

No 4 décembre 2014

Para contact

spv.ch



S'accrocher et être libre...



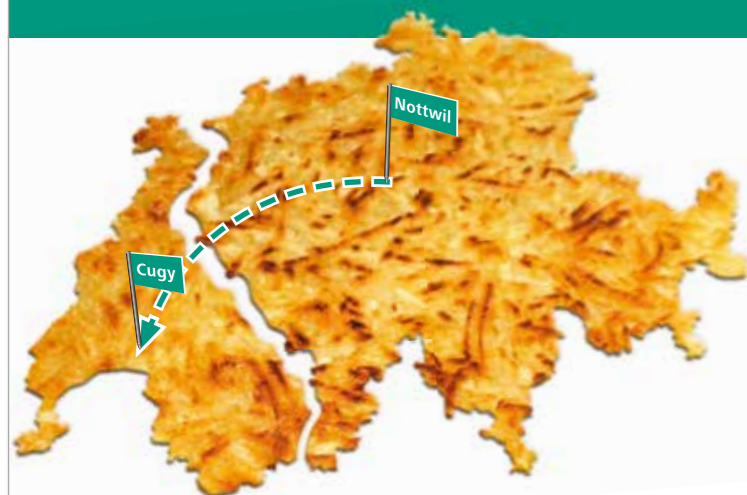
A TEC Ing. Büro AG, CH-6403 Küssnacht a.R.
Tel. +41 41 854 80 20 Fax +41 41 854 80 21

www.swisstrac.ch

SWISS•TRAC®



Nous avons franchi la barrière de rösti.



Désormais, nos 20 années d'expérience et la transformation de votre véhicule également disponible en Suisse romande.

Nos prestations

- Adaptation de véhicules pour personnes à mobilité réduite
- Conseils personnels et compétents
- Fabrications sur mesure
- Mise au point de prototypes
- Formation sur nos véhicules adaptés pour l'auto-école

Orthotec SA | Véhicules adaptés | Chemin des Dailles 12 | CH-1053 Cugy VD
T +41 21 711 52 52 | info@orthotec.ch | www.orthotec.ch
Une entreprise de la Fondation suisse pour paraplégiques

Commandez gratuitement notre documentation. Les 500 premiers envois recevront **une boîte de rösti Hero gratuite.**

Nom / Prénom _____ Rue / n° _____
NPA / localité _____ Tél. / E-mail _____

PABA-04

Fixer les objectifs et les réaliser

Quand la fin de l'année approche, chacun est enclin à se fixer des objectifs ou à prendre de bonnes résolutions. C'est le côté visible et séduisant de la médaille. Mais le côté caché porte sur la mise en pratique et la réalisation de telles intentions. Car réaliser ses objectifs nécessite de s'investir avec acharnement et, de préférence, de mettre du cœur à l'ouvrage. C'est ainsi qu'à l'ASP il a été possible, en 2014 aussi, de mettre en œuvre nombre de choses nouvelles.



Seule une équipe bien rodée de collaborateurs, qui façonne activement l'ASP et s'emploie à la développer, peut y parvenir. Ce collectif continue à s'illustrer par sa grande créativité, son esprit novateur, sa force de concrétisation et son enthousiasme. Lorsque le contentement profond trouvé dans le travail quotidien, le grand professionnalisme et la souplesse viennent s'allier à l'exaltation et à l'énorme mobilisation de nos quelque 1800 volontaires et bénévoles, il s'en dégage un potentiel prodigieux en termes de services rendus et d'engagement. Cela bénéficie directement et sans louvoiement à nos prochains atteints de paralysie médullaire et à nos membres. Bien maîtriser ce point d'intersection est une tâche primordiale pour une association faitière. Mais dans quelle mesure y parvenons-nous vraiment? Notre jugement est-il correct? Pour le savoir, nous avons interrogé un panel représentant tous les comités des CFR, les CO et les aides du marathon en fauteuil roulant de Schenkon, des ParAthletics, du Kids Camp et du CM de tir à l'arc, tous les juges-arbitres, les bénévoles de nos voyages et les aides au sein des clubs. Sur les 500 personnes sondées, plus de la moitié ont répondu sous dizaine au questionnaire en ligne. Un tel taux de retour est, en soi, déjà très parlant!

Le résultat s'avère également très favorable et reflète tant les échos reçus régulièrement par notre équipe dans ses contacts intenses et collégiaux avec nos volontaires et bénévoles que notre propre perception dans le cadre de notre pratique quotidienne. L'ASP et les sections qui lui sont affiliées jouissent d'une excellente réputation auprès des volontaires et des bénévoles et sont perçues par ces derniers comme une organisation remarquable et sympathique. Volontaires, bénévoles, fonctionnaires, aides: tous travaillent volontiers, souvent et sans compter leur temps, à titre gracieux. En moyenne, ils consacrent une cinquantaine d'heures vouées, comme on pouvait s'en douter, majoritairement au domaine du sport en fauteuil roulant, puis aux charges des comités de club ou à des tâches générales auprès de l'ASP. Tous font les éloges de l'ASP.

Celle-ci jouit auprès des volontaires et bénévoles d'une image et d'une réputation excellentes et le jugement porté à son égard s'exprime en ces termes: sympathique, digne de confiance, prodiguant de l'estime, sincère et compétente. Il est également fort réjouissant que nous soyons parvenus à fidéliser durablement les aides de l'ASP. Cela se constate, d'une part, aux nombreux volontaires et bénévoles s'investissant depuis des années et, d'autre part, au fait que bien plus de 90% entendent s'engager à nouveau pour l'ASP et Sport suisse en fauteuil roulant. Et le même pourcentage d'entre eux nous recommande à leurs amis et connaissances.

La note attribuée à l'ASP pour ses prestations en faveur des paralysés médullaires de Suisse atteint l'excellente moyenne de 5,4. Nous y voyons le signe tangible que nous sommes sur la bonne voie et que notre perception correspond au sentiment de nos bénévoles. Une notation si élevée nous honore et nous ravit formidablement. Elle nous renforce aussi dans notre volonté de poursuivre sur cette voie, pour continuer à avancer ensemble dans l'enthousiasme et la joie, sans cesser de nous améliorer.

Je remercie du fond du cœur tous ceux qui, sous une forme ou une autre, œuvrent pour la cause des paralysés médullaires. Leur action est inestimable, leur engagement exceptionnel, leur ardeur immense et leur attachement profond. L'équipe de l'ASP et moi-même sommes heureux de pouvoir compter sur votre collaboration. Au nom de toute l'ASP, je vous souhaite d'heureuses fêtes de fin d'année, dans le délassement et la paix auprès des êtres qui vous sont chers, et vous présente mes meilleurs vœux pour la nouvelle année.

Cordialement

Thomas Troger, Dr en droit, Directeur

Ne sous-estimez pas celui qui a des roues!

Nom Hubert Grossrieder
Né le 16.6.1964
État civil marié avec Liliane, 2 enfants
Profession agriculteur
Loisirs monoski-bob, voyages, sport en général



En voyant l'ancienne maison relativement imposante plantée au beau milieu de la campagne de Guin, bordée de champs et d'arbres fruitiers, entourée de pots de fleurs et de vignes, rehaussée d'une belle terrasse, et devant laquelle sont garés un gros tracteur et des vélos, personne ne pourrait imaginer qu'un homme en fauteuil roulant y habite et encore moins qu'il y travaille. Attiré par la lumière dans l'annexe à côté de la maison, j'entre dans un grand hangar abritant d'innombrables machines, établis, outils et matériaux de toutes sortes, et j'aperçois Hubert Grossrieder à son bureau. Il me salue chaleureusement, nous entrons dans la maison, il m'offre un café et des bric-à-brac, nous nous attablons confortablement dans la cuisine très spacieuse avec vue sur la verdure.

Est-ce la maison de tes parents?

Oui, j'y ai grandi avec mes cinq frères et sœurs et en fait je ne suis jamais parti d'ici. Pour moi, il a toujours été clair que je reprendrais l'exploitation (*l'«heimet», l'endroit où l'on se sent chez soi, dans son dialecte*). Mais comme il n'était pas vraiment possible de s'agrandir, j'ai suivi à temps partiel une formation d'arboriculteur. C'était fascinant et, en plus, c'était très utile pour mon propre verger. J'avais donc une deuxième casquette que je coiffais principalement en automne, pour les travaux de jardinage de maisons individuelles.

En quoi consistent ces travaux?

Eh bien, c'est tout simplement l'entretien des jardins, la taille des arbres et des haies, le ramassage des feuilles, tout nettoyer avant l'hiver. Les propriétaires étaient ravis et moi, j'étais très heureux de faire ce travail qui change un peu des activités de la ferme. En janvier 2003, j'ai pu affermer l'«Heimet» d'un cousin, ce qui m'a permis de pratiquement doubler la taille de l'exploitation. J'ai tout misé sur l'élevage du bétail pour la production laitière et je voulais agrandir l'étable. J'avais un employé, tout était très bien planifié et j'exerçais mon métier avec passion. Puis vint le 23 mai 2003. C'était une belle journée. J'avais fauché le foin le matin et à dix heures et demie, je suis monté à l'étage de la grange pour nettoyer la poussière accumulée durant l'hiver. J'ai enlevé la barrière de protection, j'ai balayé, et en reculant, par inadvertance, je suis tombé à la renverse dans le vide. En fait, j'ai réussi à m'agripper, mais en voulant faire un mouvement de rotation comme aux agrès, j'ai lâché prise et j'ai atterri sur les épaules. Ce n'était pas très haut, un peu plus de trois mètres, mais on appelle ça la «fracture du couteau de poche», quand quelqu'un est replié, la colonne vertébrale ne résiste pas. Je suis resté là et je savais que quelque chose était cassé.

Hubert a immédiatement été transporté à l'hôpital universitaire de Berne pour y être opéré et, le lendemain, il a été transféré à Nottwil.

Comment s'est passé ton séjour à Nottwil?

Au début, je sentais encore un peu mes jambes et j'espérais donc pouvoir remarcher un jour. Mais au fil du temps, la paralysie a augmenté. C'était dur, surtout pour ma femme Liliane et nos enfants Myriam, alors âgée de 10 ans, et Stefan, 8 ans. Je me suis retrouvé dans une situation de profonde détresse. Je n'entrevois aucune perspective, que ce soit sur le plan professionnel, au niveau du logement, ou concernant une activité complémentaire. C'était un combat! Grâce à l'aide des voisins, ma famille a continué à exploiter la ferme et mon frère s'est énergiquement occupé des travaux de réaménagement de la maison. Mais pour moi, tout cela représentait un énorme fardeau. J'éprouvais d'incroyables difficultés. Le service d'orientation professionnelle m'a fait comprendre que pour moi, la seule alternative était de travailler dans un bureau, du moins c'est ce que j'ai alors interprété. Je ne pouvais pas envisager une telle solution. D'ailleurs, je n'étais pas à l'aise face à un ordinateur et l'idée de travailler uniquement dans un bureau m'insupportait. En fait, je ne voulais pas comprendre que tout était fini, simplement parce que je ne pouvais plus marcher.

Mais tu sembles avoir gagné le combat.

Oui, j'ai accepté le combat. Heureusement, j'avais alors un très bon compagnon de chambre, il a été mon mentor. Cela faisait déjà plus de 10 ans qu'il était dans un fauteuil roulant et il était paysan, comme moi. Le premier mois, je l'ai bombardé de questions. Au bout de cinq jours environ, il m'a même dit que j'avais la hauteur de lésion idéale pour skier en monoski-bob! Aussi étrange que cela puisse paraître, dans cette phase extrêmement difficile de recherche de soi-même, ça m'a beaucoup motivé et cela a éveillé de nouvelles énergies. J'avais besoin de retrouver un peu d'optimisme. Tant de portes s'étaient fermées, il me fallait une ouverture. J'ai alors décidé de retourner à la maison et de voir ce qui se passe. L'Institut d'orientation professionnelle n'était pas très enthousiaste à cette idée mais, d'un côté, je ressentais le formidable soutien de ma famille et, de l'autre, j'avais eu un très bon entretien avec Guido A. Zäch. Il comprenait mon problème et pensait que ma démarche pouvait déboucher sur quelque chose. Je voulais juste revenir ici. J'avais l'intention de transformer le nouvel entrepôt, initialement prévu pour le fourrage, en atelier. Avec l'isolation et les travaux de réaménagement, j'étais déjà occupé quelques mois. Après, on trouverait bien quelque chose d'autre. Je ne savais pas quoi, mais je sentais que ce parcours était un peu spécial. Cependant, j'avais conscience que mon problème ne se résoudrait pas comme ça, que je devais me déplacer en fauteuil et donc vivre

dans un logement accessible. Pour moi, le problème de fond était notre propriété. Ma famille y vivait, mes parents aussi, je ne pouvais pas leur dire «je m'en vais». Je suis très heureux d'avoir accepté ce combat décisif. À partir de ce moment-là, tout s'est progressivement amélioré et j'ai vu de nouvelles perspectives. C'était l'alpha et l'oméga, et c'est devenu mon moteur.

Comment s'est passé le retour à la maison?

Je suis arrivé à la maison en novembre et j'ai alors décidé de vendre le quota de lait à mon collègue et, à la place, d'élever de jeunes bovins pour son compte. Aujourd'hui, le bétail n'est ici qu'en été. Il est absolument impossible de tout faire dans un fauteuil roulant. Sur ce point, les choses doivent être claires. Je ne peux pas gérer notre exploitation tout seul. Sans aide, ça ne joue pas. J'ai un employé qui fait très bien son travail et en plus, il aime la diversité qu'offre sa fonction. Pourtant, au début, rien ne semblait facile: tout a dû être reconstruit et adapté devant, derrière la maison et dans la salle de bains. J'ai tout d'abord pensé qu'on aurait beaucoup trop de problèmes



avec une maison déjà centenaire. Mais je dois dire que cela comporte des avantages: la transformation de la maison était à la fois une rénovation et une adaptation à mes besoins. Maintenant, c'est un rêve de vivre ici. Je continue progressivement à réaménager de-ci de-là, et l'ancienne étable, par exemple, deviendra bientôt un entrepôt.

Tu as donc une vie bien remplie?

Oh oui, j'ai maintenant deux sources de revenu, ou même trois. Comme l'AI a financé la conversion du tracteur, je peux même travailler aux champs. J'ai évidemment besoin d'aide pour atteler des engins ou une remorque par exemple, mais une fois assis au volant, je suis tout aussi efficace et rapide qu'un piéton. J'ai également obtenu de l'argent pour l'achat d'un tricycle électrique (Classic) qui me permet de travailler dans notre plantation de groseilliers (1000 pieds) au moment de la taille et de la récolte.

Dans l'atelier parfaitement accessible en fauteuil roulant, j'ai commencé à faire de la construction métallique, tout d'abord pour de petites commandes, histoire d'essayer. Mon objectif était de gagner à nouveau de l'argent, c'était mon moteur et j'y attachais énormément d'importance. Ma femme étant institutrice à l'école primaire, nous partageons déjà les tâches avant mon accident. Mais après mon retour, elle a travaillé davantage. Alors progressivement, j'ai pris de plus en plus de commandes. Je travaille avec des collègues. Normalement, je n'effectue qu'une



suis extrêmement déçu. Ensuite, je m'efforce de trouver un moyen pour que ça fonctionne. Si l'échec se renouvelle à la seconde tentative, j'abandonne. C'est trop frustrant d'essayer x fois pour aboutir au fiasco. À un moment donné, il faut savoir accepter que certaines choses ne sont plus possibles, parce que vous ne pouvez pas marcher. Nous sommes paralysés. Nous ne pouvons pas forcer les choses, et si nous ne cessons de regretter ce qui était faisable auparavant, ça ne mène à rien, il faut arrêter. J'applique cette méthode avec rigueur: un troisième essai est pour moi ex-



partie du travail, car un de mes partenaires va par exemple mesurer une balustrade, il fait les plans, je commande le matériel, construis la nouvelle balustrade et il la monte. Je reçois maintenant beaucoup de commandes d'entreprises et j'ai la chance d'avoir assez de travail. Lorsqu'on a été indépendant, il est difficile d'être salarié. Je ne voulais pas être embauché par pitié ou travailler dans une société où, en réalité, il y a déjà assez de personnel. Pouvoir moi-même réaliser quelque chose m'a redonné confiance.

Avec son tricycle, nous entrons dans la groseilleraie où à chaque récolte, les voisins, la famille et les amis viennent prêter main-forte. Il y a aussi des arbres fruitiers de petite taille – les «arbres pour fauteuil roulant» comme il les appelle, parce qu'ils sont à sa hauteur et qu'il peut les tailler seul. C'est ici qu'ils produisent jusqu'à 1000 litres de jus de pomme. Les aides sont rémunérés en nature ou récompensés par la «Kermesse des groseilles». Comme l'explique Hubert, ils respectent encore la vieille tradition, car on ne peut pas tout calculer au franc près.

Y a-t-il aussi à la ferme, des moments où tu te heurtes à tes propres limites?

Je travaille selon un système très clair: j'essaie les choses à deux reprises. Si la première fois, ça ne marche pas, je

clu. Dès que je décide de laisser tomber, ça ne me préoccupe plus, je ne me sens plus responsable de cette tâche et je ne contrôle pas non plus au cas où quelqu'un d'autre s'en charge à ma place.

Comment tes collègues de travail ont-ils réagi après l'accident?

Il y a une très large acceptation autour de moi. Ceux qui me connaissent se sont tellement habitués au fauteuil qu'ils ne le voient même plus. Mais pour arriver à cela, tu dois aussi y mettre du tien. Et puis, beaucoup de gens m'ont toujours vu en fauteuil roulant, j'y suis depuis 11 ans maintenant. J'ai également eu une chance inouïe avec mon entourage: sans ma femme, je n'aurais jamais pu aller aussi loin. Quand on se retrouve dans un fauteuil roulant, la confiance en soi en prend un sérieux coup au début, mais pour elle, il était parfaitement évident que nous continuerions à tout faire ensemble. D'ailleurs, c'est grâce à elle que j'ai participé pour la première fois à un cours de ski à Sörenberg, deux mois après mon retour à la maison. C'est devenu une vraie passion. J'ai d'emblée trouvé de nombreux atomes crochus avec mon moniteur de ski, Sepp Zemp, lui-même agriculteur, et entre nous tout a concouru. Le monoski-bob est mon loisir favori, c'est comme un virus!

La troisième assise financière d'Hubert Grossrieder est l'unité de production de biogaz. Il est responsable du flux des matières organiques et de l'input. Nous roulons dans le parc énergétique de Guin, où il me montre la production des granulés de bois et l'usine de biogaz. Il y dispose d'un bureau où il travaille une fois par semaine. Nous rencontrons un de ses associés et copropriétaire du parc. Ils se saluent chaleureusement et son collègue me confie en riant: «Je dis toujours aux gens de ne pas sous-estimer celui qui a des roues!»



Tu sembles être vraiment bien ancré ici.

Oui, et j'ai beaucoup appris. Il y a environ cinq ans, on m'a demandé si je voulais participer à la planification de cette usine de biogaz. En fait, je voulais juste rester jusqu'à la fin de la phase de planification, mais je suis toujours là. C'est très intéressant et ce travail m'offre un bon équilibre, car il n'est pas aussi dur physiquement que l'agriculture ou la construction métallique. Dès qu'un agriculteur livre du lisier ou du fumier, je dois calculer la quantité d'éléments organiques qu'il reçoit sous forme de digestat.

