidien :  
Alexandra Helbling à la salle de  
musculation avec l'entraîneur national  
Jani Westerlund.**

**En bas : une fois par semaine, elle se  
rend à l'école canine à Menziken (AG)  
avec sa chienne Oana.**





© Tobias Lackner



Alexandra Helbling en plein effort lors de la finale du 100 m aux Jeux paralympiques de Paris en 2024.

Elle prend la pose, radieuse, après avoir raflé le titre de championne d'Europe du 400 m à Berlin en 2018.

© Swiss Paralympic/Céline Hangl

## « Le sport m'a permis de faire de merveilleuses rencontres et de nouer de précieuses amitiés. »

Alexandra Helbling



Deux meilleures amies : Alexandra Helbling et Anita Scherrer à Sursee.

ménage dans son propre appartement et travaille comme employée de bureau à différents endroits. Pour l'heure, elles vivent à nouveau ensemble et forment, comme elles disent, « une coloc' ».

Entre 2016 et 2021, Alexandra ne vit toutefois pas que des déceptions. En 2018, elle célèbre sa plus grande victoire à Berlin, devient championne d'Europe au 400 mètres et décroche dans un même temps quatre médailles d'argent. Paul Odermatt, son entraîneur, est convaincu qu'elle peut arriver en finale de courses internationales. L'entraîneur national Jani Westerlund est du même avis. « Le potentiel d'Alexandra n'est pas encore pleinement exploité », affirme-t-il. « Si elle reste disciplinée, elle fera de plus amples progrès. » Alexandra ne manque pas d'ardeur et s'entraîne trois à quatre heures par jour – lorsqu'elle n'est pas occupée à guérir d'une blessure.

### « Nous sommes comme des sœurs »

Le sport lui a également valu une profonde amitié. En 2018, lors d'un camp d'entraînement en Afrique du Sud, elle fait la connaissance d'Anita Scherrer, une athlète originaire du Pays des Trois-Lacs. Les deux femmes ont les mêmes

intérêts, s'entraînent parfois ensemble et n'ont aucun secret l'une pour l'autre.

« Nous sommes comme des sœurs », confie Anita Scherrer. Elles s'appellent longuement presque tous les jours, généralement en soirée. « Alexandra est un amour, une amie sensible et franche à qui je peux tout confier – et elle a une grande capacité d'écoute. »

Lorsqu'Alexandra Helbling précise qu'elle est satisfaite de sa vie et n'en souhaiterait aucune autre, c'est souvent lié au sport et à des personnes comme Anita Scherrer. « J'ai fait de merveilleuses rencontres et trouvé de précieux amis », précise-t-elle. « Le sport me donne la possibilité de voir tant de choses à travers le monde, que je n'aurais jamais vues si j'étais valide. »

### L'objectif suprême : Los Angeles 2028

L'école canine le lundi matin avec son chien Oana constitue pour l'athlète une alternative au sport. Elle aime aussi jouer aux jeux vidéos avec des ami-es, fureter dans une librairie et se plonger de longues heures dans un bon livre. Elle s'engage également sur une nouvelle voie professionnelle et suit depuis septembre une formation de secrétaire médicale.

Quant au sport, l'accent est mis sur l'objectif suprême pour 2028 : les Jeux paralympiques de Los Angeles. Et lorsqu'elle se met quelque chose en tête, difficile de l'en dissuader. « Je ne lâcherai rien », promet-elle les yeux pétillants, tout en caressant tendrement la tête de sa chienne Oana, son fougueux teckel en train de dormir paisiblement dans son panier. (pmb/we)

### Voilà à quoi sert votre cotisation

La Fondation suisse pour paraplégiques (FSP) soutient Alexandra Helbling pour l'achat de ses appareils de sport. L'athlète bénéficie par ailleurs des prestations d'Orthotec, l'une des filiales de la FSP, et de la médecine du sport à Nottwil.

