

Des entraînements pour paraplégiques

UNIQUE Des Valaisans lésés médullaires fréquentent le Swiss Recovery Center à Villeneuve pour améliorer leur condition physique. Les bénéfices sont concrets, avec une baisse des coûts de la santé.

PAR CHRISTINE.SAVIOZ@LENOUVELLISTE.CH / PHOTOS HELOISE.MARET@LENOUVELLISTE.CH

→ De la réhabilitation à long terme. C'est l'objectif du Swiss Recovery Center à Villeneuve, un centre d'entraînement destiné aux personnes lésées médullaires (paraplégiques et tétraplégiques). «C'est un lieu où les personnes peuvent pratiquer des activités adaptées à leur handicap pour leur permettre de garder une bonne condition physique sur le long terme», explique Yves Vionnet, fondateur. Le Vaudois de 44 ans, lui-même tétraplégique, a ouvert ce centre en 2017 après avoir découvert une méthode d'entraînement spécifique aux Etats-Unis. «Je cherchais des exercices pour que nous ayons moins d'effets secondaires dus à la paraplégie ou à la tétraplégie, ou, au moins, que ces effets perturbent moins nos vies au quotidien.» Au retour de son voyage

aux USA, il a décidé d'ouvrir un centre, le seul de ce type en Suisse.

Bientôt reconnu par les assurances?

Car le Swiss Recovery Center n'a pas la même mission que la clinique SUVA à Sion ou le centre de Nottwill qui prennent en charge les personnes juste après leur accident. «Le patient fait sa réadaptation à la SUVA ou à Nottwill, puis sort et retrouve sa vie. Ici, il peut s'entraîner pour ne rien perdre de ce qu'il a acquis pendant ses mois de réadaptation et continuer à bouger l'ensemble de son corps, y compris ses membres paralysés», explique Yves Vionnet. Si, pour l'instant, les prestations du centre ne sont pas remboursées par les assurances, elles sont en voie de l'être. «Un postulat de Philippe

Nantermod, cosigné par Rebecca Ruiz, demandant d'observer les avantages du Suivi post-réhabilitation à long terme (SPRALT) a été accepté par le Conseil fédéral. Notre travail va être examiné par une étude de l'Office fédéral de la santé publique», explique Yves Vionnet.

Aujourd'hui, le Swiss Recovery Center fonctionne grâce à des dons, dont le soutien de la Loterie romande. Le budget est de 400 000 francs par an pour fournir des prestations régulières à dix bénéficiaires. «Comme nous voulons que le centre soit accessible à tous, quels que soient leurs revenus, nous avons créé une fondation qui participe à 90% au financement, mais nous devons nous battre chaque année pour trouver des fonds.»



1. AVOIR MOINS D'EFFETS SECONDAIRES DUS À LA PARAPLÉGIE OU À LA TÉTRAPLÉGIE

Yves Vionnet avait 28 ans lorsqu'un accident de snowboard le fait basculer dans le monde des personnes tétraplégiques. Après sept mois au centre de Nottwill où il faisait de la rééducation tous les jours, il se retrouve soudain sans aucune activité physique. «J'ai rapidement perdu ce que j'avais entraîné. Et j'avais de nombreux effets secondaires qui

me minaient la vie. Par exemple, j'avais beaucoup de spasmes (mouvements involontaires des jambes) qui pouvaient me faire tomber en cas de transfert du lit à la chaise. Je me sentais très faible et sans force.» Avec les exercices adaptés, Yves Vionnet a grandement amélioré sa condition physique. «Avant, j'avais une infirmière au quotidien

pour m'aider, je ne pouvais pas conduire; moralement, c'était difficile.» Aujourd'hui, Yves Vionnet est totalement indépendant. Il a d'ailleurs remarqué que les personnes qui pratiquent cette méthode «ont moins de douleurs, prennent moins de médicaments et deviennent plus indépendantes. Il y a donc des économies au niveau de la santé.»



2. EXERCER SES JAMBES PARALYSÉES

«Je viens ici depuis août et j'arrive déjà mieux à tenir sur mes jambes lorsque je vais sur le Walker (ndlr: appareil permettant aux personnes paralysées de tenir debout et d'avancer). J'ai exercé ces muscles.» Pascal Borrat-Besson, tétraplégique incomplet de Collombey, est assidu du centre. Le 18 octobre 2018, il s'amusait avec son fils de 3 ans dans un skatepark lorsqu'il a glissé. «En quelques secondes, ma vie a changé du tout au tout.» Il a ensuite passé neuf mois au centre de Nottwill pour sa réhabilitation. Quelques semaines après sa sortie, il commençait ses entraînements au Swiss Recovery Center. «Etant tétraplégique incomplet, je sais que je peux récupérer quelques fonctions. Je mets toutes les chances de mon côté.»



3. ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ

Huit entraîneurs, titulaires d'un diplôme universitaire, travaillent au centre pour permettre un accompagnement personnalisé et sécurisé. Tous sont des professionnels de ces activités physiques adaptées. «Nous avons un partenariat avec l'Institut des sciences du sport à l'Université de Lausanne pour développer un protocole d'entraînement et former les entraîneurs», explique Yves Vionnet. Le travail est adapté pour chaque personne en fonction de ses objectifs. «On regarde avec elle comment elle se sent, ce qu'elle aimerait améliorer, puis on travaille des mouvements clés», note Giacomo Picasso, l'un des entraîneurs. Par exemple, avant d'essayer la position verticale, la personne exerce des mouvements afin de renforcer les muscles de ses articulations. «Il faut qu'elle soit prête à pouvoir remettre du poids sur ses jambes», explique Giacomo Picasso.



4. DES PROGRÈS VISIBLES

Pascal Borrat-Besson fréquente le centre deux fois par semaine, pour des séances de trois heures à chaque fois. «J'ai du temps pour travailler mes muscles. Je ressors transpirant. Mais mes efforts paient. Je vois des progrès par rapport à la manière dont je me tiens sur la chaise. Je suis plus sûr de moi et plus autonome à la maison. Par exemple, aujourd'hui, je peux mettre quelque chose dans le four sans perdre l'équilibre. Cela n'a l'air de rien, mais c'est précieux pour moi.» Les activités au centre lui permettent aussi de vivre un partage humain avec les entraîneurs. Et inversement. «Les personnes nous apportent autant qu'on leur apporte. Le côté social est quelque chose que j'apprécie beaucoup dans ce centre», confirme Florian Coppex, l'un des entraîneurs de Pascal Borrat-Besson.