Nous comptons maintenant quelque 60 agriculteurs qui apportent entre 70 et 80 tonnes de matières par jour, qu'il faut répartir. En plus, ce poste me permet de rester en contact avec les collègues de travail que j'avais dans l'agriculture. Ils me connaissent, j'étais aussi un paysan passionné, et le fait de ne plus pouvoir marcher n'a pas altéré cette passion. Maintenant, je suis de retour et c'est une satisfaction. Par ailleurs, comme je m'occupe des visites guidées, j'apprends aussi à avoir «une bonne assise» devant un auditoire, ce qui booste ma confiance en moi. De ce point de vue, mon collègue a raison quand il dit qu'il ne faut pas me sous-estimer. Avec cette usine, non seulement nous suivons le progrès, mais l'impact sur la nature et l'agriculture est très positif. Et puis, je me suis mis à l'ordinateur, mais dans un domaine qui m'intéresse et en prenant mon temps. Je suis profondément heureux d'être revenu dans mon univers. Tout compte fait, je n'avais que 39 ans, et avec deux enfants, j'avais toujours les responsabilités d'un père de famille. Je suis maintenant bien occupé et je dois même veiller à ne pas en faire de trop, mais je suis en forme.

Est-ce qu'il te reste encore du temps libre?

Oui, je prends du temps libre. Mon accident a augmenté ma qualité de vie. Aujourd'hui, je peux passer plus de temps en famille et avec mes amis. J'avais l'habitude de constamment travailler, au détriment de mes loisirs. Maintenant, il nous arrive d'aller skier tous ensemble, et voyager est aussi devenu un passe-temps.

Entre-temps, toute la famille d'Hubert est arrivée, son épouse Liliane a cuisiné, les deux enfants, la mère âgée de 85 ans et l'employé se sont assis autour de la table et tous discutent ardemment. On sent qu'Hubert a retrouvé sa place dans la vie.

Gabi Bucher



9e congrès de l'ESCIF aux Pays-Bas

Du 27 au 29 août 2014, l'Association européenne des paraplégiques (ESCIF) s'est réunie en congrès pour sa neuvième assemblée annuelle. La rencontre de cette année avait pour thème « Vieillir en bonne santé ». Parmi les quelque 80 congressistes présents, on comptait des personnes concernées, des spécialistes du corps médical et des chercheurs de nombreux pays européens, mais aussi des invités de l'Inde, d'Israël et d'Australie. La Suisse était, pour sa part, représentée par Daniel Joggi et Erwin Zemp.

Après 2012, c'est à nouveau l'association néerlandaise qui s'est chargée de l'organisation de cette manifestation, à l'hôtel De Rijper Eilanden. Situé à 10 minutes du centre de De Rijp, cet établissement dispose de 150 chambres accessibles. La particularité de cet hôtel est tout autant la normalité qui préside à l'accueil des personnes en fauteuil roulant que la passion du propriétaire pour les vieux objets. L'intérieur de l'hôtel ressemble à un musée.



■ L'ESCIF a pignon sur rue

Jusqu'à présent, le congrès se tenait au printemps. Mais cette année, pour des raisons stratégiques, la date en avait été différée. Deux jours après la clôture du congrès de l'ESCIF débutait à Maastricht le congrès de l'ISCOs (International Spinal Cord Society), si bien que les personnes intéressées pouvaient s'y rendre directement. Entre-temps, la réputation que s'est forgée l'ESCIF est telle que ces suggestions intéressent même les membres de l'ISCOs. L'allocution d'ouverture de Jane Horsewell, présidente de l'ESCIF, a été fort remarquée.

Comme tous les ans, le congrès de l'ESCIF a bénéficié de très bons intervenants, hautement compétents. Une place de choix a été réservée aux comptes rendus basés sur l'expérience de différents participants. Le projet « Weer op weg – Back on track », présenté par les Pays-Bas, s'est, par exemple, avéré fort intéressant. Il s'agit de la conception

d'un site Internet regroupant des informations fournies par des personnes en fauteuil roulant et destinées à leurs pairs. De petits films, dédiés à différents sujets, apportent une solution aux personnes concernées. Un projet de ce type serait également en cours en Australie.

■ L'importance des échanges

Une expérience britannique retient également toute l'attention. En 2008, l'association de Grande-Bretagne a créé un groupe sur la paralysie médullaire qui réunit une centaine de parlementaires de tous bords. Ces contacts réguliers ont permis de présenter différentes requêtes pour améliorer la situation des intéressés. La Croatie s'est également illustrée par un autre projet, lui aussi captivant, traitant pour sa part des points de pression. Un questionnaire a permis de tirer des enseignements édifiants sur la base desquels un protocole détaillé tente d'être établi. L'idée est de le mettre ensuite à disposition des soignants de tout le pays en vue du traitement des escarres.

Une fois de plus, le congrès a mis en évidence que des projets très similaires étaient menés dans différents pays. En Suisse, nous travaillons depuis près de deux ans à un concept portant sur le vieillissement, qui sera remis en janvier à ParaHelp AG. Un nouveau service spécialisé deviendra alors opérationnel. Ce même sujet est également traité par beaucoup d'autres pays, à l'instar de la Grande-Bretagne où, depuis six ans déjà, un service spécialisé spécifique fonctionne à Stoke Mandeville.

■ Standards variables

Si les exposés sont importants, le dialogue entre les participants l'est tout autant. Il nous permet de constater que certaines choses qui nous paraissent évidentes en Suisse et que nous considérons comme acquises sont loin de l'être partout. Ainsi, la simple participation au congrès ne va pas toujours de soi. Certains participants ont dû présenter une lettre de recommandation ou une invitation des organisateurs néerlandais pour pouvoir sortir de leur pays. D'autres étaient dans l'impossibilité de payer leurs frais de participation par virement bancaire et se sont vus contraints d'apporter des espèces.

L'ESCIF est désormais un organisme ayant pignon sur rue. Nous pouvons dire avec fierté que la Suisse a tenu un rôle précurseur et que le jeu en valait la chandelle. Pour découvrir les projets en cours dans les différents pays, visitez le site escif.org, où vous trouverez également les exposés des différents intervenants.

Urs Styger

Parfait glacé au café sur coulis de mûres et cannelle

Cette année, notre recette de Noël n'est pas dédiée à la confection de biscuits ou de pâtisseries. Nous avons envie de vous proposer une douce tentation, légère et vaporeuse, idéale pour couronner un repas de fête. Ce parfait au café, très facile à préparer, ravira autant les papilles de vos convives que les vôtres!

■ Ingrédients (pour 4 personnes)

2 ristrettes (expresso serré et fort)
80 g de sucre
2 jaunes d'œufs
2 dl de crème
2 blancs d'œufs
2 paquets de sucre vanillé Bourbon

Selon les goûts: coulis de mûres ou de prunes, crème fouettée pour la décoration et un peu de cannelle à saupoudrer.

■ Préparation du parfait glacé

Préparer la ristrette et ajouter aussitôt une cuillerée à soupe rase de sucre. Remuer et laisser refroidir.

Pendant ce temps, dans un petit bol, blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre restant et le sucre vanillé jusqu'à obtention d'une crème assez épaisse.

Fouetter les 2 dl de crème et battre les blancs d'œufs en neige séparément.

Ajouter le ristrette froid au mélange crémeux. Puis, à l'aide d'une spatule en caoutchouc, incorporer délicatement la crème fouettée puis les blancs en neige.

Remplir des verrines ou de petites tasses et placer au congélateur pendant au moins 2 heures.

■ Coulis de fruits

Faire mijoter des mûres ou des prunes surgelées avec un peu d'eau, puis laisser tiédir avant de passer à travers un tamis. Faire bouillir le jus avec un peu de sucre et 1 cuillère à soupe de miel pour obtenir un sirop. Verser le coulis encore chaud dans un pot en verre à couvercle. De cette manière, le coulis est préparé à l'avance et il pourra être conservé au réfrigérateur.



■ Servir

Dans une petite casserole, réchauffer un peu de coulis de mûres ou de prunes, avant d'en verser un demi-centimètre dans les verrines de parfait glacé. Décorez d'une houpette de crème fouettée saupoudrée de cannelle. Servir avec des biscuits de Noël faits maison.

Tina Achermann

Toute l'équipe de l'Association suisse des paraplégiques vous souhaite, ainsi qu'à votre famille, vos amis et connaissances, de belles fêtes de Noël et une excellente année 2015.



Fête centrale 2014

Bouquet final de haut vol

Inutile de nous appesantir longuement sur l'objectif et le sens de notre Fête centrale, puisque cela fait maintenant 32 ans que les membres de l'ASP participent à ce rassemblement convivial. Pour l'édition 2014, le club en fauteuil roulant Aarau, qui recevait en terre argovienne, avait concocté un programme varié et divertissant.

D'ordinaire lieu de rassemblement d'agriculteurs, marchands de bétail ou agronomes, la vaste Vianco Arena, située à la sortie d'autoroute Mägenwil, drainait cette fois une foule

■ Mets avariés

Heureusement, les «mets avariés» offerts en amuse-gueule n'étaient pas destinés à nos papilles mais à nos oreilles. D'autres mets musicaux ont suivi: «Breakfast in America», «No Milk Today», «Campari Soda», «Sweets for my Sweet» ou encore «Lollipop». Le chœur PiCanti était assurément un régal pour l'ouïe. Cette formation revisite des chansons pop, jazz ou rock bien connues, en les dotant de nouveaux textes amusants. Les chanteurs prennent grand plaisir à les interpréter et cela se voit immédiatement. Les intros musicales rythmées par des bouteilles de lait ou de pro-

fin elle demanda: «Et quand est-ce qu'arrive le contrôleur?» Certes, Roli s'est métamorphosé en de nombreux personnages, campant tour à tour Elvis Presley, Heino ou une femme de ménage chantant à tue-tête, mais dans tout cela, point de trace du moindre contrôleur.

Les intervenants officiels méritent d'être félicités. La plupart des participants à la Fête centrale, tout comme moi, ne souhaitent pas écouter d'interminables exposés ou des discours-fleuves lors de cette rencontre conviviale. Tous les orateurs s'en sont abstenus. Tant Rolf Urech du CO que

Reiden. Quant au troisième prix, un bon d'achat iTunes d'une valeur de CHF 100.-, il fut décroché par Maria Costa, de Zurich.

■ En voiture (de chemin de fer)

La Vianco Arena s'est avérée un lieu de fête idéal pour accueillir des personnes en fauteuil roulant. L'immense halle en bois clair offrait assez de place pour s'y mouvoir aisément. Rien ne faisait donc obstruction aux échanges interpersonnels. L'emplacement lui-même présentait l'avantage d'être facilement accessible, tant en véhicule privé



bigarrée. En ce 20 septembre 2014, plus de 270 convives – pour l'essentiel des personnes en fauteuil roulant accompagnées de parents ou d'amis, mais aussi divers représentants des milieux économiques et politiques ainsi que de nombreux collaborateurs de l'ASP – s'étaient déplacés à Brunegg, en Argovie. Ce jour-là, il n'y eut pas d'enchères de bétail et l'immense halle résonna seulement du brouhaha des discussions et des blagues ainsi que du bruit des fourchettes et des verres. Ce lieu peut véritablement se transformer à l'envi. Jamais les invités n'auraient soupçonné que deux jours auparavant s'y tenait un grand marché aux bestiaux.

Sous la houlette de Rolf Urech, président du comité d'organisation (CO), le CFR Aargau avait mis sur pied un programme varié. Durant l'apéritif, il était possible de se faire expliquer la fabrication d'un cor des Alpes, d'admirer l'orgue de Barbarie géante de Ruedi Weber, de goûter à un fromage argovien ou à un vin du cru. Quant à Ernst Dürst, installé dans son fauteuil roulant, il faisait sonner des cors des Alpes aux formes et aux noms plutôt étranges tels que «Susalphorn» ou «Saxalphorn». Tous ces curieux instruments en bois sont fabriqués à la main par Beat Huber, en Argovie. Chacun d'entre eux est une pièce unique, réalisée en frêne, hêtre, arolle, noyer ou dans n'importe quel autre bois souhaité par l'acheteur.

secco ou encore par les cliquetis d'un conteneur à déchets verts étaient fort originales. Et pour la chanson «Angel», les ailes et l'auréole étaient bien sûr de rigueur. Le public se laissa aller, ici ou là, à chanter et récompensa la ferveur du chœur par des applaudissements fournis et des rappels. C'était un lancement réussi pour le programme de divertissement qui comprenait trois parties.

Sur l'assiette bien réelle, un Stroganoff consistant et sa purée succédèrent à d'appétissantes salades, avant de céder la place à un parfait à la vieille prune. Comme tous les ans, l'ambiance était excellente et la gaieté régnait. À l'évidence, les participants étaient heureux de se retrouver et de raviver d'anciens souvenirs. La plupart se connaissent depuis longtemps, ce qui crée des liens. Les quelques nouveaux visages furent, bien sûr, accueillis avec beaucoup d'aménité.

■ Programme récréatif

Après le plat de résistance, ComedyRoli monta sur scène pour son numéro aux blagues et aux vanes se situant plus souvent en dessous de la ceinture qu'au-dessus. À la maison, j'avais lu le programme à ma fille de quatre ans, lui expliquant qu'il y aurait un humoriste, c'est-à-dire un amuseur qui raconterait des choses drôles. Mais il faut croire qu'elle n'avait pas tout à fait saisi mes propos, puisqu'à la

Kathrin Härdi, la présidente de la commune de Brunegg, ou que Christian Betl, président de l'ASP ont été brefs. Ce dernier a toutefois tenu à adresser quelques mots en français aux membres romands qui ont beaucoup apprécié son geste.

■ Double salto avant et arrière

Le programme de divertissement s'est terminé par une impressionnante démonstration de trampoline du club de gymnastique de Möriken-Wildegg. Les champions de Suisse en titre ont exécuté des sauts spectaculaires d'une hauteur prodigieuse. Même les juniors ont prouvé que faire du trampoline, ce n'est pas simplement sauter pour rebondir ici et là. Les figures acrobatiques, telles que les saltos avant, arrière, vrillés ou autres, ont tenu le public en haleine. Les spectateurs ont été sidérés par la précision des sauts réalisés. Les commentaires de l'entraîneur ont permis de bien comprendre la difficulté et la signification des différentes figures.

Après les envolées du programme final, Coloplast, sponsor principal, procéda au tirage au sort des trois gagnants de son concours. Patrick Hofer, de Roggwil, a remporté le premier prix, composé de 12 bouquets à faire expédier aux destinataires de son choix. Le second prix, un bon d'achat Manor de CHF 200.-, combla de bonheur Marlis Plüss, de

qu'en transports publics. Mais cette fois, ceux qui avaient décidé de venir à Brunegg en voiture avaient eu le nez creux. En effet, une panne d'aiguillage à Olten a retardé ou même annulé l'arrivée à la Fête centrale de nombreux participants. Parmi les personnes «échouées» à Olten se trouvait également Guido A. Zäch qui a, malheureusement, dû renoncer à venir. Mais ceux qui avaient pu s'y rendre ont apprécié le rassemblement: cela se voyait et s'entendait de toutes parts.

L'ASP remercie chaleureusement Rolf Urech et son équipe du CFR Aargau pour leur organisation irréprochable.

■ Fête centrale 2015

Réservez dès aujourd'hui la date de la prochaine Fête centrale! Le 19 septembre 2015, vous êtes invités à Nottwil. L'ASP fêtera alors ses 35 ans d'existence. Ce sera l'occasion pour le petit CO emmené par Urs Styger d'organiser une fête sur le thème «Nostalgie et dynamisme». Vous pouvez d'ores et déjà vous réjouir à l'idée d'une rencontre chaleureuse, gaie et captivante.

Evelyn Schmid

Les personnes handicapées réalisent des performances exceptionnelles.

Ruf Lenz



La Suva soutient les intéressés dans le cadre de la réadaptation et de la réinsertion des victimes d'accidents graves. Les personnes handicapées ont des potentiels sportifs et professionnels: jugez par vous-même! Infos complémentaires: www.suva.ch/accident

suvacare
Prestations et réadaptation

Au fait, que devient Franz Nietlispach?

En arrivant à notre rendez-vous, Franz Nietlispach m'explique qu'il vient de rentrer de chez son gourou. Son «gourou» n'est autre que son physiothérapeute qui l'aide à évacuer ses tensions. «Chaque année, je me disais que j'allais arrêter le sport. Maintenant, je paie ces innombrables «dernières saisons» et toutes ces courses après lesquelles j'ai négligé les étirements». Mais sinon, il se porte à merveille et ça se voit. Il a finalement abandonné le sport de haut niveau et il y a deux ans, il a aussi quitté son poste chez Novartis où pendant 28 ans, il a travaillé comme responsable du sponsoring sportif. «Là-bas, je pouvais utiliser mes relations, je connaissais souvent les solliciteurs et savais de quoi il retournait.»

■ Une nouvelle passion

Les débuts de sa collaboration avec l'ingénieur en aéronautique polonais Jarek Baranowski remontent à 2006. Un handbiker polonais lui avait parlé de ce concepteur, il l'avait contacté et ils avaient commencé à travailler ensemble. Franz a investi dans le développement de handbikes en carbone et, en contrepartie, il a obtenu les droits de vente internationaux. «Aujourd'hui, je ne fais plus rien d'autre», déclare-t-il. Son objectif est de produire les meilleurs handbikes du monde. Les innombrables victoires que les sportifs remportent avec son handbike confirment qu'il est sur la bonne voie. «En 2012, pour les Jeux de Londres, 44 % des handbikers couraient avec un handbike en carbone et deux ans plus tard, pour la coupe du monde, une médaille sur deux était gagnée sur un de mes handbikes!» C'est presque plus beau que de recevoir soi-même une médaille, s'exclame-t-il, rayonnant.



Franz Nietlispach est une légende du sport en fauteuil, son palmarès est impressionnant: 14 médailles d'or aux Jeux paralympiques, 20 titres internationaux et de nombreux autres distinctions. En 1980, il a débuté en athlétisme et en 2000, il a changé pour le handbike, discipline dans laquelle il est devenu champion du monde en 2006.

■ Ne pas perdre l'objectif de vue

Il a presque toujours mis sa carrière sportive à profit pour atteindre un objectif. «Bien sûr les médailles étaient importantes, mais au-delà de la victoire, je poursuivais un autre but.» Au départ, c'était l'intégration. «À cette époque, les gens souriaient en voyant des personnes en fauteuil roulant. Mais comme athlète de haut niveau, on était soudain pris au sérieux.» En outre, Franz est bricoleur dans l'âme. Il a toujours essayé de développer de nouvelles choses. C'est aussi parce qu'il était connu en tant qu'athlète qu'il a pu embrasser une carrière politique au Grand Conseil. «Mais j'ai finalement réalisé que je n'étais pas vraiment soutenu au sein de mon parti.»

■ Une fusée

Pour le moment, ce qu'il y a de plus important ce sont les handbikes – après sa famille naturellement. Même s'il n'a pas beaucoup de temps libre, il s'efforce de tout combiner, comme il le faisait auparavant. «J'ai toujours fait en sorte de passer des vacances en famille, même si parfois cela ressemblait à un camp d'entraînement. En effet, je m'entraînais chaque matin et je consacrais le reste du temps à ma famille. De toute façon, je ne suis pas du genre à lézarder toute la journée sur la plage.» Quand il travaillait à Novartis, il allait au bureau en handbike, ce qui équivalait à un entraînement d'une heure et demie.