# « Une paralysie médullaire affecte l'enveloppe, pas ce qu'il y a à l'intérieur »

**Il y a vingt ans, ils ont développé la Recherche suisse pour paraplégiques (RSP), devenue aujourd'hui une institution de référence à l'échelle mondiale. Gerold Stucki et Mirjam Brach ont décidé de renoncer à leur fonction dirigeante, mais leur œuvre, elle, se poursuit.**

## G

**Gerold Stucki et Mirjam Brach, lorsque vous avez fait vos débuts à Nottwil il y a 20 ans, vous avez tout d'abord publié un rapport expliquant comment améliorer la situation des personnes paralysées médullaires en Suisse. Comment cela s'est-il passé ?**

G. Stucki : Nous avons préalablement identifié les grands champs thématiques pour l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en analysant selon une perspective à 360 degrés quelles approches fonctionnent et où se trouvent les lacunes. Nous avons ensuite formulé nos attentes conformément à la vision de la Fondation suisse pour paraplégiques sous la forme d'un calendrier de recherche.

M. Brach : Nos thématiques reflétaient l'état de la science, à l'époque. Avec notre publication, nous avons fait la lumière sur l'orientation de la Recherche suisse pour paraplégiques, les groupes de travail et le personnel dont nous avons besoin.

**Qu'est-ce qu'une perspective à 360 degrés ?**

G. S. : Il faut s'imaginer le monde selon la perspective des personnes touchées, ne pas considérer uniquement les aspects physiques et médicaux, mais aussi tous les éléments ultérieurs du parcours de vie comme l'intégration, le travail, le logement, la mobilité, etc. Une paralysie médullaire affecte certes l'enveloppe, mais pas ce qu'il y a à l'intérieur.

**De quelle manière avez-vous mis en œuvre ce calendrier ?**

M. B. : Nous avons développé l'institution par étapes. Pour atteindre les objectifs fixés, il nous fallait notamment du personnel hautement qualifié, une plateforme de recherche nationale et un ancrage universitaire. La RSP est conçue sous forme de système apprenant, toutes les questions devant s'avérer pertinentes en considération des problèmes actuels.

G. S. : Nous nous sommes également interrogés sur la signification de la recherche pour les personnes paralysées médullaires : il faut pouvoir mettre en relation les attentes des personnes touchées et les prestations attendues d'une société.

Cette approche innovante des sciences de la santé a ensuite été largement reprise dans les milieux académiques.

**Le concept de « capacité fonctionnelle » était-il lui aussi nouveau ?**

G. S. : Ce terme renvoie à la rééducation intégrale, qui vise une vie autodéterminée dans la meilleure santé possible. La capacité fonctionnelle d'une personne peut être mesurée. C'est la raison pourquoi elle est aussi le fondement conceptuel de la recherche à Nottwil.

**Le lancement de l'étude à long terme SwiSCI, un premier jalon.**

M. B. : Cette étude de cohorte unique au monde consacrée à tous les domaines de la vie des personnes paralysées médullaires constitue notre plateforme de recherche centrale, dont les données historiques permettent un monitoring continu destiné à identifier tout changement dans les besoins, les lacunes de couverture et d'éventuels potentiels d'amélioration. Aujourd'hui, 32 pays ont repris et intégré chez eux le modèle SwiSCI. La plateforme internationale InSCI, qui permet de faire des analyses comparatives, a ainsi vu le jour. Ces deux plateformes fournissent aux responsables des données représentatives, base de décisions ciblées dans la pratique.

**Comment choisissez-vous vos projets de recherche ?**

G. S. : Il s'agit d'un processus transparent, les décisions ne sont pas prises par une seule personne. Les différents groupes de travail sont présentés tous les deux ans à un comité consultatif scientifique international. Les personnes touchées sont elles aussi impliquées, tout comme le conseil d'administration au final.

**Comment la recherche est-elle financée à Nottwil ?**

M. B. : La Recherche suisse pour paraplégiques contribue largement à ce qu'une recherche de cette ampleur soit aujourd'hui possible. Chaque groupe de travail est également



Mirjam Brach, gérante de la Recherche suisse pour paraplégiques de 2006 à 2026.  
Gerold Stucki, directeur de la Recherche suisse pour paraplégiques de 2005 à 2025.

soutenu par des dotations externes du Fonds national suisse, d'autres institutions d'encouragement et, en partie, par des fonds européens. Une confirmation bienvenue qu'avec nos méthodes et thématiques, nous pratiquons une recherche hautement compétitive et avons le privilège de collaborer avec les meilleures institutions internationales. Nos travaux aident ainsi à renforcer la place scientifique suisse. De plus, nous bénéficions depuis 2008 du statut d'« institution de recherche para-universitaire d'importance nationale » conféré par la Confédération, ainsi que du soutien du canton de Lucerne.