Aujourd'hui encore, il continue à allier voyages d'affaires et vacances privées. «En ce moment, j'ai beaucoup de choses à faire», dit-il. Il est souvent en déplacement et, en septembre dernier, il était à Monza sur la piste de Formule 1 pour la présentation du nouveau modèle de bike, «une sortie officielle, comme pour les voitures de course». Ce modèle est une fusée: «Je l'ai aussi essayé et avec ce bolide, même moi, j'arrive encore à être rapide», plaisante-t-il. Aujourd'hui, il roule uniquement lors des courses pour tester les handbikes, même si cela revient presque à abuser de la course. Mais il a besoin de se mesurer aux autres concurrents, pour voir et sentir où il en est avec son handbike. D'ailleurs, le cyclisme est devenu son passe-temps. «Viktor Röthlin aussi continuera à participer de temps à autre à des marathons», dit-il, «l'essentiel est de se faire plaisir.»

Gabi Bucher

Un grand merci

Nous remercions infiniment notre parraineur principal, nos partenaires, nos sponsors et supporteurs pour leur collaboration partenariale et le soutien apporté à nos objectifs, manifestations, événements ainsi qu'à nos disciplines sportives.

Main Supporter

Fondation suisse
pour paraplégiques
6207 Nottwil



Fondation
suisse pour
paraplégiques

Partner

SuvaCare
6002 Luzern

suvacare
Prestations et réadaptation

Hollister
Liberty Medical
(Switzerland) AG
8953 Dietikon

Hollister

Valiant Bank AG
6003 Luzern

VALIANT

Coloplast AG
6343 Rotkreuz

Coloplast

Sponsors

Orthotec AG
6207 Nottwil

Orthotec

Meyra/Gelbart AG
D-32689 Kalletal/Kalldorf
et 6005 Luzern

SWISS TEAM SPONSOR
GELBART
MEYRA

B. Braun Medical AG
6204 Sempach

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

Supporter

- Stiftung Denk an mich, Basel
- Swisscanto Asset Management AG, Zürich
- Jungfrau-Marathon Verein, Interlaken
- Swisscom AG, Bern
- Hans Lustenberger, Adligenswil
- CareLink, Kloten
- Stiftung Folsäure Offensive Schweiz, Zug
- Autoglobal AG, Safenwil
- Brunner AG, Druck und Medien, Kriens
- Peter Brugger, Frauenfeld
- Breitling SA, Grenchen
- Commune de Crans, Crans-près-Céligny
- Curlingclub Silvaplana, Coppa Romana
- Marty Häuser AG, Wil SG
- Schweizerische Vereinigung zugunsten von Personen mit Spina Bifida und Hydrocephalus
- Georg und Elisabeth Senn
- Salomon – Amer Sports SA Switzerland, Hagendorn
- Skinfit GmbH, Sempach
- perü timing, Lengnau
- Stefan Würzler, Langenthal
- Mövenpick Hotel, Egerkingen
- Hotel Bellevue au Lac, Lugano Paradiso
- Personal Alters- und Pflegeheim Rosengarten, Rosrüti



Tester l'intégration à rebours

«Nous aimerions venir voir ce qui se fait à Nottwil» est l'une des demandes types que nous entendons fréquemment. «Nous avons appris que l'on pouvait essayer chez vous les fauteuils roulants» en est une autre, tout comme «Nous voudrions faire un peu plus qu'une simple visite.»

Les demandes s'amoncellent, venant de tous les coins de Suisse et de personnes aux métiers les plus divers. Une journée de perfectionnement, une formation, un séminaire de motivation ou tout simplement «autre chose», telle est l'idée sous-jacente qui fait que l'on s'adresse à nous.

■ Attentes plus que comblées

Les demandeurs, bien souvent, n'ont pas d'image précise de ce qui les attend et leur enthousiasme, à l'issue du cours, est d'autant plus débordant. «Super», suivi de trois points d'exclamation, ou «Nos attentes ont été dépassées» sont des réactions courantes qui s'accompagnent parfois d'une boîte de chocolats «Merci». L'échange direct avec une personne en fauteuil roulant est l'élément le plus apprécié. Pouvoir s'entretenir de manière informelle ou poser des questions à brûle-pourpoint, constater que ces personnes sont foncièrement comme nous, voilà qui surprend régulièrement les participants et, surtout, qui les aide par la suite à aborder tout à fait normalement les personnes en fauteuil roulant.

■ De l'apprenti au manager d'un cinq-étoiles

Il serait vain de croire qu'il existe LA demande standard ou LE participant type. La SUVA nous envoie ses apprentis pour leur perfectionnement, un conseil communal effectue chez nous sa sortie annuelle, les Scouts Malgré Tout souhaitent s'initier au maniement du fauteuil roulant, les apprentis des constructeurs de voies de communication comptent parmi nos visiteurs réguliers. Les nouveaux collaborateurs de SWISS se sensibilisent aux préoccupations de notre agence de voyages, les dirigeants d'auberges de jeunesse espèrent, après le cours, savoir aborder avec décontraction les personnes en fauteuil roulant. Les civilistes élargissent leurs connaissances, la Haute école de pédagogie curative a intégré ce cours dans son programme annuel. Les jeunes d'une école d'agriculture passent nous voir car leur classe, dans quelques semaines, accueillera un élève en fauteuil roulant; les sourds veulent connaître les problèmes rencontrés par les paralysés médullaires. L'école cantonale de Romanshorn a prévu une semaine d'étude dédiée au sport et si le fauteuil roulant y est intégré, c'est parce que le père d'un des élèves est lui-même

en fauteuil roulant. Des apprentis se rendent chez nous car il leur manque des informations pour leur examen final, et les managers de palaces étoilés souhaitent sensibiliser leur personnel. Chaque année, plus d'un millier de personnes de tous âges viennent s'informer chez nous sur le handicap. Le module de base leur propose une introduction d'une heure environ, qui comprend un échange avec une personne en fauteuil roulant. Viennent s'y ajouter le maniement du fauteuil lors d'un intermède sportif, des informations approfondies sur les problèmes intestinaux et vésicaux ainsi qu'une expérimentation de la dépendance envers autrui. Une visite guidée du CSP peut également faire partie de ce cours.

Des renseignements sur nos cours de sensibilisation sont disponibles sur spv.ch, rubrique Culture et loisirs.

Gabi Bucher

■ Les conférenciers sportifs de l'ASP

En plus des cours de sensibilisation, nous disposons aussi d'un pool de conférenciers expérimentés. Leurs idées novatrices et créatives peuvent apporter de nouvelles impulsions, par exemple lors de manifestations pour les clients ou les collaborateurs, de festivités, de congrès ou d'ateliers pour cadres. Forts de leurs expériences propres, ils sont en mesure de motiver avec conviction d'autres personnes et de leur ouvrir l'horizon.

Nos conférenciers sportifs ont montré avec succès, dans le cadre d'opérations événementielles diverses, que leur histoire, leur expérience et leur savoir étaient à même de toucher et d'enthousiasmer l'auditoire. Frappés par la paralysie médullaire, ils ont dû reconstruire leur vie après ce revers. Leur grande force, leur esprit d'initiative et leur courage inépuisables leur ont permis de s'affirmer remarquablement au niveau professionnel et sportif.

Vous cherchez un intervenant passionnant pour l'une de vos manifestations? Nous vous soumettrons volontiers une proposition. Contact: christoph.kunz@spv.ch



Nous sommes là pour vous

Les conseils juridiques de l'ASP

L'Institut de conseils sociaux et juridiques est un département de l'Association suisse des paraplégiques. Tous les collaborateurs qui y travaillent sont avocats. Il s'agit de Mme Sarah-Maria Kaiser et de MM. Michael Bütikofer et Yves Minnier ainsi que de l'auteur du présent article. L'institut se situe à Bienne.

Les membres de l'équipe sont tous spécialistes du droit des assurances sociales et du droit de la responsabilité civile. Ils fournissent leurs services en français et en allemand. Il est possible de les contacter par écrit ou par téléphone, mais si une entrevue est souhaitée, il est alors indispensable de prendre rendez-vous au préalable.

■ Ce que nous faisons

Le plus simple, pour illustrer nos activités, est d'en donner quelques exemples:

Victime d'un accident de la route en moto, Hans Mühlhaupt, 32 ans, père de famille, se trouve en rééducation primaire au Centre suisse des paraplégiques. L'entretien mené avec la collaboratrice compétente du service social ne permet pas de déterminer clairement s'il a lui-même causé l'accident ou si un véhicule lui a coupé la route. Se

pose en outre la question de savoir si le fait qu'il roulait alors trop vite pourrait entraîner une réduction des prestations de la SUVA. Vu ce flou, les conseils sociaux organisent une entrevue à Nottwil avec un membre de notre équipe. Celui-ci procède ensuite aux clarifications nécessaires en consultant le dossier pénal et arrête avec le patient la marche à suivre qui consistera, par exemple, à faire opposition de la décision de la SUVA de réduire ses prestations. S'il s'avère que la SUVA notifie effectivement sa décision de réduction des prestations, nous faisons alors opposition et, au besoin, défendons les intérêts de M. Mühlhaupt devant le Tribunal des assurances et devant le Tribunal fédéral, pour autant bien sûr que l'intéressé ait décidé de devenir membre de l'ASP.

Margrit Kummer, paraplégique, bénéficiait jusqu'ici d'une allocation pour impotent de degré moyen. À sa grande surprise, l'AI lui fit savoir qu'une allocation pour impotent de degré faible lui serait désormais attribuée, ceci après un réexamen de sa situation fondé sur un questionnaire rempli par ses soins. L'intéressée n'y mentionnait plus que deux actes ordinaires de la vie quotidienne pour lesquels elle estimait avoir besoin de l'aide d'autrui. Mme Kummer étant d'avis, à juste titre, que son degré de dépendance à

l'égard de tiers n'avait nullement évolué, elle nous a contactés par téléphone pour demander de l'aide. Là aussi, nous avons analysé la situation de Mme Kummer et défendu ses intérêts comme pour M. Mühlhaupt.

Beatrice Wehrli s'annonce pour un rendez-vous et nous soumet son problème. Depuis son accident, elle travaille à temps partiel, tout en percevant une rente partielle de l'AI et de la SUVA. Elle a progressé professionnellement depuis son accident et l'entreprise qui l'emploie lui a proposé une promotion se doublant d'une augmentation de salaire. Mme Wehrli craint que cet avancement n'ait des répercussions sur les rentes qu'elle perçoit et souhaite connaître notre avis. Après notre entretien, nous demandons à recevoir le dossier des assurances sociales et sommes ensuite à même de la conseiller pour sa planification de carrière et l'éventuel impact sur les rentes octroyées.

Ces cas, fictifs bien entendu, reflètent néanmoins fidèlement notre champ d'activité. Nous soutenons les membres actifs de l'ASP ainsi que les clubs en fauteuil roulant en les conseillant ou en les représentant lors de procédures judiciaires, pour autant que les problèmes qui se posent aux membres soient liés à leur invalidité. Il est utile de conseiller dès le départ nos membres, notamment en cas d'accident, et c'est pourquoi nous travaillons en étroite collaboration avec les centres de paraplégiques, qu'il s'agisse du Centre suisse des paraplégiques ou du REHAB Basel.

■ Ce que nous ne pouvons pas faire

Comme partout, nos activités aussi connaissent des limites, comme le montre l'exemple suivant:

Herbert Bolliger, paraplégique, nous expose deux problèmes. Habitant dans un pavillon, l'ombre projetée par un arbre situé dans le jardin d'à côté l'exaspère. Il veut savoir si nous serions prêts à tenter un procès au voisin qui, pour sa part, refuse d'abattre l'arbre. Dans la foulée, il nous indique qu'il a reçu six mois auparavant une décision de l'AI. Il l'a acceptée dans un premier temps, mais, réflexion faite, il désire obtenir à présent une rente plus élevée, même si son état de santé n'a pas changé. Il s'en est ouvert à l'AI qui refuse d'entrer en matière sur sa requête, au motif que la situation n'a pas évolué depuis la notification de la décision. M. Bolliger souhaite donc que nous fassions opposition à cette décision. Sur les deux points, nous avons dû informer M. Bolliger que nous ne pouvions donner suite à sa demande. En effet, le conflit

qui l'oppose à son voisin n'est nullement lié à son handicap et le recours contre la décision de l'AI est dénué de toute chance d'aboutir. Par conséquent, notre aide ne saurait se justifier. En tout état de cause, il n'y a pas pour nos membres de droit systématique à des prestations lors de procédures judiciaires. Ces prestations ne peuvent être fournies que dans le cadre des ressources en personnel et financières prévues à cet effet.

■ Ce que nous coûtons

Les prestations fournies par nos soins dans le cas de M. Mühlhaupt ou de Mmes Kummer et Wehrli le sont à titre gracieux. Par contre, lors d'une procédure AI ou d'un recours devant le Tribunal fédéral, des frais de justice sont perçus. Si le recours est gagné, les dépens sont alors à la charge des assurances; mais dans le cas contraire, nos membres devront s'en acquitter.

■ Contact

N'hésitez pas à nous contacter pour tout problème juridique en lien avec votre invalidité. L'expérience nous montre qu'il est judicieux de faire appel à nos services le plus tôt possible lors de différends juridiques, comme le montre l'exemple de Mme Kummer. Si cette dernière nous avait consultés à la réception du questionnaire de l'AI concernant son impotence, nous l'aurions aidée à le remplir et aurions pu ainsi éviter la décision négative de l'AI.

Les décisions rendues par les assurances sociales comportent toujours des délais d'opposition ou de recours. Il est donc essentiel que vous nous communiquiez ces décisions au plus vite pour que nous puissions, au besoin, encore intervenir en temps et heure. Nous vous renseignerons bien volontiers si, dans le cadre du problème juridique que vous rencontrez, vous avez des doutes sur la pertinence de votre demande ou sur l'étendue de notre assistance. Nous sommes là pour vous.

Nos coordonnées:

Institut de conseils sociaux et juridiques
Rue de la Plänke 32
Case postale
2501 Bienne
Tél. 032 322 12 33
isr@spv.ch

Michael Weissberg
Dr en droit et avocat





Debout et en avant – Durant les loisirs, le travail ou à école.
Gagnez votre indépendance, mobilité, intégration, santé et progrès avec votre LEVO-fauteuil roulant verticalisé, de conception Suisse.

LEVO AG | Anglikerstrasse 20 | Tel. +41 (0)56 618 44 11 | office@levo.ch
Switzerland | CH-5610 Wohlen | Fax +41 (0)56 618 44 10 | www.levo.ch **LEVO**.d⁺
A Dane Technologies Company

Qufora® Systèmes d'irrigation

Tiennent compte de vos besoins individuels

Les troubles de la défécation se manifestent de différentes façons.

Les systèmes d'irrigation **Qufora**® comprennent une large gamme de produits pouvant être choisis en fonction de votre situation personnelle.

Le système qui me convient le mieux !

Vous obtiendrez des conseils ou de plus amples informations auprès de :



Expirion GmbH
Grabenhofstrasse 1
Postfach 2242, 6010 Kriens 2
Telefon 041 360 27 64
Fax 041 360 27 18
info@expirion.ch
www.expirion.ch

Qufora® Systèmes d'irrigation



Mini

avec cône rectal

avec sonde rectale à ballonnet

avec sonde rectale

Qufora® est une marque déposée de MBH International AG.

MBH | **qufora**®

Mémoires de master auprès de l'ASP

Depuis l'an passé, une collaboration lie l'Association suisse des paraplégiques au séminaire des sciences de la santé et de politique sanitaire de l'Université de Lucerne et à la Recherche suisse pour paraplégiques – instances toutes deux dirigées par le professeur Gerold Stucki, docteur en médecine. Pour la première fois, trois étudiantes inscrites en troisième ou quatrième semestre de master effectuent, dans ce contexte, un stage à l'ASP pour rédiger leur mémoire de master.

Faisant partie du domaine de la «Health Communication», les thèmes traités sont placés sous la férule scientifique de la professeure Sara Rubinelli, docteure en philosophie. Cependant, pour leurs recherches, les étudiantes travaillent sous la supervision du docteur Hans Georg Koch au sein de la division Transfert de connaissances appliqué.

■ Sujet des mémoires de master

Katerina Salficka étudie le soutien/l'aide lors du transfert de personnes en fauteuil roulant et le respect de leur sphère intime. Elle analyse à cet effet les ouvrages scientifiques et de vulgarisation sur ce sujet qui, pour l'heure, ne sont pas très abondants. Elle mènera aussi des entretiens avec des personnes en fauteuil roulant ainsi qu'avec leurs thérapeutes ou assistants pour les questionner sur leurs expériences. Le but est de pouvoir émettre des recommandations comportementales claires, à l'intention des personnes appelées à assister des personnes paralysées en diverses situations. Ces consignes s'articulent en trois parties. La première se concentre sur le transfert au cours des activités quotidiennes à domicile. La deuxième traite du transfert de blessés médullaires lors de déplacements (circulation routière ou voyages). Quant à la troisième partie, elle est consacrée aux transferts lors d'activités sportives.

Les entretiens avec les blessés médullaires doivent permettre de déceler les erreurs les plus fréquentes et de collecter leurs expériences, aussi bien positives que négatives. Afin de pouvoir déterminer les méthodes correctes à adopter et celles qui sont inadaptées, des soignants, physiothérapeutes et ergothérapeutes seront de surcroît consultés. L'objectif recherché est d'éviter les principales erreurs en matière de transfert. Un manuel illustré sera publié sur le site de l'ASP, à l'intention de toutes les personnes ou organisations intéressées.

Susanne Morach analyse l'impact du comportement et de l'état d'esprit d'une personne en fauteuil roulant sur sa réinsertion dans le processus de travail. La première par-

tie de son mémoire visera à présenter un aperçu systématique et international des ouvrages traitant de ce sujet, à en classer le contenu et à le commenter. Les entretiens avec des patients auront pour but de vérifier si les résultats publiés corroborent l'expérience faite par les paralysés médullaires en Suisse lors de la reprise d'une activité professionnelle antérieure ou nouvelle. La compilation de tous ces résultats mettra en évidence les principaux facteurs d'influence à prendre en compte, ce qui permettra de faciliter le retour des paralysés médullaires sur le lieu de travail, en les sensibilisant et en les formant de façon ciblée. Cela aidera aussi leurs collègues de travail et leurs employeurs à mieux appréhender les besoins d'un collaborateur en fauteuil roulant.

Evelyn Escobar se livre à une étude de cas qui dépeindra le cheminement et les expériences d'un patient paralysé médullaire en fauteuil roulant. Le cas étudié partira de l'environnement initial avec un propre appartement et ira jusqu'à la prise en charge de l'intéressé en établissement médico-social. Une personne en fauteuil roulant sera à cet effet interviewée à plusieurs reprises. Les faits décrits illustreront les problèmes et les questions qui se posent, en particulier les décisions auxquelles chacun d'entre nous se trouve confronté avec l'âge, face à la dégradation de l'autonomie et de l'indépendance. À partir de ces résultats, nous pourrions agir sur différents plans pour accompagner et faciliter le passage en maison de retraite. Cette enquête se fera en étroite collaboration avec notre groupe de travail «Ageing» et nous en espérons un profit réciproque. Les enseignements de ce mémoire, eux aussi, seront mis ultérieurement à disposition des membres de l'ASP sur le site Internet. Ainsi, les personnes en fauteuil roulant qui connaissent pareille situation pourront déceler à temps certains écueils et, le cas échéant, les éviter dans leur propre planification.