### Rétrospectivement, de quoi êtes-vous particulièrement fiers ?

G.S. : Avec notre approche intégrale, nous avons valeur d'institution de référence dans plusieurs domaines et pouvons recruter du personnel hautement qualifié à tous les niveaux, des étudiant-es en master aux professeur-es. De même, le fait que tous les centres de paralysie médullaire en Suisse participent à l'étude SwiSCI ne va pas de soi. Nous sommes aussi très fiers de l'intégration des domaines de recherche anciennement dissociés sur le campus. À Nottwil, un département de recherche clinique travaille aujourd'hui main dans la main avec un institut de recherche universitaire. Nous sommes prêts pour l'avenir !

M. B. : Une équipe de chercheuses et chercheurs d'une vingtaine de nations collabore à Nottwil de manière multidisciplinaire, interprofessionnelle et interdisciplinaire décrivant la mise en œuvre des résultats de recherche dans la pratique comme porteuse de sens et créatrice d'une valeur ajoutée durable pour les personnes touchées. Il en découle un environnement de travail attrayant qui confère à nos tâches un intérêt primordial directement lié à la pratique.

### Quelles pensées et émotions vous traversent l'esprit à l'approche de votre départ ?

M. B. : Faire de la recherche avec des personnes uniques, rencontrer des personnes touchées, l'œuvre intégrale de la fondation... tout cela va énormément me manquer. Le contact ne sera pas perdu pour autant.

G.S. : Je poursuis mon travail de rééducation à l'Université de Lucerne ainsi que dans certains projets conjoints avec Nottwil. Dans les sphères universitaires, renoncer à une fonction n'est pas renoncer à la pensée scientifique, de la même manière que dire adieu à un rôle n'est pas dire adieu à la vision de la fondation, avec laquelle nous resterons très étroitement liés.

(kste/we)

+ [paraplegie.ch/recherche](https://paraplegie.ch/recherche)



La prise en charge palliative au CSP vise à atteindre la meilleure qualité de vie possible pour le temps qui reste.

# Avec dignité, jusqu'au bout

**Un concept de soins palliatifs révisé assure aux personnes touchées et à leurs proches un accompagnement le plus humain, individuel et compétent possible par un team spécialisé.**

La promesse d'accompagner les personnes paralysées médullaires tout au long de la vie est bien ancrée dans la conscience du Groupe suisse pour paraplégiques – et la fin de vie n'y fait pas exception. « La mort fait partie de la vie », explique Kamran Koligi, médecin adjoint en paraplégiologie au Centre suisse des paraplégiques (CSP). Nombre de personnes touchées passent leurs derniers jours dans leur environnement familial, entourées du service d'aide et de soins à domicile ou de ParaHelp, une filiale de la Fondation suisse pour paraplégiques. « Lorsque d'importants troubles viennent s'y ajouter, la charge est parfois trop lourde à porter pour les personnes impliquées. »

Le cas échéant, le CSP peut intervenir et accompagner les patient-es déjà connu-es dans leur fin de vie. Il peut notamment

s'agir de para ou tétraplégiques ayant une maladie incurable ou souffrant de complications d'une paralysie médullaire de très longue date. « Chez ces patient-es, la préservation de la meilleure qualité de vie possible est au cœur de l'attention, lorsqu'on ne peut plus atteindre aucun progrès par la voie thérapeutique », confie Stephan Lauper, aumônier de la clinique. « Cette phase de fin de vie peut parfois s'étendre sur plusieurs années. »

## Un accompagnement proche

Le team spécialisé devrait être impliqué le plus tôt possible dans le processus, les soins palliatifs comprenant tous les traitements médicaux, les soins physiques, le soutien psychologique, social et spirituel. Des spécialistes, toutes disciplines confondues, travaillent main

dans la main. « Nous planifions ensemble les soins et traitements adaptés à la volonté et aux besoins des personnes touchées et de leurs proches », indique Kamran Koligi.