■ L'espoir de résultats éloquentes

Si quelqu'un parmi nos membres souhaite contribuer activement à la réussite de ces travaux, les portes lui sont grand ouvertes. Nous avons besoin des expériences de personnes concernées au premier chef. D'avance merci.

*Dr en méd. Hans Georg Koch
Transfert de connaissances appliqué*

Nos stagiaires en recherche scientifique



Susanne Morach
Olten SO
12 novembre 1983

■ Transfert de connaissances appliqué Collaboratrice scientifique (60%)

Après une enfance joyeuse, partagée avec trois sœurs aînées, j'ai fait un apprentissage de commerce dans l'administration communale d'Erlinsbach. J'ai ensuite changé pour l'industrie hôtelière. J'ai travaillé dans un hôtel au Luxembourg et dans un restaurant à Adelboden. Ces expériences m'ont ensuite incitée à retourner dans le secteur commercial. Après des séjours linguistiques en Australie et en France, j'ai obtenu la maturité professionnelle. Puis, j'ai travaillé dans une organisation humanitaire au Guatemala et j'ai voyagé au Mexique. De retour en Suisse, j'ai travaillé dans l'industrie en attendant d'étudier durant un semestre à l'école d'économie familiale de Wallierhof.

J'ai consacré les quatre années suivantes à la formation de diététicienne ES à la Haute école spécialisée bernoise. Pour approfondir mes connaissances théoriques, j'ai fait divers stages en milieu hospitalier, en marketing chez Nestlé, dans un hôpital en Colombie et dans une clinique de réadaptation à Crans-Montana. Puis j'ai voyagé au Chili et en Argentine.

Depuis l'automne 2013, j'étudie à Lucerne en master «Health Sciences» où j'approfondis mes connaissances en communication, marketing, promotion de la santé et en comportement humain. À l'ASP, j'intègre à mon mémoire les connaissances acquises.



Katerina Salficka
Zurich
1er mai 1990

■ Transfert de connaissances appliqué Collaboratrice scientifique (60%)

Je viens de la République tchèque et plus précisément de Pilsen, la ville de la bière. En septembre 2013, j'ai déménagé à Zurich afin de faire le master en «Health Sciences» à l'Université de Lucerne.

À Pilsen, j'ai d'abord obtenu ma maturité au gymnase de médecine, puis un bachelor en physiothérapie à l'Université de Bohême-Occidentale. Au cours de ces trois années d'étude, j'ai également acquis une expérience pratique dans divers hôpitaux et services. Mon diplôme en poche, j'ai passé trois mois à Londres dans une école de langue pour améliorer mon anglais. Après cela, j'ai travaillé dans un centre de réadaptation et à l'OFTA, le centre de chirurgie laser des yeux.

Depuis septembre 2014, je travaille pour l'Association suisse des paraplégiques comme stagiaire en recherche scientifique.

Durant mon temps libre, j'aime faire du ski en hiver, des randonnées et de la photographie. J'aime aussi danser ou chanter en jouant du piano. J'apprécie les moments entre amis et l'apprentissage de nouvelles langues. D'ailleurs, après avoir appris l'anglais, le français et l'espagnol au cours de ma scolarité, j'essaie maintenant de saisir au vol quelques mots d'allemand ou de suisse allemand.



Evelyn Escobar
Malters, Lima/Pérou
24 juin 1979

■ Transfert de connaissances appliqué Collaboratrice scientifique (60%)

Péruvienne d'origine, je suis actuellement «étudiante-hôte» à l'Université de Lucerne. Avant cela, j'ai étudié les sciences de la communication dans mon pays à l'Université de Lima, puis je me suis spécialisée en marketing et communication d'entreprise et j'ai obtenu un bachelor. J'ai ensuite complété ma formation par un diplôme en gestion d'entreprise à l'Université San Ignacio de Loyola de Lima.

Ayant occupé plusieurs postes dans diverses institutions et entreprises – Centre culturel de l'Ambassade d'Espagne au Pérou, Banco del Credito del Perú, Citibank Perú ou Rimac assurance et réassurance – j'ai déjà pu acquérir une expérience professionnelle en tant que spécialiste de la communication du marketing. J'ai par la suite approfondi mes connaissances linguistiques en anglais au Parkway College dans le Missouri (USA) et, plus tard, j'ai également suivi un cours d'allemand à l'École-club Migros de Lucerne.

Je consacre mon temps libre aux voyages et à la photographie. En outre, depuis mon enfance, je suis passionnée par les gallinacés. Nous avons toujours eu des animaux.

Dans le cadre de mon stage, je m'intéresse à un sujet de recherche de l'ASP et je peux rédiger mon mémoire de master à Nottwil.

Commander le rapport

La Recherche suisse pour paraplégiques a publié de concert avec l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) un rapport intitulé «Lésions de la moelle épinière – Perspectives internationales».

Cette étude de plus de 200 pages présente des informations sur la paralysie médullaire, notamment sur l'épidémiologie, les prestations fournies, les interventions et les concepts politiques clés, mais aussi sur l'expérience vécue par les personnes touchées à travers le monde et les différentes phases de la vie.

Chaque chapitre commence par des témoignages illustrant sous un angle pratique, proche des réalités de la vie, les thèmes abordés ensuite. Des recommandations sont données à la fin de chaque chapitre. Fondées sur des enseignements scientifiques, les mesures préconisées vont dans le sens de la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées (CDPH) en faveur de l'intégration et de la participation.



Ce rapport peut être téléchargé sous www.who.int/disabilities. En tant que membre de l'ASP, vous pouvez également en obtenir un exemplaire gratuit (dans la mesure des stocks disponibles) en envoyant un courriel à spv@spv.ch ou en téléphonant au 041 939 54 00.

La British Medical Association (BMA) a placé cette étude dans sa liste 2014 des ouvrages recommandés par excellence dans la catégorie «santé publique». Parmi 700 titres en lice, cette publication fait partie des sept meilleurs ouvrages sélectionnés.

Evelyn Schmid

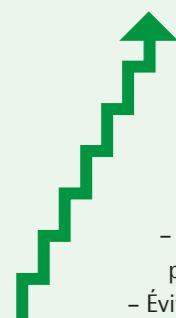
Thérapie de la spasticité en cas de paralysie médullaire

Dans le précédent numéro de *Paracontact*, nous avons explicité la genèse de la spasticité ainsi que les aspects positifs et négatifs concomitants. Le présent article, quant à lui, se penche sur la thérapie.

Le traitement de la spasticité doit poursuivre des objectifs clairs, convenus entre le patient et son médecin. La diminution recherchée de la spasticité vise à éviter des douleurs. Les capacités fonctionnelles et la mobilité de l'intéressé s'en trouvent améliorées. L'enjeu est d'éviter les contractures, d'améliorer la possibilité de soins et l'hygiène et, le cas échéant, de permettre le processus même de réadaptation.

Il n'est pas toujours utile de traiter la spasticité, car souvent les effets secondaires (tels qu'une aptitude réduite à la conduite) sont plus contraignants que la spasticité en soi. Il ne faut pas non plus s'attendre à la disparition totale de la spasticité. Il faudra donc trouver une voie médiane en mettant toujours en balance les avantages pour le patient et les désagréments dus aux effets secondaires.

■ Les étapes du traitement de la spasticité



- Traitement neurochirurgical
- Traitement orthopédique (contractures)
- Thérapie intrathécale
- Méthodes invasives (botox)
- Thérapie par voie orale (comprimés)
- Physiothérapie
- Position antispastique, mesures de médecine physique
- Évitement des stimuli déclencheurs

■ 1re étape: la prévention

Souvent, la spasticité est exacerbée par des événements sensoriels, dont la palette peut aller de l'effleurement jusqu'à des sensations optiques ou acoustiques, en passant par la sensation de douleur. Il peut suffire d'une porte qui claque. La spasticité est fréquemment aussi le signe d'une vessie pleine, d'un intestin distendu, d'un stimulus douloureux non ressenti dans la partie paralysée (une escarre, par exemple) ou d'une infection (vessie, épididyme, etc.).

Le plus simple des traitements consiste donc à éviter ces états et ces situations: c'est gratuit, sans effets secondaires et du ressort de chacun. Avant de vouloir traiter la spasticité, il faut essayer de supprimer les causes connues.

■ 2e étape: les postures et méthodes de médecine physique

Différentes positions sont antispastiques (être assis en tailleur, par exemple) et permettent donc de réduire la spasticité. Leurs effets se font sentir même plusieurs heures après. Parmi les méthodes de médecine physique capables d'amoindrir la spasticité on trouve notamment le sauna, la piscine ou l'hippothérapie. Leurs bienfaits durent plusieurs heures et améliorent le bien-être de l'intéressé. L'entraînement debout peut influencer positivement sur la spasticité. Selon des recherches encore en cours, l'électrostimulation transcutanée semble, elle aussi, avoir un impact positif. Un changement de la position assise dans le fauteuil roulant peut également s'avérer bénéfique. Genoux et hanches placés à angle droit, avec une légère inclinaison de l'assise du fauteuil vers l'arrière – telle est la position de prédilection. De nouvelles formes thérapeutiques comme la marche assistée par le Lokomat ou un exosquelette paraissent pouvoir diminuer temporairement la spasticité.

■ 3e étape: la physiothérapie

Certains exercices spécifiques de physiothérapie sont à même de faire régresser nettement la spasticité (par exemple la méthode Vojta). L'objectif est d'empêcher les mouvements stéréotypés pathologiques et de diminuer la spasticité en flexion des membres supérieurs ainsi que la spasticité en extension des jambes. Pour prévenir un rétrécissement structurel des muscles, il faut étirer la musculature et effectuer régulièrement des mouvements pour préserver la mobilité passive des articulations. Une thérapie de maintien comprenant une ou deux séances hebdomadaires de physiothérapie et des exercices quotidiens serait idéale.

■ 4e étape: la médication par voie orale

En cas de spasticité importante et fortement handicapante dans la vie quotidienne, force est d'envisager une thérapie médicamenteuse. C'est objectivement le cas lorsque l'impact de la spasticité se traduit comme suit:

- la toilette intime du patient ne peut plus être assurée;
- des escarres apparaissent;
- il y a risque de blessures;
- la participation à la vie de tous les jours devient impossible;
- les douleurs engendrées sont telles qu'il faudrait prendre des médicaments antidouleur.

La plupart des médicaments atténuent l'activité du cerveau et de la moelle épinière, ce qui produit un effet positif sur la spasticité. En revanche, ils provoquent fatigue,

manque de concentration, somnolence, baisse de tension ainsi que faiblesse musculaire, même de la musculature non paralysée. Ils détériorent également la capacité à se tenir debout et à marcher des patients atteints de paralysie incomplète. Il peut s'ensuivre que la position assise adoptée en fauteuil roulant s'avère défavorable et qu'elle provoque des dommages secondaires, voire une réduction de la mobilité et de l'autonomie.

Il faut être conscient du fait qu'aucune des substances prescrites par le médecin ne sera capable de supprimer entièrement la spasticité ni d'améliorer la force des muscles affectés. Certes, la spasticité sera sous contrôle médicamenteux, mais la force de la partie du corps non paralysée diminuera. Le choix et le dosage doivent donc être mûrement réfléchis et soupesés, car tout médicament efficace est également susceptible de produire de sévères effets secondaires.

■ 5e étape: les méthodes invasives

La toxine botulique, que nous connaissons aujourd'hui plus par ses applications cosmétiques que médicales, peut pourtant grandement contribuer au traitement de la spasticité locale, provoquée par différents muscles ou groupes musculaires.

Bloquant la transmission de l'influx nerveux sur le muscle, ce puissant poison affaiblit le muscle ou même, selon la dose utilisée, le paralyse. Quelques jours sont nécessaires pour qu'une injection locale produise ses effets qui dureront de trois à quatre mois. Pour bloquer temporairement la conduction nerveuse, des anesthésiques locaux peuvent également être utilisés.

■ 6e étape: l'administration par voie intrathécale

Pour magnifier l'effet d'un dosage plus faible, certaines substances (baclofène, morphine, etc.) sont aujourd'hui administrées au moyen d'une pompe doseuse implantable directement dans le liquide cérébrospinal (céphalorachidien) qui baigne la moelle épinière. Cette pratique permet de déjouer tant les pertes dues à la résorption intestinale et au filtrage hépatique que l'obstacle de la barrière hémato-encéphalique. Une part infime de la dose normalement nécessaire permet d'obtenir un effet identique, voire meilleur. De faibles doses diminuent les effets secondaires.

Avant d'opter pour une telle mesure, il convient d'en tester les effets pendant quelques jours en utilisant un cathéter intrathécal transcutané (de type Cospan) doté d'une



Photo: SynchroMed

pompe externe. Ce dispositif permet de bien déterminer la dose nécessaire pour produire un bon effet, acceptable pour le patient.

Après implantation, la pompe doit être alimentée à un rythme variant de trois semaines à trois mois, selon la consommation médicamenteuse. Cela se fait par injection hypodermique à l'aide d'une canule qui atteint le réservoir de la pompe. La pile de la pompe dure de quatre à cinq ans. Il faut procéder ensuite à une chirurgie de remplacement du dispositif. Un surdosage produit des effets de somnolence, d'hébétéude, de relâchement musculaire, de nausée, de vertige. Un sous-dosage peut provenir d'une défaillance de la pompe ou d'un pli, d'une fuite ou d'un mauvais positionnement du cathéter.

■ 7e étape: les corrections orthopédiques

Les interventions orthopédiques visent essentiellement à corriger les contractures musculaires pour que le patient puisse de nouveau s'asseoir dans son fauteuil roulant. Pour simplifier la toilette intime, il y a possibilité d'effectuer diverses ténoyses (section des tendons) des muscles du groupe des adducteurs.

La spasticité conduit aussi, à plus long terme, à une déformation de la colonne vertébrale (scoliose). En cas d'échec des mesures physiothérapeutiques et du positionnement dans le fauteuil roulant (coque d'assise), les chirurgiens de la colonne vertébrale entrent en jeu. Ils doivent réaliser des interventions correctrices pour rétablir une position assise indolore.

■ 8e étape: les interventions neurochirurgicales

Un traitement neurochirurgical de la spasticité n'est retenu aujourd'hui que dans de rares cas. En effet, une meilleure médication permet la plupart du temps de renoncer à ces opérations destructrices, généralement irréversibles, et d'éviter de provoquer ainsi des lésions nerveuses ciblées. Toutefois, les urologues pratiquent l'interruption des nerfs spinaux sacrés lors de l'implantation d'un stimulateur vésical pour soigner une spasticité vésicale.

Au cours de toutes ces étapes, il est essentiel que le médecin et le patient ne perdent pas de vue les objectifs qu'ils se sont fixés et qu'une amélioration de la qualité de vie en résulte.

*Dr en méd. Hans Georg Koch
Transfert de connaissances appliqués*

Le Service de protection de l'adulte

Autrefois, dans les villes et les villages, l'entraide était basée sur le principe de solidarité assuré par les familles. Aujourd'hui, avec le libéralisme, la société est plus individuelle et ne se préoccupe pas ou peu des autres.

L'augmentation constante des difficultés telles que la dépendance (alcoolisme, drogues), les problèmes psychiques et/ou physiques, la pauvreté, l'évolution des structures familiales (divorcées, monoparentales, recomposées et/ou éclatées), et/ou le chômage ne permettent plus à la famille de faire face seule et l'État s'est vu contraint d'organiser des services publics compétents.

■ Le nouveau droit

L'ancien droit de la tutelle datait de 1907 et il avait une connotation «paternaliste». Or, la société a évolué depuis et elle s'est tournée vers l'individu. De ce fait, les anciennes mesures n'étaient plus adaptées. Dans l'ancien droit, le tuteur avait tendance à tout faire à la place de la personne concernée.

Avec la mise en place du nouveau droit des curatelles au 1er janvier 2013, le principe est de laisser un maximum d'autonomie à la personne concernée et de la soutenir uniquement dans les domaines qui s'avèrent nécessaires. Il s'agit d'instaurer, en faveur de la personne concernée, une «mesure sur mesure». Les mesures sont désormais prononcées en fonction des besoins et des compétences de la personne.

■ Le service de protection de l'adulte, sa mission

Le nouveau droit de la protection de l'adulte, en vigueur depuis le 1er janvier 2013, est un domaine qui relève des autorités de protection de l'enfant et de l'adulte (APEA). La mission du Service de protection de l'adulte consiste à

mettre en œuvre les mandats confiés par l'autorité compétente. Les prestations offertes aux personnes concernées dépendent du mandat instauré, respectivement du type de mesure confié ainsi que des capacités dont dispose la personne concernée. Concrètement, un mandat peut se limiter à une gestion administrative et financière de la personne concernée. Dans d'autres cas de figure, un accompagnement relativement important de la personne concernée s'avère nécessaire (recherche d'appartement, entrée en institution, suivi médical, mise en place de soutien à domicile, etc.). Selon le mandat attribué, le curateur peut devoir agir contre le gré de la personne mais dans l'intérêt de celle-ci. L'objectif est cependant de favoriser au maximum l'autonomie de la personne concernée.

Le Service de protection de l'adulte intervient auprès de tous types de population. Il est cependant essentiellement mandaté pour des personnes majeures. Les problématiques rencontrées sont nombreuses et diffèrent d'une situation à l'autre: dépendances, vieillesse, troubles psychiques, handicap mental, migration, problèmes familiaux, désinsertion sociale, dettes, etc.

■ Les différentes mesures

Il existe plusieurs mesures de protection qui peuvent être volontaires ou imposées. La récapitulation ci-après est extraite de l'article de Kim Vallon: «La tutelle s'offre un lifting pour ses 100 ans» (paru dans: Bon à savoir, no 10, 10.2013).

Curatelle d'accompagnement (art. 393 CC)

Le rôle du curateur se limite à apporter de l'aide et du soutien. C'est la mesure la moins incisive et elle n'a aucun effet sur l'exercice des droits civils de la personne concernée. La curatelle d'accompagnement est instituée avec le consentement de la personne concernée lorsque celle-ci doit être soutenue pour accomplir certains actes, tels que des démarches administratives.

Curatelle de représentation (art. 394 CC)

Le curateur représente la personne concernée qui a besoin d'aide dans le cadre des tâches qui lui sont confiées. Il peut donc agir au nom de la personne qu'il représente. La mesure peut être sous deux formes différentes: avec ou sans retrait de la capacité civile active, forme déterminée par l'autorité de protection. Très souvent, le but de cette mesure est de préserver le salaire ou les rentes de la personne sous curatelle.

Curatelle de gestion du patrimoine (art. 395 CC)

Cette curatelle est une forme particulière de la curatelle de représentation. Elle peut être établie pour la gestion du patrimoine et peut limiter l'accès du détenteur à certains biens, comme les comptes bancaires ou les biens immobiliers, c'est-à-dire que l'autorité de protection détermine sur quels biens de la personne la curatelle va porter.

Curatelle de coopération (art. 396 CC)

Cette forme de curatelle est instituée afin de sauvegarder les intérêts de la personne concernée, en fonction des besoins spécifiques de la personne à protéger. Elle peut être volontaire ou imposée. Les actes soumis au consentement du curateur doivent être spécifiés dans la décision de l'autorité de protection de l'adulte, et l'exercice des droits civils, en rapport avec les actes spécifiés, est limité.