Entre dix et vingt personnes, jeunes et plus âgées, ont chaque année recours aux soins palliatifs proposés au CSP. En 2011, des spécialistes se sont d'ores et déjà penchés sur la question de manière approfondie. L'équipe interprofessionnelle est en activité depuis trois ans, le concept ayant récemment été remanié afin d'harmoniser encore davantage les processus. Les personnes concernées sont saisies précocement et, pour chaque situation de prise en charge, on veille à ce qu'un plan de traitement correspondant soit établi. L'équipe Palliative Care accompagne étroitement les personnes touchées et leurs proches et épaulé également les unités de soins du CSP de manière ciblée en cas de questions.

## Des entretiens sensibles

Le groupe spécialisé Palliative Care est impliqué dans certaines situations spécifiques dans les unités de soins aigus ou de rééducation et peut être consulté en tout temps par tous les acteurs concernés. Tel est généralement le cas lorsqu'une maladie ne peut plus être guérie et que le bien-fondé de certaines thérapies est remis en question. « Durant cette phase, les discussions sont chargées émotionnellement et nécessitent un certain calme », précise Kamran Koligi. Il s'agit généralement de régler des conflits et d'éliminer des incertitudes.

Lorsque la personne est capable de discernement, elle décide de son propre chef. Dans des situations plus complexes, une commission d'éthique interne endosse une fonction de soutien et d'accompagnement. Dans la phase de fin de vie, les proches ont la possibilité de passer la nuit dans la chambre de la patiente ou du patient et peuvent, s'ils le souhaitent, aider lors des soins. Au moment des adieux et durant la phase de deuil, ils sont entourés par des membres de l'équipe de traitement, de l'assistance spirituelle et pastorale ou par des psychologues. (zwc/we)

# Un sens aigu de l'hospitalité

**Ilidio Manuel Silva Machado est chef de service au restaurant Centro du CSP, fonction qu'il occupe avec énormément d'ardeur, une attention de tous les instants et une oreille attentive.**

Il incline la tête, regarde par-dessus ses lunettes et affirme : « Lorsque je rentre chez moi le soir, je veux avoir le sentiment d'avoir honnêtement gagné mon pain. » Originaire d'Amarante, une bourgade au nord du Portugal, Ilidio Manuel Silva Machado est une figure incontournable du « Centro », le restaurant public du Centre suisse des paraplégiques (CSP).

Le chef de service de 59 ans y dirige une équipe de 30 personnes et coordonne les plannings. Les tâches administratives derrière un bureau ne sont pas sa tasse de thé. Lui veut voir du monde, échanger avec les autres.

## Une passion longue de 27 ans

Ilidio Manuel Silva Machado aide à servir les différents plats au buffet le midi,

assiste à la caisse ou nettoie les tables sous la grande verrière. « Tous nos hôtes doivent se sentir les bienvenus », explique-t-il.

Avant cela, il travaillait comme électricien et pratiquait l'athlétisme avec passion. Il a même couru un semi-marathon en seulement 69 minutes ! En 1991, il épouse sa petite amie, qui part s'établir en Suisse pour des raisons professionnelles. Il décide alors de la suivre, travaille dans le nettoyage et devient commis de cuisine à Lucerne – jusqu'à ce qu'une annonce alléchante éveille son intérêt. Le CSP cherchait du renfort dans la restauration et Ilidio Manuel Silva Machado s'est dit : « Ce travail est fait pour moi ! »

27 ans plus tard, son engouement n'a pas faibli. « Certaines personnes s'ima-

ginent même que je passe mes nuits au Centro », confie-t-il en souriant. « Ilidio est notre bonne âme et un hôte hors pair », le complimente Reto Garbely, responsable gastronomie au CSP. « Il connaît tous les recoins de la maison, chaque collaboratrice et collaborateur et tout le monde sait qui il est. » Ilidio de rajouter : « C'est pour moi comme une grande famille. »

## Une sensibilité hors du commun

Il enregistre mentalement quiconque pénètre pour la première fois dans le restaurant, va vers les gens, échange quelques mots avec eux et devine lorsqu'une petite plaisanterie ou une tape sur l'épaule est de mise. Parfois, il est simplement à l'écoute lorsque quelqu'un a besoin de se confier.