Curatelle combinée (art. 397 CC)

Ce type de curatelle concerne une combinaison possible entre les curatelles d'accompagnement, de représentation et de coopération lorsque la mesure de protection vise à être la plus adaptée possible aux besoins de la personne concernée. La mesure peut être combinée par deux ou trois curatelles selon les situations et portée par plusieurs curateurs.

Curatelle de portée générale (art. 398 CC)

Cette mesure reprend presque intégralement la tutelle de l'ancien droit. Il s'agit d'une mesure de dernier recours qui n'entre en ligne de compte que si les autres curatelles (même combinées) ne suffisent pas à protéger efficacement la personne concernée. La mesure couvre tous les domaines de l'assistance personnelle: tenue du compte, possibilité de conclure un contrat privé, etc. Le curateur a qualité de représentant légal et la personne concernée est privée de l'exercice des droits civils.

■ En bref

La curatelle est une mesure ordonnée par l'autorité compétente en application du nouveau droit de la protection

de l'adulte. Elle n'entre en ligne de compte que s'il n'est pas possible de proposer une autre solution (soutien par l'entourage, une organisation privée d'utilité publique ou un service public) à la personne qui, en raison de son état de faiblesse, a besoin de protection.

Les tâches du curateur doivent être définies en fonction du besoin de la personne concernée. Avoir un curateur peut être perçu comme une «aide contrainte», comme une intrusion dans sa vie privée, une humiliation. Il est pourtant important de relever que cette aide peut également, selon la relation établie avec son curateur, être une démarche orientée vers l'accompagnement, car, comme l'écrit Brigitte Bouquet, «l'accompagnement social vise à aider les personnes en difficulté [...]. Cette démarche orientée vers le «faire ensemble» est attentive aux processus, au cheminement des personnes, à leur parcours.»

Nadine Willa, assistante sociale

BOUQUET B. et GARCETTE C., Assistante sociale aujourd'hui, Paris, Maloine, 1998, in De ROBERTIS C., Méthodologie de l'intervention en travail social: l'aide à la personne, Paris, Éd. Bayard, 2007, p. 218.

■ J'y ai travaillé... dans un service de protection de l'adulte!

Avant d'occuper le poste d'assistante sociale au sein de l'Association suisse des paraplégiques, j'ai travaillé deux années durant dans un service de protection de l'adulte. Cette expérience professionnelle m'a permis de développer des compétences diverses telles qu'entre autres la flexibilité qui est une qualité requise; la pratique réflexive qui permet de questionner les enjeux de la situation en analysant et en ciblant les priorités, la disponibilité, l'écoute et surtout l'empathie.

J'ai également appris que la personne concernée doit être le propre acteur, initiateur du changement dans l'évolution de sa situation. Pour ce faire, il est important qu'un lien de confiance, de transparence se crée entre le curateur et la personne concernée de manière à ce que le curateur n'agisse pas au nom de la personne concernée mais en collaboration avec celle-ci.

J'ai apprécié de travailler dans ce service et c'est avec plaisir que je reste à votre disposition pour tout complément d'informations à ce sujet.



Stylée, séduisante et rapide

Manuela Schär et SpeediCath® Compact Eve

Nous félicitons Manuela Schär pour ses nombreuses médailles aux Championnats d'Europe, et nous sommes fiers d'être à ses côtés depuis de nombreuses années.

SpeediCath® Compact Eve – une nouvelle sonde pour les femmes: l'alliance parfaite de la forme et de la fonction. Elle ne roule pas et sa forme triangulaire garantit une utilisation facile et une meilleure tenue. La simplicité optimisée – SpeediCath® Compact Eve s'ouvre et se referme en une seule étape seulement. Non seulement elle se glisse dans votre sac à main, mais elle s'adapte aussi parfaitement à votre vie. A vous d'en juger! Disponible en Charrière 10, 12 et 14.

Commandez maintenant des échantillons gratuits. Envoyez «Eve», votre nom et votre adresse au 9292. Ou appelez-nous au 0800 770 070.

Commandez maintenant des échantillons



SpeediCath® Compact
Eve

Autonomie et intégration à un âge avancé

Dans notre société, la proportion des seniors s'accroît. Le vieillissement touche à présent une fraction importante de paralysés médullaires. En Suisse, près de 1500 d'entre eux ont plus de 60 ans.

La plupart d'entre eux ont parfaitement organisé leur vie: ils sont indépendants et autonomes. Cependant, avec l'âge, des difficultés peuvent survenir. Les courses, la cuisine, le ménage, la lessive mobilisent des ressources en temps et en énergie, que l'on souhaiterait investir dans

autre chose. Les partenaires aussi aspirent à être déchargés, à pouvoir souffler de temps à autre. Peut-être ressentez-vous des appréhensions à l'idée que si vous tombez de votre fauteuil, il n'y aura personne à proximité pour vous aider?



Pour que l'autonomie et l'intégration perdurent, même à un âge avancé, la Fondation suisse pour paraplégiques a lancé il y a deux ans le projet Ageing. Un réseau d'institutions appropriées pour personnes âgées a été

mis en place dans toute la Suisse. Proches des commodités (magasins, transports publics), ces établissements proposent soutien et assistance pour le ménage et les soins et disposent d'un numéro d'appel d'urgence.

■ Ageing – Résultats en fin de projet

- Le réseau comprend 35 points d'appui auprès d'organisations partenaires suisses. Ces dernières mettent à disposition un nombre convenu d'appartements réservés en priorité à des paralysés médullaires. Ce réseau s'élargira au fur et à mesure, en fonction des besoins.
- Chaque organisme partenaire propose des logements associés à divers services, mais aussi des soins à domicile, intégrés ou externes, ainsi qu'une résidence médicalisée, proche ou rattachée.
- Le savoir-faire en matière de soins est enseigné aux soignants lors de formations ad hoc.
- Le Groupe suisse pour paraplégiques gèrera à compter du 1er janvier 2015 le service de coordination «Habiter et vieillir». Son but est de proposer des possibilités de logement et de répondre aux questions ayant trait au vieillissement dans le contexte d'une paralysie médullaire.

■ Comment tirer parti du réseau Ageing?

Votre quotidien se complique et vous songez à changer quelque chose? Ou votre rôle journalier de proche soignant vous pèse-t-il plus qu'avant? Vous voulez anticiper et re-

cherchez de nouvelles pistes avant qu'il ne soit trop tard? Dans ce cas, prenez contact avec le service de coordination «Habiter et vieillir». Celui-ci clarifiera avec vous vos besoins exacts et recherchera des partenaires de proximité au sein de son réseau. Une visite de l'institution partenaire, sans engagement de votre part, vous permettra de juger si habiter dans un tel environnement vous paraît concevable et vous tente.



Si la réponse à cette question est oui, un entretien aura alors lieu avec la direction de l'institution concernée. Les coûts précis et les possibilités de financement seront alors définis. Tout dépendra de la taille du logement, des services auxquels vous comptez recourir ainsi que du type et de l'étendue des soins nécessaires. Le service Conseils Vie de l'ASP pourra aussi vous renseigner sur les questions de financement par la caisse-maladie, l'assurance-accidents ou toute autre instance publique prenant en charge les coûts.

Si vous décidez d'emménager dans une institution partenaire, le service coordination «Habiter et vieillir» organisera la formation des soignants, d'entente avec l'institution partenaire. Par la suite, le service de coordination reste à disposition tant des institutions partenaires que des personnes paralysées médullaires âgées et de leurs proches pour toutes les questions se posant encore.

■ Qu'apporte le réseau Ageing?

Pour vieillir sereinement, la plupart des personnes souhaitent continuer à vivre au plus près de leur ancien environnement. Le réseau Ageing permet de répondre à cette attente.

Recevoir de l'aide au quotidien, que ce soit pour les soins ou le ménage, et se savoir bien entouré en cas d'urgence peut considérablement contribuer à stabiliser l'état de santé et à libérer des énergies. Peut-être cela permettra-t-il même d'éviter une entrée en EMS, voire en maison de repos ou à l'hôpital.

*Regula Kraft
Collaboratrice du projet Ageing*

■ Adresse de contact Ageing

Service de coordination «Habiter et vieillir»
c/o ParaHelp, Guido A. Zäch Strasse 1, 6207 Nottwil
Tél. 041 939 60 60, www.parahelp.ch

À bientôt à Egerkingen...

Egerkingen est synonyme de suspens, divertissement, super prix, délicieux repas, danse et convivialité. Bref, la fête entre bons vivants suivie le lendemain d'une grasse-matinée avec, en plus, un brunch aux tonalités Dixieland. Une formule «tout-compris-sans-souci», pour passer un excellent moment, rencontrer de vieux amis et s'en faire de nouveaux.



Le programme reste inchangé: comme à l'accoutumée, l'après-midi sera consacré aux sueurs et frissons du loto, et dans la soirée, le buffet gastronomique qui s'inspire cette année du Tessin sera magistralement servi, comme l'exige notre tradition, par l'équipe de l'Hôtel Mövenpick Egerkingen. Les deux musiciens de «Jürg Et Rolf's Party-combo» s'inspireront à leur manière de l'art de vivre tessinois. On dansera,

il y aura sûrement des polonaises, et que vous y participez ou non, le spectacle sera distrayant. Le dimanche matin, «ponkt.ch» nous mettra de bonne humeur avec de la musique Dixieland pendant que nous nous régalerons d'un brunch copieux. Alors à bientôt à Egerkingen!

■ Programme

Samedi 24 janvier 2015

- 13 h 30 Arrivée/Accueil/Attribution des chambres
- 14 h 00 Vente des cartons de loto
- 14 h 30 Grand loto
- 19 h 00 Apéritif
- 19 h 30 Grand buffet gastronomique avec animation musicale du groupe «Jürg Et Rolf's Party-combo»
- 02 h 00 Fin des festivités

Dimanche 25 janvier 2015

- 10 h 00 Brunch en musique avec «ponkt.ch»
- 15 h 00 Fin de la rencontre

■ Frais

Prix CHF 190.-/pers. avec nuitée en chambre double, apéro, buffet et brunch en musique. Suppl. pour chambre simple CHF 35.-. Apéro et repas du soir uniquement CHF 80.-.

■ Infos et inscriptions

Association suisse des paraplégiques, Culture et loisirs, Tél. 041 939 54 24, e-mail kf@spv.ch



Cours 2015

■ Comment préparer un voyage

Lors de ce cours destiné aux personnes en fauteuil roulant, nous vous fournissons des informations complètes sur les préparatifs d'un voyage et nous répondons à vos questions concernant:

- L'agence de voyages de l'ASP
- Réserver un voyage - où faut-il être vigilant?
- Trucs et astuces sur l'utilisation des transports en commun
- À quoi faut-il veiller lorsqu'on voyage en avion?
- Préparatifs concrets avant le voyage
- Aspects médicaux

Date Vendredi 20 février 2015 (toute la journée)
Lieu Nottwil
Frais CHF 65.-
Langue Allemand

■ Cours sur la contribution d'assistance

Introduite le 1.1.2012, la contribution d'assistance entend permettre aux personnes ayant un besoin d'aide important, de mener une vie aussi autonome que possible en-dehors des structures d'accueil (EMS).

Qui peut avoir droit à une contribution d'assistance et comment en faire la demande? Comment le besoin d'assistance est-il calculé puis finalement versé? Le cours fournit des réponses à ces questions et plus encore.

Date Lundi 16 mars 2015 (1/2 journée)
Lieu Nottwil
Frais CHF 30.-
Langue Allemand
Remarque Un article détaillé traitant de la contribution d'assistance a été publié dans le Paracontact de juin 2014.

Inscriptions Tél. 041 939 54 24, e-mail kf@spv.ch



En route avec l'ASP

■ New York Big, bigger, «Big Apple»

«Big Apple» est une ville impressionnante, époustouflante, qu'il faut absolument avoir vue! Même si cela est difficile à croire, organiser un voyage à N.Y. pour un groupe en fauteuil roulant s'est avéré être un véritable tour de force. Mais nos collaboratrices spécialistes des voyages ont remué ciel et terre pour que figure dans notre catalogue de vacances 2015 un fantastique séjour dans cette métropole de rang mondial. Dix personnes en fauteuil roulant auront donc le privilège de partir à la découverte de New York en avril 2015.

Pour toute personne s'envolant pour New York et désirant prendre le pouls de la cité, résider à Manhattan est un must. Dans les fameux quartiers de ce district, chacun y trouvera son compte: musées et galeries célèbres, restaurants du monde entier, immeubles d'une hauteur vertigineuse, possibilités infinies de shopping et divertissements glamour de grande classe. L'abondance de cette offre a bien sûr son prix, mais elle est unique au monde.

La fébrilité qui règne dans les rues de New York vous fascinera. Vous y retrouverez les fameux taxis jaunes et les stands de hot-dogs à chaque coin de rue, y croirez des personnes de toutes couleurs et origines et verrez des enseignes lumineuses géantes ou d'imposants gratte-ciel qui confèrent à l'ensemble un côté «cinéma».

L'une des visites prévues vous conduira à ce qui est sans doute l'emblème phare de la ville: la statue de la Liberté. Pour beaucoup d'immigrants du début du XXe siècle, «Lady Liberty» était la première chose du Nouveau Monde qu'ils apercevaient en arrivant par bateau à New York. Nul doute que ce monument d'une centaine de mètres de haut restera gravé dans votre mémoire, comme ce fut jadis le cas pour les émigrés venus d'Europe.

Profitez de cette aubaine et réservez pour New York! À nous l'organisation, à vous la délectation!

Date 8-25.4.2015
Inscription jusqu'au 16.1.2015
Frais CHF 2690.- membre actif handicapé
 CHF 2790.- autres participants
 CHF 580.- suppl. chambre individuelle

■ Lituanie et Lettonie Voyager en région balte

Vous souvenez-vous de la «Voie balte», cette chaîne humaine longue de 650 km formée en 1989 par près de deux millions d'Estoniens, Lettons et Lituaniens voulant se libérer du joug soviétique? Notre destination regroupe deux jeunes États, la Lituanie et la Lettonie, riches d'une longue histoire. Conscients de leurs atouts et de leurs traditions, ces deux pays modernes ont adhéré dès 2004 à l'UE.

Ce circuit vous fera découvrir non seulement les villes connues de Lituanie et de Lettonie, mais aussi de plus petites localités ainsi que de merveilleuses régions à l'intérieur des terres et sur la côte, encore assez peu fréquentées par les touristes (d'Europe centrale). Le parc national de la Gauja avec le château de Turaida et les grottes de grès millénaires de Gutmanis est un exemple de joyau situé à l'écart des villes. Nous nous arrêterons également à la «colline des croix», un lieu de pèlerinage apprécié, jonché de croix de toutes sortes et de toutes tailles symbolisant la résistance à l'occupation soviétique.



Les villes vous livreront leurs trésors historiques, architecturaux et culturels. À Riga, la capitale lettone, l'héritage tsariste est encore bien présent et les impressionnants quartiers Art nouveau du centre valent vraiment la peine d'être vus.

Date 5-16.7.2015
Inscription jusqu'au 27.02.2015
Frais (en demi-pension)
 CHF 2440.- membre actif handicapé
 CHF 2540.- autres participants
 CHF 390.- suppl. chambre individuelle

Manifestations, événements et cours 2015



Rencontre d'hiver

24/25 janvier 2015

Week-end de divertissement à Egerkingen
placé sous le signe du Tessin



Messe des yodleurs

7 juin 2015 à Nottwil

Accompagnement musical par les yodleuses
«Jodufroue Willisau»



Fête centrale

19 septembre 2015 à Nottwil

Rendez-vous convivial



Journée en Swiss-Trac en Suisse alémanique

20 juin 2015

Ägerisee, Unterägeri, Gubel



Vol en ULM

18 août 2015

(date de report: 20 août)
à Fournet-Blancheroche/FR



Rencontre photo/Vacances 2016

8 novembre 2015

Rétrospective des derniers voyages et lancement
du catalogue de vacances 2016



Journée en Swiss-Trac au Jura

22 août 2015

Saignelégier, étang de Gruyère



Cours de biéologie

29 août 2015 à Thoune

Initiation au brassage de la bière



Marché de Noël

28/29 novembre 2015

Les personnes en fauteuil roulant exposent
et vendent leurs créations

■ Autres cours pour les personnes en fauteuil roulant et leurs proches

Cours sur les voyages pour personnes en
fauteuil roulant: 20 février 2015 à Nottwil
Préparatifs, aspects médicaux, etc.

Cours d'information sur la contribution
d'assistance: 16 mars 2015 à Nottwil
En quoi consiste la contribution d'assistance?
Qui peut y prétendre?

Cour de préparation à la retraite:
4 mai 2015 à Nottwil
Organiser sa retraite – pour personnes
en fauteuil roulant

Réussir sa candidature: 11 juin 2015 à Nottwil
Dossier, préparation, entretien – pour personnes
en fauteuil roulant

Perfectionnement pour les assistants:
4 septembre 2015 à Nottwil
Sensibilisation des assistants

Aider sans y paraître:
3 novembre 2015 à Nottwil
Pour les proches de tétraplégiques

■ Cours pour l'accompagnement des voyages

Cours d'initiation à l'accompagnement
de tétraplégiques: 27 février 2015
Journée de cours pour accompagnateurs bénévoles
de nos semaines de soulagement (en allemand)

Cours d'approfondissement à l'accompagne-
ment de tétraplégiques: 20 mars 2015
Approfondissement des connaissances
acquises et échange d'expériences (en allemand)

Cours de responsable de groupe:
16 octobre 2015

■ En planification

Cours de sensibilisation
Sensibilisation au handicap (dates sur demande)

VaPro

Gamme de sondes hydrophiles « No Touch »

Sécurité
Simplicité
Qualité de vie



La recommandation
du champion
Christoph Kunz



VaPro Pocket

Sonde hydrophile à usage unique avec manipulation „no touch“ au format pocket



VaPro Plus

Sonde hydrophile à usage unique avec manipulation „no touch“ et sac collecteur intégré



VaPro

Sonde hydrophile à usage unique avec manipulation « no touch »

Les joies et les peines de l'agence de voyages

Début novembre, comme prévu, notre nouveau catalogue de voyages est sorti de presse. Une fois de plus, nous avons pris mille renseignements, avons mouillé notre chemise, écarquillé tout grand les yeux, ri aussi parfois, mais surtout nous avons sans cesse dû donner des explications. «Exact, nos clients ne peuvent vraiment plus faire un pas. Ni se lever non plus. Non, pas de marches d'escalier.» Ce qui pour nous est évident semble pour d'autres incompréhensible. «Bien sûr que nos locaux sont accessibles, nous recevons plein de groupes de seniors», nous rétorque-t-on parfois. «Les toilettes ne sont pas un problème, il faut juste se lever pour les derniers mètres.»

■ Excuses indigentes

Pour les chambres, ça se complique. La nécessité d'avoir des chambres à deux lits pour nos semaines de soulagement pour tétraplégiques est rarement comprise. «À deux lits, mais bien sûr», nous assure-t-on. En insistant, on apprend que ces chambres disposent en fait d'un grand lit.

roulant: mais une seule par heure. On nous suggère alors d'y accéder en attelage, en nous signalant toutefois que la voiture tirée par des chevaux ne possède pas de rampe. Certains minigolfs se disent accessibles parce qu'équipés de W.-C. pour handicapés et passent sous silence les marches que le terrain comporte. Diverses compagnies aériennes desservent à présent d'anciennes destinations avec de plus petits appareils. Résultat: les fauteuils roulants électriques ne peuvent plus être transportés.

■ Les dérives de notre société assurantielle

Pour certaines destinations comme Berlin, trouver un hôtel n'est pas un souci. Par contre, il a fallu galérer pour dénicher un car adapté. Le site de l'entreprise annonce satisfaisant aux besoins d'un transport «sans barrières». Mais léger problème pour nous, car il précise aussi que seuls sont transportés les fauteuils roulants «certifiés ISO avec nœud de force». Un document téléchargeable de 18 pages explique ce qu'il faut entendre par là. Sa lecture est à la

fois cocasse et frustrante, car il y est question de «géométrie lacunaire de la ceinture avec effet d'oscillation», de «sous-marinage» et de «défaillance de la structure du fauteuil roulant». «La rigidité de l'appui-tête et du dossier» doit être déterminée, apprend-on, en vue de l'«harmonisation DIN et ISO»: mais notons que tout ce verbiage nuit quelque peu à la sérénité de notre voyage. La non-observation des mesures prescrites peut même valoir l'emprisonnement au chauffeur. Seuls les «pliables» (fauteuils roulants pliants) peuvent être convoyés. Ceux-ci, au reste, seraient également parfaits sur le bateau – que l'on nous assure être absolument accessible. Il faudrait juste replier brièvement les fauteuils roulants dans les travées étroites.

Certains hôtels s'évertuent à trouver des excuses plausibles pour ne pas avouer qu'ils refusent les groupes de personnes handicapées. Quand il nous faut douze chambres, ils n'en ont que huit. Et si nous disons que huit suffiront, brusquement celles-ci ne sont plus disponibles aux dates souhaitées. Lorsque nous demandons quand elles seront libres, nous n'obtenons plus de réponse. D'autres prétendent ne pas pouvoir loger de personnes handicapées dans les chambres standard pour des raisons «juridiques». Quand nous nous obstinons, ils rectifient, arguant de raisons «d'assurance», si jamais il arrivait quelque chose. Parfois, les réservations échouent pour quelques centimètres qui manquent à côté du lit et il faut renoncer à cette destination, faute d'un autre hôtel qui conviendrait. Les excursions aussi posent problème. Le château de Neuschwanstein, par exemple, est dit accessible. Certes, l'ascenseur peut faire monter une personne en fauteuil

■ Nous persévérons

Il peut partout arriver quelque chose et toutes les prescriptions, dispositions et réserves émises n'y changeront rien. Voyager est empreint d'imprévu, mais aussi de bonnes surprises. C'est pourquoi nous persévérons, pour continuer à trouver des destinations si possible exemptes de barrières pour nos participants en fauteuil roulant, pliant ou non.

Gabi Bucher



Une expérience enrichissante

Le **Jumping National de Sion**, qui compte parmi les concours hippiques les plus importants de Suisse, s'est déroulé du 10 au 14 septembre 2014 au Centre Équestre de Tourbillon. Cette manifestation était suivie, une semaine plus tard, par le Championnat suisse de saut d'obstacles. Présent à ces deux événements régionaux, le club en fauteuil roulant du Valais romand y tenait un stand qui n'est pas passé inaperçu.

«Je suis surpris de voir tant de fauteuils tourner et travailler dans votre stand, chez nous en France, on ne voit pas ce genre de situation! Les personnes ayant un handicap seraient exposées devant le stand, et les valides, les biens portants, les biens pensants, feraient le travail à leur place», déclare un jeune visiteur de nationalité française à Michel Barras, l'un des deux responsables, avec Remo Pfyffer, du stand du CFRVR. Depuis quatre ans, le CFRVR tient un stand de nourriture et de boissons lors du concours hippique de Sion. Cette année, grâce aux contacts de Thomas Troger, directeur de l'ASP, environ une dizaine de membres du club ont œuvré par deux fois, durant quatre jours, à une semaine d'intervalle, pour le concours hippique régional ainsi que pour le Championnat suisse de saut d'obstacles à Sion.

La famille Pfyffer peut se réjouir d'avoir beurré les tartines, comme à la maison, de Michel Darioly, président du comité d'organisation et d'avoir reçu le titre de «meilleur birchermüesli des concours hippiques de la saison» décerné par les habitués matinaux de l'équipe suisse de saut d'obstacles.

Le dimanche soir, à la clôture de la manifestation, lors du dernier verre avec des membres du comité d'organisation, Michel Barras a pu mesurer l'impact de la présence du

club: «Avec la présence de ton équipe durant les jumpings vous êtes nos antidépresseurs. Nous avons une autre image du handicap depuis que vous vivez nos manifestations de l'intérieur.»

■ Une opération bénéficiaire

Le bénéfice réalisé ne se résume pas uniquement à l'apport financier bienvenu dans la caisse du club, mais aussi à la satisfaction de montrer une image qui dépasse les clichés sur les paralysés médullaires, de changer le regard du public, de partager des expériences de vie, de parler de la Fondation suisse pour paraplégiques et de l'Association suisse des paraplégiques.



«Comment faites-vous pour tenir un stand de 6 heures du matin jusqu'au milieu de la nuit, sans vous plaindre de la fatigue et en dégageant toujours autant de bonne humeur? Vous nous faites du bien», déclare le tenancier du stand voisin. Bien sûr, le succès ne vient pas tout seul, il faut aller le chercher. Avant de devenir ce lieu incontour-

nable de rencontres entre les membres du club, les cavaliers, le public et les responsables des autres stands, il a fallu mettre sur pied une solide organisation, ce qui implique de nombreuses heures de travail bénévole avant et pendant l'événement. Mais la fatigue s'envole devant tant de regards d'étonnement, de surprise, de bonheur de la part du public.

Sans être des supers héros mais simplement en restant eux-mêmes, simples citoyens capables d'apporter leur contribution, tous les membres du club présents peuvent être fiers d'avoir démontré que des personnes paraplégiques ont des compétences insoupçonnées.



■ La suite

Cette fenêtre sur le public sera reconduite au minimum encore deux ans puisque Sion organisera le championnat suisse jusqu'en 2016. Le temps d'ici là, pour Remo, Michel et leur équipe, de s'accorder un peu de repos et de peaufiner leur organisation.

En tant que président, je suis fier et heureux de pouvoir compter sur ces membres qui ne lésinent pas sur leur investissement afin d'apporter une image positive du club vers l'extérieur et une contribution financière à notre trésorerie. Je tiens également à relever l'excellente collaboration avec l'ASP et plus particulièrement avec son directeur Thomas Troger qui nous apporte son aide et ses contacts afin de lever la barrière de röstis pour les mélanger aux spécialités valaisannes.

Jérôme Bagnoud, président du CFRVR

Photos en ligne sur le site www.cfrvr.ch sous «Activités», «Culture et loisirs».

Un nouveau car en 2015

Afin de disposer de véhicules adaptés lors de ses voyages en groupe ou des vacances pour tétraplégiques, l'ASP est depuis des années propriétaire d'autocars (deux sont exploités par Eurobus Ruswil, et un par Buchard Voyages, Leytron). Naturellement, ces cars doivent être remplacés périodiquement, et le moment est venu de changer l'un des deux véhicules utilisés par Eurobus.

En janvier 2015, nous confierons à la société Eurobus le nouveau car qui répond à toutes les normes en vigueur en Suisse et dans l'Union européenne. Il est en outre doté d'une innovation importante: le moteur dispose d'un système d'arrosage se déclenchant automatiquement en cas d'incendie.

Lors de l'évaluation de l'autocar, nous nous sommes tout particulièrement focalisés sur la sécurité. Malheureusement, les possibilités techniques ne permettent pas encore de faciliter et d'accélérer l'évacuation de nos passagers si cela était nécessaire. Il est donc impératif que les consignes de sécurité soient scrupuleusement respectées. À cet égard, une des mesures essentielles à la garantie d'une sécurité maximale est que les couloirs restent dégagés de tout obstacle.



Stefan Huwyler, responsable du transport des passagers de l'ASTAG a notamment déclaré dans une interview: «L'autocar est statistiquement le moyen de transport terrestre le plus sûr. La sécurité routière est assurée à la fois par la responsabilisation des collaborateurs de l'entreprise et par les nombreuses réglementations...»

Comme vous pouvez le constater, nous mettons tout en œuvre pour que vous arriviez toujours à bon port. Nous sommes d'ores et déjà impatients de repartir en voyage avec vous.

Urs Styger



Petits secrets de médaillés

Le fait que nous ne puissions pas présenter de nouveaux médaillés chaque année semble être dans la nature des choses. Et c'est heureux, car nous ne voulons pas d'exploits sportifs éphémères. Cette année, nous avons choisi de poser quelques questions personnelles à nos champions.

Les lecteurs du magazine Paracontact connaissent déjà la plupart des noms qui figurent sur la liste des médaillés. Il y a parmi eux quelques nouveaux visages. Il s'agit des athlètes qui ont rejoint l'élite ou des jeunes talents prometteurs comme les quatre sportives Licia Mussinelli, Nadine Mürset, Lisa Schultis et Tanja Henseler qui ont remporté 11 médailles aux CM juniors à Stoke Mandeville.

■ Ski alpin: Paralympics à Sotschi

L'or de la Russie

Christoph Kunz a débuté sa carrière sportive par une course régionale sur 1000 m «Dr schnällscht Chander-taler» (le plus rapide de la vallée de Kander). Il avait 13 ans et sa victoire lui a permis de se qualifier pour «Dr schnällscht Oberländer» (le plus rapide de l'Oberland). Il aime passer du temps avec sa femme et son fils Elio et il est très proche de ses parents. La plupart de ses médailles sont accrochées dans sa «vieille» chambre d'enfant. Seules les plus importantes sont dans une serviette à la maison, car il en a besoin pour ses conférences. Selon lui, les trois mots qui le caractérisent le mieux sont: orienté objectifs, ambitieux, impatient.

■ CE d'athlétisme à Swansea

Pains d'épices et victoires

On s'en doutait, **Manuela Schär** mange des glucides la veille des compétitions. Mais juste avant la course, si elle a encore besoin de quelque chose, elle prend des petits pains d'épices Appenzellois ou des Darvida. Et comme en témoigne ses quatre médailles d'or, cela lui réussit. D'ailleurs, la nourriture occupe une place importante dans la vie de Manuela qui aime cuisiner et manger avec des amis. Elle aime aussi les brefs séjours dans les villes, car elle ne s'autorise de vraies vacances qu'après la saison des marathons et part alors pendant deux semaines à Bali.

Bouquet de médailles et Willisaueringli

J'aimerais moi aussi avoir un vase comme celui de **Marcel Hug**. Au lieu d'y mettre des fleurs, il le remplit de médailles.

Il est déjà à moitié plein! Après les CE, il y avait ajouté trois médailles d'or et une de bronze. D'ailleurs, il les collectionne depuis 1996, date de sa première victoire au marathon de Schenk. Il avait alors 10 ans. Côté culinaire, sa recette secrète du succès se compose de bananes ou de Willisauer-ringli du biscuitier HUG (un peu de publicité furtive pour son sponsor principal ne fait pas de mal). Soulignons que Marcel Hug «travaille» à 100% comme athlète professionnel et qu'il ne manque pas d'humour. À notre question concernant la farce la plus mémorable qu'il ait faite durant son enfance, il répond: «J'étais toujours bien sage et en plus, j'oublie très vite...»

Une vie dédiée au sport

Enfant, **Beat Bösch** faisait déjà beaucoup de sport, surtout de la gymnastique artistique. Son ambition est toujours intacte et avant les grands événements il consacre 15 heures par semaine à l'entraînement. Évidemment, le fait de travailler à temps partiel à l'ASP et de vivre à proximité facilite les choses. En 2011, lors d'un entraînement à Dubaï, il a fait une rencontre qui l'a marqué: «Roger Federer est venu nous parler et, fidèle à sa façon d'être, il nous a tout naturellement proposé de le tutoyer.»

Le basket-ball pour se divertir

Pour remporter son premier trophée, **Bojan Mitic** a dû se rendre jusqu'en Finlande pour les CE de 2005. Cette médaille est accrochée chez lui avec d'autres distinctions importantes. Celles qui ont moins de valeur sont rangées dans une commode. Il va chez le coiffeur en fonction du calendrier des compétitions: une fois avant la saison, puis en été et la troisième fois en automne après la saison. Il se détend en jouant au basket ou s'amuse avec ses deux chats.

La nouvelle venue et son golden retriever

Après sa médaille de bronze aux CE, **Alexandra Helbling** a été déclarée révélation de l'année par Swiss Paralympic. Âgée de 21 ans, elle avoue avoir beaucoup travaillé pour y arriver, préférant les camps d'entraînement aux vacances. Elle suit une formation commerciale en tant qu'athlète et effectue actuellement un stage au CSP. Elle est aussi la maîtresse de Kisha, golden retriever dynamique, âgé de 11 ans. Ce chien est le plus beau cadeau qu'elle ait jamais reçu. Sa passion du sport va bien au-delà de l'athlétisme. D'ailleurs, elle aimerait bien passer une journée avec David Oliver, le champion américain du 110 m haies.

Musique et coffret à médailles

En rentrant des CE, **Patricia Keller** avait mis sa médaille de bronze dans un coffret. Ce n'était pas pour la protéger

durant le transport, mais pour la conserver comme un bon souvenir. Pour elle, une médaille signifie que dans cette course, tout s'est déroulé à la perfection. Elle s'efforce de prendre ce souvenir avec elle pour les autres compétitions. Gestionnaire de commerce de détail qualifiée, elle travaille au magasin Spar de Nottwil où les employés de l'ASP sont des clients réguliers. Pour se reposer, elle écoute de la musique et retrouve ses amis. Si elle ne faisait pas de courses en fauteuil roulant, elle ferait de l'escrime.

■ CE de badminton à Murcia

Voyages et barres énergétiques

Ses premières médailles, **Sonja Häslar** les a gagnées en gymnastique et en ski, il y a 32 ans. Elle a toujours adoré bouger dehors. Cela explique qu'elle n'aime pas aller chez le coiffeur, sauf avant un tournoi, pour faire une coupe «vue dégagée sur le volant», comme elle dit! L'autre secret de ses trois victoires aux CE de badminton en Espagne sont les barres énergétiques faites maison et, bien sûr, les Läcklerli de Bâle qu'elle grignote entre les jeux. Comme chaque année, en 2014, elle a passé trois semaines en Suède et a ensuite trouvé le temps à l'automne de faire le tour du Pérou. Son voyage le plus aventureux s'est déroulé aux rênes d'un attelage de huskies durant toute une semaine et sans fauteuil roulant, avec trois adultes et 12 chiens.

Jouer au poker et chatouiller les lions

Karin Suter aussi aime voyager. Peut-être est-ce la discipline pratiquée qui veut ça. Elle fête Noël par 25°C à Tenerife et savoure les tours de handbike en T-shirt. En voyage, elle dépasse parfois ses propres limites. Lorsqu'elle essaya de toucher un lionceau en Afrique du Sud, le «bébé» réagit comme une lionne adulte! Karin imagine alors qu'il s'agissait de son propre chat et caressa le fauve. D'ailleurs, la ressemblance est proche: son chat s'appelle Simba! Elle prend aussi des risques quand elle joue, en particulier au poker. Les tournois de tennis sont pour elle l'occasion de flamber, parfois toute la nuit (mais seulement après les épreuves).

■ CM de paracyclisme à Greenville

Du football au handbike

Heinz Frei a une autre façon originale de stocker les médailles. Il les conserve à la cave dans les caisses en bois japonais dans lesquelles il avait rapporté les trophées du

Marathon d'Oita. Au total, cela représente quelques kilos de métaux précieux. Il est vrai que cela fait bientôt 35 ans qu'il a remporté sa première médaille avec un engin bricolé par ses soins. Se relaxer les doigts de pieds en éventail n'est pas vraiment sa tasse de thé. Cette année, il a savouré des vacances actives en Floride et en Toscane. Il a commencé à faire du sport dès son enfance. En jouant au foot, il a même brisé la vitre d'une fenêtre, mais personne ne s'en est aperçu, car peu de temps après, le garage de ses parents a été cambriolé. Le carreau cassé a ainsi été mis sur le compte de l'effraction!

Chat et coiffure aérodynamique

Il y a 10 ans **Tobias Fankhauser** disputait sa première compétition. Mais sa percée est survenue à Londres en 2012. Il étudie la gestion d'entreprise dans la filière «sport-études» et sacrifie ses vacances aux entraînements. Mais il n'y a pas que dans le sport et les études, qu'il est très actif. À la maison, Clivia, le chaton gris tigré l'occupe énormément. Le Bâlois, qui aurait également aimé s'adonner au tennis de table, accumule toutes les astuces pour être plus rapide que ses concurrents. Il va donc tous les mois chez le coiffeur pour se faire une coupe aérodynamique.

Un brin égoïste

Ce qu'il mange avant une compétition n'est pas un scoop: du pain et de la viande séchée ou du fromage. Parfois **Jean-Marc Berset** mange aussi des pâtes, mais le boulanger préfère les produits de son fournil, et ce, depuis longtemps, puisque sa première médaille remonte aux Jeux de Séoul en 1988, alors qu'il pratiquait encore l'athlétisme. En 2014, il a remporté le bronze au relais par équipe. Il prétend avoir été un enfant sage n'ayant jamais fait de farces. Aujourd'hui, il se considère comme quelqu'un de sympathique, volontaire et un peu égoïste.

■ CE de ski nautique à Recetto

L'ambassadeur de cette discipline

Athlète exceptionnel, **Christophe Fasel** est aussi une source de motivation. Lors des cours d'initiation, il réussit toujours à enthousiasmer les paralysés médullaires pour le ski nautique. Il pratique ce sport depuis des années et a déjà récolté de nombreuses médailles dans des compétitions internationales. En Italie, il a gagné une médaille d'or et une autre d'argent aux CE.

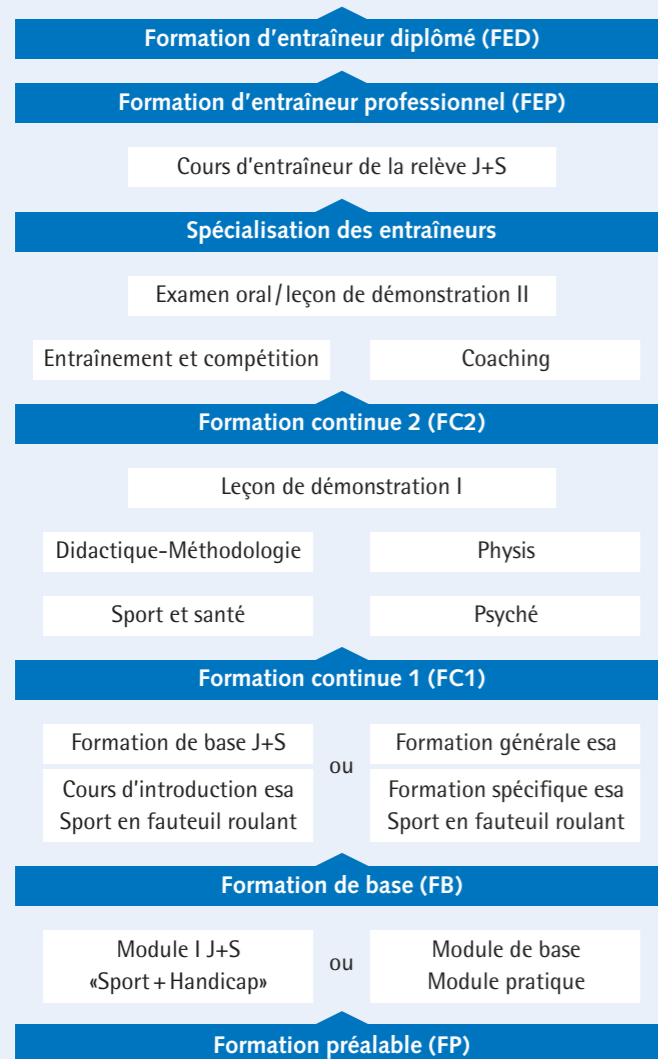
Evelyn Schmid

Plus proche de J+S: Nouvelle structure de formation

Introduite le 1er octobre 2012, la nouvelle loi sur la promotion du sport impose un réalignement et un rapprochement avec les cursus de formation de Jeunesse+Sport (J+S). Les nouvelles orientations relatives à la formation s'appliqueront dès le 1er janvier 2015.