« La qualité des mets est fondamentale dans un restaurant », révèle-t-il.

**« Tous nos hôtes doivent se sentir les bienvenus. »**

**Ilidio Manuel Silva Machado, chef de service**

« Mais le service l'est tout autant. Un bon service dépend de l'amabilité du personnel – un sourire ne coûte rien, même en cas de stress. »

Avant de rentrer chez lui à Wangen près d'Olten après des journées pouvant compter jusqu'à 20 000 pas, il aime être à jour : « Je ne remets jamais un problème au lendemain. » Ilidio refait le plein d'énergie grâce au sport, à la peinture ou à la lecture – ou en ne faisant tout simplement rien. « Pendant mon temps libre, je peux laisser libre cours à ma paresse. » Jusqu'à ce que le devoir l'appelle à nouveau au Centro. (pmb/kohs)



## Facebook

*Commentaires sur le post «Journées portes ouvertes»*

### Jasmin Bianchi

J'ai été extrêmement fascinée par la possibilité qui nous a été donnée de jeter un regard en coulisses. Vous toutes et tous faites un travail fantastique avec tant de ferveur. Continuez comme ça!

### Cornelia Berger

Une journée des plus magnifiques et captivantes! Accompagnés de notre petite-fille et de notre labrador, nous avons fait des rencontres amicales et émouvantes. L'offre d'activités pour les enfants était formidable, nous avons passé une journée inoubliable.

### rogerbader1

J'ai visité le campus avec des amis. Tout le monde a été submergé d'émotion. Un grand merci à tous les bénévoles et participant-es!

### Beatrice Schürch

Merci pour la merveilleuse journée que j'ai eu le plaisir de passer hier au CSP. Les nombreuses rencontres avec votre personnel et les personnes en fauteuil roulant m'ont énormément impressionnée et resteront gravées dans ma mémoire!

### Claudia Voser

J'ai passé un fabuleux moment et ai pu obtenir un bel aperçu de votre travail et de vos activités. Merci pour cette captivante journée!

*Commentaires sur le post «90<sup>e</sup> anniversaire de Guido A. Zäch», qui a obtenu un écho retentissant*

### Otto Conrad

Nous célébrons aujourd'hui l'anniversaire d'un homme qui, armé d'une volonté inébranlable et d'une infinie humanité, a contribué à changer le monde. Cher Guido A. Zäch, ce que vous avez créé à Nottwil est bien plus qu'un hôpital. C'est le berceau de l'espoir, un phare d'optimisme pour toutes celles et tous ceux qui, après un coup

du sort, pensent que leur vie est finie. Les personnes touchées découvrent grâce à vous qu'un nouveau départ est possible, même après avoir traversé les moments les plus sombres.

### Bea Lumpert

J'ai séjourné au CSP en tant que patiente en 2024/25. Ce que vous avez accompli à Nottwil est exceptionnel. Merci infiniment et tous mes meilleurs vœux à l'occasion de votre anniversaire.

### Ruedi Vetter

Grand pionnier, cordiales félicitations et merci pour tout ce que vous avez apporté à notre humanité!

## Google

### Anita Blum

J'ai été hospitalisée au Centre suisse des paraplégiques pour me faire opérer du genou. On est si bien prise en charge à Nottwil. Que ce soit le personnel soignant, le service hôtelier ou le personnel de nettoyage: tout le monde est très aimable et serviable. On prend le temps de s'occuper des patient-es. Je m'y suis sentie très à l'aise!

*Évaluation du CSP sur Google*

## Instagram

### dieterkrahenbuhl

Des activités variées, un centre unique, une œuvre intégrale fondés par un véritable pionnier. Sincères félicitations!

### tinaziegler3

Je vous souhaite tout de bon et une santé de fer. Un grand merci pour l'œuvre grandiose que vous avez accomplie.