Depuis 2009, l'enseignement du sport a considérablement évolué. En premier lieu, le programme Sport des adultes Suisse (esa) a été lancé par l'Office fédéral du sport (OFSP) pour promouvoir la pratique du sport. L'objectif était alors d'instaurer un standard de qualité uniforme pour la formation des moniteurs des sportifs âgés de 21 à 99 ans. Ensuite, en raison de la nouvelle réglementation consécutive à la révision de la loi mentionnée, les parcours de formation pour les disciplines sportives de J+S ont été adaptés.

■ Structure de formation



■ Dénomination identique

L'itinéraire de formation J+S mène de la formation de base (FB), à la formation continue 1 (FC1), se poursuit par la formation continue 2 (FC2) et aboutit au plus haut niveau à deux orientations différentes – la formation d'entraîneur ou celle d'expert. Désormais, la structure de formation SSFR adoptera les mêmes appellations et les contenus prévus pour chaque discipline sportive. Concrètement, la formation de base est précédée par la formation préalable (FP) afin de permettre aux aides et accompagnateurs des clubs en fauteuil roulant de suivre une formation spécifique au sport en fauteuil roulant.

■ Pas à pas

Le module de base n'est pas seulement destiné aux aides et accompagnateurs des clubs. Il s'adresse aussi aux entraîneurs ayant suivi leur formation dans le cadre d'une association sportive pour les piétons. À l'issue du module de base, les demandes de reconnaissance des acquis antérieurs peuvent être déposées auprès de SSFR. Le nouveau module interdisciplinaire J+S (module I) est aussi reconnu comme FP.

La FB constitue la 2e étape de formation. Elle peut être effectuée soit via la FB de J+S et le cours d'introduction esa, soit via la formation générale et la formation spécifique «sport en fauteuil roulant». La 3e étape de FC1 comprend quatre modules dont les sujets sont: physis, psyché, méthodologie-didactique et sport+santé. À la fin de cette formation, les apprenants sont soumis à un test sous forme de leçon de démonstration. La FC2, échelon le plus élevé pour les entraîneurs de clubs sportifs, propose les deux modules entraînement+compétition ainsi que le coaching. Un examen oral portant sur les connaissances acquises au cours des FC1+2 conclut la formation propre à SSFR.

■ Perfectionnements et spécialisations

Les étapes suivantes sont la filière nationale de J+S et la formation d'entraîneur de l'OFSP. En tant qu'organisation partenaire de J+S, SSFR est habilitée à dispenser la formation d'entraîneur des espoirs de J+S. La formation d'entraîneur professionnel (FEP) et la formation d'entraîneur diplômé (FED) sont organisées par l'OFSP.

■ Passage à la nouvelle structure

Les niveaux de formation obtenus trouveront leurs équivalences dans la nouvelle structure. Le cas échéant, la commission de formation de SSFR accorde, au cas par cas et en fonction des modules obtenus, des facilités d'admission.

Thomas Hurni

Compétitions de sport Saison 2015

En août dernier, les regards de Nottwil se sont portés sur Greenville en Caroline du Sud. Et l'été prochain, ce sera à Nottwil d'accueillir la caravane paracycliste. Du 28 juillet au 2 août 2015, les meilleurs athlètes mondiaux s'affronteront aux CM de paracyclisme sur route UCI autour du lac de Sempach.

Les objectifs sont ambitieux: en plus des courses passionnantes réunissant 400 athlètes venus des cinq continents, il s'agit aussi d'offrir au public un programme divertissant. Le CO suisse, contrairement à celui des USA, entend faire

de ces CM un rendez-vous régional. L'idée est d'encourager les coureurs tout au long du parcours et de transformer cet événement en fête mémorable. L'équipe chargée de cette tâche réunit des employés de tous les services du Groupe suisse pour paraplégiques.



Mais comment faire pour que l'enthousiasme d'une poignée d'inconditionnels du cyclisme pour une telle manifestation sportive gagne l'ensemble de la population? Il faut tout un faisceau de circonstances, à commencer par de bons résultats chez les Suisses. Les espoirs sont permis puisqu'aux dernières manifestations la délégation helvétique a remporté de nombreuses médailles. Il faut s'attendre aussi à ce que toute l'élite mondiale soit au rendez-vous. Deux ans avant les Paralympiques de Rio de Janeiro, les équipes se doivent en effet d'engranger de précieux points pour les places de quota internationales. Le tracé spectaculaire contribuera à la bonne ambiance sur place: il comporte des montées astreignantes, des descentes sinueuses et rapides, et son arrivée se fait sur le complexe d'athlétisme du CSP. Enfin – et il ne faut pas sous-estimer ce point – une bonne couverture médiatique est indispensable. Les partenariats noués avec la télévision suisse et le groupe de presse Ringier (Le Temps, Blick) ouvrent les portes à un large public jusqu'ici peu familier du sport en fauteuil roulant. Une campagne d'annonces et d'autres mesures battront en brèche les idées reçues pour que Nottwil devienne le théâtre d'une fête sportive et populaire qui fédère.

Nous serions heureux que vous aussi assistiez aux courses. Vous trouverez en permanence des informations sous www.wm-paracycling2015.ch.

Evelyn Schmid

■ Les curlleurs ratent la qualification

Lors de la qualification organisée à Lillehammer NOR du 1er au 6 novembre 2014, l'équipe suisse de curling n'a malheureusement pas réussi à obtenir son billet pour le CM. Il aurait fallu qu'elle termine au moins 2e sur les 12 équipes en lice. L'équipe coachée par Stephan Pfister a pourtant fourni une excellente performance, mais la chance n'étant pas au rendez-vous, elle a fini à la 8e place.

C'est donc sans la Suisse que se déroulera le CM à Lohja FIN du 7 au 14 février 2015. En plus de la Norvège et de l'Allemagne – les deux nations montantes – le Canada, la Chine, la Finlande (pays hôte), les États-Unis, le Royaume-Uni, la Russie, la Slovaquie et la Suède y participeront aussi.

La Suisse se porte candidate pour le CM 2016 qui devrait se tenir à Lucerne. En tant qu'organisateur, la Suisse serait automatiquement qualifiée, ce qui serait très important afin d'accroître les chances de qualification pour les Paralympiques 2018 à Pyeongchang. Nous croisons les doigts et souhaitons bonne chance au CO de Bruno Schallberger!

Roger Getzmann

■ CM de ski alpin à Panorama CAN

Les CM de ski qui auront lieu du 1er au 10 mars 2015 constituent le premier événement international majeur depuis les Jeux de 2014 à Sotchi.

Située au cœur des Rocheuses canadiennes, Panorama est une station de ski dont les pistes offrent le dénivelé le plus élevé d'Amérique du Nord (1200 m). Quelque 230 athlètes provenant de 30 pays s'affronteront dans cinq disciplines. Il est prévu que la Suisse s'y rende avec une délégation composée de trois à cinq athlètes. Le champion paralympique 2014 en slalom géant, Christoph Kunz, sera probablement de la partie. Ceux qui le connaissent savent qu'il a de grandes ambitions. «Mon but est de gagner une médaille!» Mais Christoph Kunz souligne le respect qu'il porte à ses adversaires et attire l'attention sur l'énorme densité de performance dans la catégorie «assis». On peut donc s'attendre à des scores très serrés.

Thomas Hurni

Camp sportif «move on»

Une réussite complète

Qui ne risque rien n'a rien. L'ASP s'y est risquée: elle a organisé un camp de sport permettant de s'essayer à différentes disciplines. Les participants s'y sont risqués: ils ont découvert de nouveaux sports. Au final, tout le monde a été gagnant, comme nous le montre le récit de cette expérience.

En route pour Nottwil, quantité d'idées me traversent la tête. Serai-je à la hauteur, vu mes 48 ans et mon manque quasi total de pratique sportive ces dernières années? Comment les autres participants allaient-ils m'accueillir, moi

Au programme, sept disciplines principales étaient proposées: athlétisme, basket, curling et tir à l'arc pour les trois premiers jours, puis handbike, tennis et tennis de table pour la seconde partie de la semaine. Les participants pouvaient s'inscrire pour trois jours ou pour toute la semaine.

Une fois à la halle de curling, il est très vite apparu qu'il ne s'agissait pas d'un camp de détente. L'instructeur qui nous attendait était l'entraîneur national de curling en fauteuil roulant en personne. En tant qu'ancien journaliste spor-

roulant de sport constituait pour moi un défi amplement suffisant, sans avoir besoin en plus d'un panier de basket. Sans les deux entraîneurs, j'aurais sans doute remisé au bout de quelques minutes le fauteuil dans un coin et dégonflé le ballon.

L'après-midi était consacré à la découverte de différents sports. Outre les disciplines à l'affiche en matinée, l'aviron, le badminton, le golf et le rugby étaient également proposés. La quasi-totalité des participants ont pu s'initier aux sports choisis lors de leur inscription.

Le premier jour, la tension des organisateurs était manifeste, surtout chez Marina Fuchs qui, aidée de ses collègues de l'ASP, avait mis sur pied ce camp en quelques mois à peine. Ce camp sportif faisait certes partie de ses attributions à l'ASP, mais c'était avant tout son travail de diplôme pour sa formation en gestion du sport. Sans une équipe étoffée, l'organisation n'aurait jamais pu être aussi réussie. Pas moins de 10 employés de l'ASP et 21 bénévoles étaient mobilisés des heures durant.

Pour moi, la première journée était parfaite, si l'on excepte la déconvenue du basket. Durant les jours suivants, il y eut des hauts et des bas. Certaines disciplines fonctionnaient, d'autres se refusaient à moi ou ne me procuraient pas vraiment de plaisir. Néanmoins, je fus trois fois vainqueur. Je remportai mon premier titre avec mon équipe de curling. Une victoire certes très serrée, mais décrochée contre une équipe qui comptait tout de même dans ses rangs un ancien champion suisse de curling en fauteuil roulant. Ce dernier avait bien sûr raison en affirmant que la chance sourit aux débutants. La seconde victoire est personnelle, puisque ce camp sportif m'a permis non seulement de découvrir de nouvelles disciplines, mais aussi de nouer de nouveaux contacts. Peut-être même que des amitiés y ont germé. Mais mon plus grand triomphe est d'avoir remonté pour la première fois la pente sur le plan sportif, après 18 années de déclin continu. J'ai trouvé des disciplines que je puis pratiquer dans ma nouvelle situation où j'utilise de plus en plus le fauteuil roulant. Et c'est bien plus que je n'osais espérer.

L'équipe de l'ASP fait aussi partie des gagnants. De l'avis unanime des participants, elle a fait du super boulot. D'ailleurs, Marina Fuchs n'a pas que réussi le baptême du feu du camp sportif. Elle a aussi, grâce à son travail de diplôme, rejoint le camp des vainqueurs. La deuxième édition du camp de sport se déroulera du 5 au 10 octobre 2015.

Christoph Mutzner



qui souffre de sclérose en plaques et qui ne connaît le CSP que par ouï-dire? Parviendrai-je à surmonter ma déception si je n'atteins pas le résultat escompté dans une discipline qui m'était familière quand j'étais encore «bien portant»? Quelle sera la réaction des entraîneurs si je n'y arrive pas? Des questions sans fin, mais le plaisir prévaut et j'ai hâte d'y être. Vais-je pouvoir renouer avec le sport?

Thomas Hurni, chef de la division «Sport pour tous», nous expose le but du département SSFR en ces termes: «Nous voulons donner aux personnes intéressées la possibilité de découvrir de nouvelles disciplines. Chacun a son sport préféré, mais peut-être quelqu'un découvrira-t-il ainsi une discipline qui lui ouvrira de nouvelles perspectives.» Jusqu'ici, SSFR proposait des week-ends ou des semaines dédiés à un sport spécifique.

L'accueil au GZI est avenant et chaleureux. Bien que beaucoup d'informations m'aient été communiquées au préalable, j'ai reçu sur place une documentation étoffée. La première impression est positive et très vite ma nervosité disparaît. Les participants se saluent et l'on passe rapidement au programme choisi pour la matinée, le curling dans mon cas. Nous autres curleurs avons été invités à déposer rapidement notre valise dans la chambre, car nous devons prendre le départ pour Lucerne.

tif, j'avais eu l'occasion d'approcher des entraîneurs nationaux. Mais là, je me trouvais dans une tout autre situation. Ce que l'on avait déjà pu constater lors du trajet se confirmait sur la glace. Tous les participants s'entendaient à merveille et, d'emblée, l'atmosphère était détendue. Bien évidemment, tout le monde faisait preuve de l'implication nécessaire pour lancer les pierres et la première leçon s'est terminée bien trop vite. D'autant que ma dernière pierre avait atteint le but (la maison) de manière presque magistrale.

24 personnes s'étaient inscrites à ce camp sportif, dont la moitié environ pour toute la semaine. L'effectif des participants dépassait de loin les attentes des organisateurs qui avaient fixé à 15 le minimum d'inscriptions nécessaire et à 20 le nombre souhaité.

Le repas de midi au CSP offrait un cadre idéal pour faire connaissance avec les autres participants et échanger sur les premières expériences faites, au-delà du type de handicap de chacun. Beaucoup de mes camarades avaient déjà tâté du sport en fauteuil roulant lors de leur rééducation. Fort de leurs conseils avisés, je me réjouissais de l'après-midi où je voulais m'essayer au basket. Mais malheureusement, je devais bien vite déchanter. Habitué à me déplacer en fauteuil motorisé, le maniement d'un fauteuil

L'activité physique fatigue et affame. Le restaurant en libre-service permettait de calmer la faim, mais pour la fatigue, il fallait patienter pour la soulager. Longtemps? Très longtemps! Car même après le souper, le programme se poursuivait. Le lundi soir fut consacré à un jeu, le mardi soir à une dégustation de cocktails (bien entendu sans alcool) à l'Hôtel pour séminaires du lac de Sempach, le mercredi soir fut entièrement voué au poker; quant à la soirée de jeudi, elle débuta par un jeu surprenant sur le court de tennis, avant de se poursuivre par le souper qui fut ponctué d'un bref exposé présenté par Christoph Kunz, médaillé d'or aux Jeux paralympiques. Le vendredi se termina, lui aussi, par une soirée ludique. Eh oui, pour le sommeil, il fallait attendre, d'autant que le bar attirait irrésistiblement nombre d'entre nous...

Christoph Mutzner travaille comme auteur et journaliste indépendant. Âgé de 48 ans, il vit à Rothenburg LU. Il est atteint depuis 18 ans de sclérose en plaques.



Description du projet

Maison en terrasse: recréer l'accès

Rendre accessibles les maisons en terrasse ne disposant pas d'ascenseur est toujours un défi de taille. Dans la mesure où les logements superposés ne sont pas alignés, mais décalés horizontalement, les solutions d'ascension verticale ne sont pas réalisables ou seulement au prix d'efforts considérables. Dans la plupart des cas, en raison des coûts, on opte souvent pour un monte-escalier sur l'escalier extérieur, ou pour un ascenseur incliné. Néanmoins, les distances souvent longues et l'emplacement à l'extérieur de ces systèmes les rendent généralement très inconfortables.

■ Configuration initiale

La maison en terrasse de deux étages est située à Ennetbaden AG, en contre-bas d'une route escarpée sur un terrain abrupt. Au niveau de la rue, il y a des places de stationnement extérieur, et les garages construits en-dessous

Dès sa construction, ce lotissement avait été équipé d'un monte-escalier longeant l'escalier extérieur. Toutefois, celui-ci ne monte pas jusqu'au niveau des garages ou de la route, mais s'arrête à un chemin de graviers situé en contre-bas de la route. En outre, la plate-forme du monte-escalier est trop petite pour le fauteuil roulant électrique de notre cliente. Tétraplégique, elle a besoin pour ses déplacements à l'extérieur, d'un fauteuil électrique ou d'un fauteuil roulant avec une traction auxiliaire. L'installation d'un ascenseur de plafond ne constituait donc pas une alternative réaliste, car il n'offre qu'une capacité de charge limitée. Il n'était pas non plus possible d'installer à l'intérieur de l'appartement un monte-escalier sur l'escalier qui mène de la salle de séjour aux chambres du niveau supérieur, car un monte-escalier serait trop étroit. Le centre CSO a alors été chargé de rendre cette maison accessible en fauteuil roulant, et de planifier les importants travaux d'aménagement et d'agrandissement que cela impliquait.

■ Nouvel ascenseur vertical

Après de longues discussions et diverses considérations sur les avantages et les inconvénients des différentes options, après les vérifications auprès des voisins et de l'administration communale, il a finalement été possible d'opter pour un ascenseur vertical qui dessert tous les niveaux de la maison. Cependant, comme la famille vit dans la deuxième plus haute maison, l'ascenseur devait passer par la terrasse de la maison supérieure. En contrepartie, pour remercier le propriétaire de cette maison de son consentement, on a pu réaliser à moindres frais un accès pour la maison la plus élevée. L'ascenseur a été équipé de commutateurs à clé afin de limiter aux deux parties concernées l'entrée dans leur logement respectif.

Grâce aux relations du maître d'ouvrage dans le secteur du bâtiment, une très bonne entreprise de construction a accepté de relever le défi que représentait un projet aussi complexe. Il s'agissait en effet de construire une cage d'ascenseur sur un terrain très escarpé où il était en grande partie nécessaire de procéder à la sécurisation de la pente et du bâtiment. L'ingénieur en bâtiment chargé de la planification ayant déjà participé à la construction de ces mai-

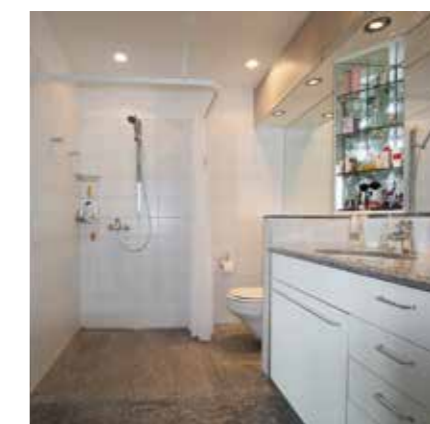
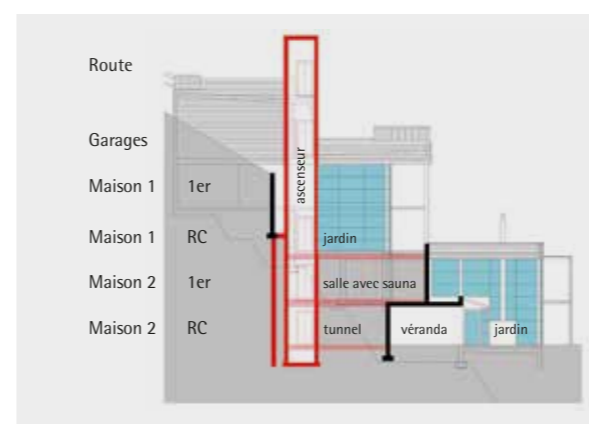
sons, il connaissait donc bien les conditions du chantier. Il trouva le projet tellement intéressant que, bien que déjà à la retraite, il voulut s'en charger personnellement.