*La rédaction se réserve le droit de publier les courriers de façon abrégée.*

## Vieil or



C'est avec grand plaisir que je vous envoie mon vieil or en espérant que ce qu'il vous rapportera pourra être utile à votre fondation.

**M. L.**

J'ai fait un modeste don à la Fondation suisse pour paraplégiques. Ce n'est pas grand-chose, mais j'ai préféré léguer l'alliance de ma mère que de la laisser traîner au fond d'un tiroir.

**W. B.**

À toutes les collaboratrices et tous les collaborateurs de la fondation: votre travail et votre magazine valent de l'or!

**E. R.**

### Suivez-nous :



facebook.com/  
paraplegie.suisse



linkedin.com/  
company/paraplegie



tiktok.com/  
@paraplegie



youtube.com/  
ParaplegikerStiftung



instagram.com/  
paraplegie

## Lettres à la fondation

Je vous remercie de tout cœur pour votre contribution à une plateforme élévatrice, qui a changé ma vie. Je souhaite dans un même temps vous faire part de ma profonde gratitude pour votre engagement de tous les jours en faveur des personnes paralysées médullaires. Votre œuvre a un impact majeur sur la qualité de vie de nombreuses familles, et je sais à quel point il est précieux de pouvoir compter sur une telle solidarité. Grâce à vous, les personnes qui traversent une période difficile peuvent retrouver espoir.

**Jean Thévenaz,  
Gressy (VD)**

Nous remercions la Fondation suisse pour paraplégiques pour son immense soutien, qui nous a permis d'éliminer les obstacles au niveau de la porte d'entrée et de la salle de bain. Sans elle, nous aurions été désemparés en ces temps si difficiles. C'est pour nous le plus beau cadeau, nous sommes ravis!

**Monika et Willi Lötscher,  
Gretzenbach (SO)**

J'aimerais vous adresser mes plus vifs remerciements pour votre contribution substantielle à l'adaptation de mon véhicule. Bien plus qu'un simple allègement financier, votre soutien représente pour moi un grand soulagement et une belle marque de confiance, d'humanité et d'estime. Avec toute ma gratitude...

**Bruno Ley,  
Oberwil (BL)**

Mes meilleurs remerciements pour le préfinancement d'une commande automatique pour notre porte. Grâce à elle, je reste autonome en l'absence de mon époux. Sans elle, je serais contrainte de rester chez moi. Dès que l'occasion se présentera, je ferai en sorte de parler de votre fondation autour de moi, de la faire connaître et d'inciter les gens à devenir membres.

**Jesica Maria Del Carmen Vuiliemin,  
Châtonnaye (FR)**

Mille mercis pour la prise en charge des coûts de réparation de mon fauteuil roulant électrique. Grâce à vous, je peux à nouveau me déplacer en toute sécurité sans pénaliser mon faible revenu.

**Plinio Crivelli,  
Belmont-sur-Lausanne (VD)**

## Un don pas comme les autres



La joie règne lors de la remise du chèque devant l'espace visiteurs ParaForum, sur le campus de Nottwil.

## Grande performance sportive, grande solidarité pour l'inclusion

Avec le vélo de course ou le handbike, faire un maximum de dénivelé en 24 heures pour la bonne cause: tel est le défi «Bärgevent» organisé par l'association 24together à Reitnau (AG). La réunion de la performance sportive, de la solidarité et de la réelle inclusion fait de l'événement une expérience commune spéciale. À l'occasion de l'édition 2025, une centaine d'athlètes ont fait 3377 tours du parcours, soit 574 090 mètres de dénivelé, dépassant ainsi toutes les attentes. Grâce au soutien énorme des nombreux spectateurs et spectatrices, l'événement a permis de récolter 20 000 francs en faveur de la Fondation suisse pour paraplégiques. Un grand merci!

[+ paraplegie.ch/don-special](https://paraplegie.ch/don-special)

6 et 7 décembre à Nottwil

### Marché de Noël du CSP

Magie de Noël sur le campus de Nottwil: différents stands proposent un vaste choix de produits artisanaux, la gastronomie du CSP veille aux plaisirs gustatifs, la fanfare de Nottwil et d'autres associations musicales assurant quant à elles la bonne ambiance. Saint Nicolas, des promenades à poney, le maquillage et les séances photo contribueront à distraire enfants et familles.

Sam.: de 11 à 19 h, dim.: de 11 à 17 h.

12 décembre à Nottwil

### Petite musique du vendredi

La saxophoniste romande Nadia Schopfer et l'organiste interne Samuel Cosandey jouent les classiques de la saison, de Michael Prætorius à Mariah Carey. Le concert public aura lieu à l'Espace de recueillement du CSP à 19 h 30. Entrée libre.

21 mars 2026 à Nottwil

### 18<sup>e</sup> First Responder Symposium

C'est le plus grand événement de formation continue pour les First Responders, sanitaires d'entreprise et secouristes en Suisse. Quinze ateliers captivants accompagnés d'interventions axées sur la pratique et d'une exposition spécialisée garantissent un échange d'informations passionnant. Rabais pour les inscriptions jusqu'à la fin de l'année.

+ [sirmed.ch/frs](http://sirmed.ch/frs) (en allemand)

23 mars 2026 à Nottwil

### Prévoyance et planification de la succession

Des expertes expliquent les spécificités à observer lors de la rédaction du mandat pour cause d'incapacité, des directives anticipées et du testament. Elles répondent aussi aux questions individuelles. Participation gratuite. Manifestation en allemand.

+ [paraplegie.ch/vorsorge](http://paraplegie.ch/vorsorge) (en allemand)



## Dans le parking

Garé dans un parking à Sursee (LU), je suis en train de faire le transfert de la voiture dans le fauteuil roulant. Quelques places plus loin, une famille avec deux enfants descend de sa Toyota rouge. Le fils d'environ 4 ans me regarde avec de grands yeux. Je lui lance un bonjour. Surpris, il se tourne vers ses parents et s'écrie: «Maman, regarde, le monsieur en fauteuil roulant sait parler!»

La famille quitte le parking. Peu après, la mère revient pour s'excuser. Je pars en me demandant, le sourire aux lèvres, d'où le petit garçon tient de telles idées reçues.

Témoignage par Roger Frei. Illustration: Roland Burkart. Envoyez-nous vos anecdotes liées au fauteuil roulant à:

+ [redaktion@paraplegie.ch](mailto:redaktion@paraplegie.ch)



**Affiliation:** personnes individuelles avec ou sans enfants CHF 45, couples et familles CHF 90, affiliation permanente CHF 1000. Les membres touchent un soutien de CHF 250 000 en cas de paralysie médullaire consécutive à un accident, avec dépendance permanente du fauteuil roulant.  
**[paraplegie.ch/devenir-membre](http://paraplegie.ch/devenir-membre)**

**Changements d'adresse en ligne et questions concernant votre affiliation:**  
[paraplegie.ch/service-center](http://paraplegie.ch/service-center)

Fondation suisse pour paraplégiques  
Service Center  
6207 Nottwil  
T 041 939 62 62  
[sps@paraplegie.ch](mailto:sps@paraplegie.ch)



# SEMPACHERSEE

## HOTEL

### La passion de recevoir.

Une des plus grandes offres de Suisse en matière d'infrastructure de conférence.

150 chambres d'hôtel dont 74 accessibles en chaise roulante

40 salles sur 600 m<sup>2</sup> pour 600 personnes

2 restaurants, 1 bar et 1 bar à café

Espaces sportifs abrités et extérieurs

À 15 minutes de Lucerne



**COLLOQUES ÉVÉNEMENTS PLAISIR**

Hôtel Sempachersee Guido A. Zäch Strasse 2 6207 Nottwil

Tél. +41 41 939 23 23 info@hotelsempachersee.ch www.hotelsempachersee.ch

**Une entreprise de la Fondation suisse pour paraplégiques**



Fondation  
suisse pour  
paraplégiques



# Athlète par vocation grâce à votre legs

Votre legs en faveur de la Fondation suisse pour paraplégiques permet à des personnes paralysées médullaires de mener une vie d'athlète. Merci pour votre solidarité.

[paraplegie.ch](https://paraplegie.ch)