La logistique de l'ensemble des travaux ne fut pas non plus une tâche facile. Ainsi, faute d'accès par la route, la pelleuse nécessaire à l'excavation fut amenée sur le chantier à l'aide d'une énorme grue sur pneumatiques. Quant à la grue de construction, avant de la placer sur le toit du garage, il fallut en vérifier la résistance statique et installer des renforts. Les alentours du chantier avaient été dé-

bités. À l'étage supérieur de la maison, une cave abritant un sauna accessible en fauteuil roulant fut installée sous la terrasse de la plus haute maison. À l'étage inférieur, on construisit un couloir en forme de tunnel menant au coin repos du jardin.

Comme cet espace était ouvert, on y ajouta un vitrage de véranda. Ainsi, il est maintenant possible de circuler dans une zone protégée des intempéries pour rejoindre l'ascenseur et accéder aux deux étages de l'habitation en terrasse. Réalisés en hiver, les travaux étaient encore plus compliqués. Heureusement, il ne neigea pas beaucoup. Toutefois, par temps froid et humide, l'installation d'un tel ascenseur est encore plus problématique.

À l'intérieur du bâtiment, en plus de l'automatisation de certaines portes, la salle de bains a été aménagée et équipée d'une douche spacieuse sans ressaut. En outre, afin de faciliter la vie de tous les jours et d'accroître l'autonomie de la personne handicapée, divers appareils électriques (éclairage, stores, portes) fonctionnent par téléthèse.



Plan «Coupe de l'ascenseur»

Salle de bains avec la nouvelle douche

frichés au préalable et l'accès se faisait par deux tours d'échafaudage équipées d'escaliers. Cela permettait de construire le nouveau bâtiment sans occasionner trop de nuisances pour les autres résidents. Comme l'ascenseur ne jouxtait pas directement les pièces existantes, il était nécessaire de bâtir aux niveaux inférieurs, des espaces supplémentaires servant de connexion aux deux étages ha-

La réalisation de ce projet de construction très complexe et coûteux n'aurait pas été possible sans la substantielle contribution financière de la famille. Le processus de demande de financement auprès de l'assurance s'est avéré fastidieux et ce n'est que longtemps après l'achèvement des travaux qu'il a abouti.

Marcel Strasser

■ Le récit de la maîtresse d'ouvrage Gabriela Pozzi

Il y a une dizaine d'années, lorsque nous avons déménagé d'Oberhofen sur le lac de Thoune pour nous installer dans le canton d'Argovie à Ennetbaden, j'avais déjà éprouvé des difficultés à quitter une si belle région. Ma consolation était, d'une part, d'emménager dans une belle maison en terrasse disposant d'un superbe jardin et, d'autre part, de me rapprocher du lieu où j'ai grandi: le village voisin. De plus, nos deux enfants habitant encore chez nous, la maison disposait du nombre idéal de pièces. Après mon accident survenu en 2009, il était par conséquent évident que je demande aussitôt s'il serait envisageable d'y rester.

J'étais consciente que vu l'emplacement de la maison, ce serait un projet difficile. Mais grâce aux relations de mon mari avec plusieurs entrepreneurs, il a été possible de réaliser une super construction.

Maintenant, je peux me déplacer librement dans toute la maison, que ce soit à l'étage supérieur, dans la chambre à coucher et la salle d'eau, ou dans le garage et le parking grâce aux diverses portes automatiques. En outre, nous avons même pu installer un sauna. Je savoure souvent la beauté du jardin et la vue sur la Limmat et la ville de Baden.



Vue extérieure du jardin, avec le nouveau jardin d'hiver, la fenêtre du sauna et la tour d'ascenseur



Travaux de terrassement pour l'ascenseur au niveau de la terrasse de la maison supérieure avec la nouvelle véranda, la fenêtre du sauna et la tour d'ascenseur

sont accessibles par une rampe. Sous les garages se trouve le logement le plus élevé des quatre maisons mitoyennes de deux étages. Les maîtres d'ouvrage habitent dans la deuxième plus haute maison en terrasse, c'est-à-dire aux 4e et 5e étages sous le niveau de la rue.



LoFric
sense™



LoFric
origo™



© 2013 Wellspect Healthcare, a DENTSPLY International Company. All rights reserved. 75891-CHDE-1312

Vent nouveau sur le lac de Sempach

Tous ceux qui, cette année, ont assisté au marathon en fauteuil roulant de Schenkon l'auront constaté: il y avait beaucoup de monde. Pour ce village, cette manifestation est une petite fête populaire et il y souffle un vent nouveau qui décoiffe. Le mérite en revient en grande partie à Franz Steiner d'Oberkirch, nouveau président du comité d'organisation (CO) depuis 2010.



Pour ce qui est du marathon en fauteuil roulant de Schenkon, Franz est un vieux briscard. Ancien président du club de ski, il a assumé pendant huit ans différents postes au sein du CO. Quatre ans après son départ, le club de ski de Schenkon l'a recontacté car il fallait un nouveau président du CO. Franz a accepté cette mission et, fourmillant d'initiatives, il a entrepris avec énergie, secondé par ses collègues du CO, de donner un nouveau souffle au marathon. «Vieille de 30 ans cette manifestation a fêté sa 15e édition cette année et il est logique que le public donne quelques signes de lassitude.» La diminution du nombre d'athlètes en fauteuil roulant de type classique s'est accompagnée d'une progression de celui des handbikeurs. Plus rapides, ces derniers nécessitent également davantage de place sur le circuit. C'était donc le bon moment pour apporter des changements. «Pour trouver des sponsors, assure Franz, il faut avoir quelque chose à leur proposer. Une manifestation confidentielle, aux rares spectateurs et au tableau de participants restreint est peu attrayante.» Un atelier de réflexion a permis de trouver de nouvelles idées et il a été décidé d'organiser le même jour que le marathon, une manifestation locale très prisée portant le nom de «De schnöscht Schänker» («le plus rapide de Schenkon»). Des distractions sous forme de parc de divertissement, musique et attractions attirent les visiteurs sur l'aire de fête. Par ailleurs, les patineurs en ligne de Swiss Skate ont été intégrés dans la course du marathon en fauteuil roulant.

■ Planification à long terme

Il y a deux ans, le marathon a été différé au dimanche, au lieu du samedi après-midi. Cela a permis de bloquer l'accès à l'intégralité du parcours, ce qui est également un plus indéniable pour les patineurs en ligne. «Avec l'intégration des deux manifestations supplémentaires, le programme de la journée est à présent bien rempli», constate Franz avec satisfaction. Cette année, la météo était de surcroît

clément et les spectateurs sont venus en masse. C'est une belle récompense pour toutes les heures de bénévolat effectuées en amont. En effet, la planification commence 18 mois à l'avance. Il faut procéder aux réservations, chercher des sponsors, établir des contrats. Les séances nécessitent une préparation, la partie récréative doit être définie, il faut informer les communes, discuter avec la police de la sécurisation du parcours, organiser le chronométrage, autant de tâches qui incombent au CO. Un minimum de 10 séances s'avère nécessaire. Durant l'événement lui-même, une bonne centaine de bénévoles du club de ski de Schenkon et bien d'autres personnes viennent prêter main-forte. Même si, comme l'affirme Franz, beaucoup de choses peuvent se régler de la maison, ce n'est pas toujours si simple quand on a une famille et un travail à plein temps. Il le fait volontiers, nous explique-t-il, car il aime donner en retour et admire les sportifs handicapés qui font montre d'une volonté de performance et d'une énergie immenses. «Organiser cette manifestation est une chose, mais les sportifs, eux, doivent s'entraîner toute l'année avec rigueur.» Il estime avoir beaucoup appris et trouve que c'est vraiment une belle chose, malgré tout le travail. Du reste, le circuit autour du lac est l'un des plus beaux parcours, s'il en croit ce que les athlètes lui disent souvent.



■ Maître dans l'art de motiver

Franz orchestre l'événement avec brio. Sa bonne humeur, sa cordialité et ses qualités humaines font que le courant passe à merveille. Nous en voulons pour preuve le fait que le CO est resté le même depuis quatre ans. Soucieux de donner l'exemple, il réussit à motiver les autres sans leur mettre la pression. Quand il s'attaque à quelque chose, ça marche. Et, cerise sur le gâteau, il est parvenu à sortir les chiffres du marathon du rouge. Le «vent nouveau» qui souffle viendra désormais décoiffer non seulement les athlètes, mais aussi les spectateurs. Nous adressons nos plus chaleureux remerciements à Franz Steiner, président du CO, maître dans l'art de motiver et organisateur hors pair.

Gabi Bucher



17^e Rollivision

Samedi, 28 mars 2015, 10 à 17 heures
Centre suisse des paraplégiques de Nottwil

Foire pour personnes en
fauteuil roulant | mobile
actif | indépendant

www.rollivision.ch

Le métier chevillé à la vie

Pour tous les paralyés médullaires qui perdent leur emploi ou qui sortent du processus de travail, l'ASP a mis en place un service de premier recours d'ordre professionnel. Il s'agit de proposer aux personnes concernées une première aide et, au besoin, de les orienter vers les assurances sociales ainsi que vers des bureaux de placement ou des services spécialisés reconnus.



Pour apprendre à connaître la situation professionnelle et sociale de nos clients, un premier entretien est nécessaire. Nous leur montrons les moyens et les aides que propose le département Conseils Vie et instaurons un climat de confiance mutuelle qui permet de poursuivre la collaboration. Nous examinons les dossiers de candidature et demandons, si nécessaire, aux anciens employeurs ou aux conseillers professionnels précédents de nous fournir des références. Nous déterminons aussi s'il y a obligation de prise en charge par les assurances sociales dans le cadre de mesures d'ordre professionnel.

Nous ne faisons pas office d'agents de placement. C'est au client de rechercher lui-même des employeurs potentiels. Son réseau personnel de relations peut, dans ce contexte, s'avérer très précieux, mais l'on trouve aussi des offres d'emploi dans les journaux ou sur Internet. L'ASP propose sur son site une bourse d'emploi qui permet aux employeurs de publier leurs offres.

Lorsqu'une insertion ayant un impact sur la rente s'avère possible (l'activité lucrative peut en effet abaisser la rente), l'assurance-invalidité propose alors un délai de protection de trois ans. En cas d'échec de l'insertion, le droit à la rente antérieure est maintenu pendant trois ans.

Pour être à même de conseiller et d'accompagner au mieux nos clients, nous travaillons en étroite collaboration avec les services spécialisés et les partenaires de l'ASP. Il est primordial que vous contactiez le plus tôt possible le service Conseils Vie. Cela permettra, le cas échéant, de garantir le poste de travail existant ou de prendre au plus vite contact avec les assurances sociales ou nos partenaires. N'hésitez donc pas à nous consulter.

Liens utiles en matière d'insertion professionnelle:

- www.spv.ch
- www.spv.ch/fr/boursedemploi/
- www.invalidenversicherung.ch
- www.orientation.ch

Harald Suter

Billet

■ Non coupable!

Un poème touchant écrit en 1754 par C. F. Gellert et intitulé «Der Blinde und der Lahme» met en scène un paralytique qui demande à un aveugle de le porter, en échange de quoi il lui indiquera le chemin. L'esprit des Lumières y transparait: fini le temps où l'on craignait Dieu, c'est à nous d'écrire notre destin. Et au besoin, on créera une communauté d'entraide.

À l'époque de Jésus-Christ, les propos tenus – ici par ses disciples – étaient autres: «Rabbi, qui a péché, lui ou ses parents, pour qu'il soit né aveugle?» Jésus répondit: «Ni lui, ni ses parents. Mais c'est pour que les œuvres de Dieu se manifestent en lui!» Jésus se tourna ensuite vers l'aveugle qui recouvra la vue.

Coupables, nous nous devons d'expier humblement nos fautes et de souffrir. Ce n'est qu'ainsi que nous pourrions obtenir la grâce du Seigneur. Pareille attitude qui sous-tend cet extrait de l'évangile selon Saint-Jean (chapitre 9, verset 2 et suivants) se retrouve encore aujourd'hui. Face à de petites misères, nous nous lamentons et disons par exemple: «Qu'ai-je fait pour mériter cela?» ou «Pourquoi s'en prennent-ils encore à moi?».

Les cultures asiatiques, vénérées par beaucoup, nous déclarent – dans le doute – elles aussi coupables. Nous devons payer pour les vices de notre vie antérieure, dans le vague espoir que la prochaine réincarnation nous soit propice.

Or, de telles pensées sont forgées par nous autres humains et non par les divinités. Ni par le Fils de Dieu. Les prochains jours de fête marquant la naissance du Christ sont peut-être l'occasion de s'interroger sur cette façon de penser simpliste.

Je vous souhaite à tous une ère de réflexion féconde!

Fritz Vischer

Saviez-vous, que ...

- les bureaux de l'ASP fermeront du **23 décembre 2014 midi au 4 janvier 2015 inclus**? Dès le lundi 5 janvier 2015, nous serons là pour vous. Nous vous souhaitons de joyeuses et sereines fêtes de fin d'année.
- en 2015 **l'ASP fêtera ses 35 ans**? En même temps, la FSP célébrera ses 40 ans, le CSP ses 25 ans et la RSP ses 15 ans. Pour sa part, le docteur Guido A. Zäch soufflera 80 bougies.
- un **nouveau car** sera livré à l'ASP en janvier 2015? Totalement accessible et équipé d'une plate-forme élévatrice, il disposera en outre de 2 W.-C. pour fauteuil roulant. Exploité par notre partenaire Eurobus, il pourra être loué par les clubs en fauteuil roulant à des conditions préférentielles.
- avec notre **rabais pour réservation anticipée** vous pourrez économiser sur les voyages jusqu'à **CHF 50.-** par participant? Cette remise porte sur tous les voyages à partir du 1.4.2015 marqués dans le catalogue du symbole % et s'applique si votre formulaire d'inscription nous parvient avant fin 2014.
- le **module interdisciplinaire J+S «Sport et handicap: bases»** s'est déroulé avec succès? Le module pilote réalisé à Nottwil par Procap, Plusport et Sport suisse en fauteuil roulant, en collaboration avec Jeunesse+Sport, a réuni 24 moniteurs J+S représentant 15 disciplines. En 2015, d'autres modules interdisciplinaires permettront aux participants d'intégrer dans leur offre J+S des jeunes présentant un handicap et de générer ainsi des subsides complémentaires.
- à St. Moritz se tiendront en décembre et janvier trois **jours de découverte du parasliding (bob)**? De plus, deux semaines d'entraînement auront lieu au mois de janvier 2015. Pour tous renseignements, veuillez contacter Martina Meyer (martina.meyer@spv.ch ou 041 939 54 30).
- des **trois pièces et demie adaptés à l'âge et accessibles** sont à louer à Nottwil à partir du 1er mai 2015? Ces appartements avec parquet et cuisine moderne équipée d'un lave-vaisselle se situent dans un quartier calme, proche de toutes commodités et du lac. Loyer CHF 1590.- + FA CHF 245.-. Divers services peuvent être fournis par le centre Eymatt, un EMS situé juste à côté. Pour plus de renseignements: awono@bluewin.ch ou 041 939 39 21.
- du 31 octobre au 2 novembre 2014, le comité et des représentants des organisations membres de l'**ESCIF (European Spinal Cord Injury Federation)** ont été reçus à **Nottwil** par l'ASP? À l'issue de la séance du comité, des réunions de groupe axées sur le projet «Successful Integration of People Living with Spinal Cord Injury» ont eu lieu.
- **Björn Bruhin**, entraîneur national de ski alpin, s'est vu remettre dans la catégorie handisport le **«Swiss Olympic Coach Award»** qui récompense les performances hors du commun d'entraîneurs? Björn Bruhin s'occupe des athlètes assis et debout du Swiss Paralympic Ski Team, contribuant par là à la médaille d'or remportée par Christoph Kunz aux Jeux paralympiques de Sochi.
- pour la **première fois** se tiendra en 2015 un **championnat du monde, à part entière, de marathon**? Forts de leur succès, les athlètes suisses pourraient remporter un titre lors de la compétition qui se déroulera le 26.4.2015, à Londres.
- Peter Lude, Fritz Vischer et Mechtild Willi Studer publient un **livre** intitulé **«Warum das Leben weitergeht – auch im Alter und mit Behinderung»**? Pour les médecins, thérapeutes et soignants, les paraplégiques et tétraplégiques vieillissants représentent un défi. C'est pourquoi en 2010 la DMGP (Association médicale germanophone pour la paraplégie) a consacré sa conférence annuelle au thème «Ageing». Les enseignements tirés de divers ateliers sont approfondis par 21 auteurs qui s'expriment concrètement sur des sujets tels qu'autonomie, qualité de vie, nouveau départ, exigences environnementales et dignité. Sur 280 pages, l'ouvrage s'adresse aux principaux intéressés, à leurs proches, mais aussi à toute personne intéressée et pas forcément handicapée. À commander au prix de CHF 45.- en librairie, au kiosque du CSP ou à redaktion@paraplegie.ch.
- la nouvelle **Miss Handicap** s'appelle **Andrea Berger** et le nouveau **Mister Handicap Felice Mastrovita**? L'année prochaine, les deux vainqueurs seront publiquement les ambassadeurs d'une meilleure insertion des personnes atteintes d'un handicap et s'emploieront à construire des ponts entre les individus, avec ou sans handicap. Paralysé médullaire, Felice Mastrovita est membre actif du club en fauteuil roulant Züri Oberland.



VIVRE UNE VIE ACTIVE: PRENEZ CETTE LIBERTÉ

Liquick® Pure et SafetyCat® Active

LIQUICK PURE

Le Liquick Pure est un nouveau concept de cathéter – spécialement conçu pour les femmes qui savent ce qu'elles veulent et qui mènent une vie active.

MINI EST MAXI

Le Liquick Pure System contient le cathéter de sécurité SafetyCat avec un revêtement hydrophile et une longueur de cathéter réduite, spécialement conçu pour les femmes.

Care at home

SAFETYCAT ACTIVE

Le SafetyCat Active est un système de cathéter novateur qui offre liberté, mobilité et sécurité aux personnes particulièrement actives.

VIVRE UNE VIE ACTIVE

Le SafetyCat Active est un système de cathéter novateur dans lequel le Safety-Cat est pré-enduit de gel, le rendant ainsi immédiatement utilisable.



Pour de plus amples informations ou pour obtenir des échantillons, n'hésitez pas à nous contacter :

EXPIRION
Provider of Competence

Distribué par :
Grabenhofstrasse · 6010 Kriens · Téléphone 041 3602764
Fax 041 3602718 · info@expirion.ch · www.expirion.ch

Teleflex

LEAD



EASY LIFE T / RT Fauteuil roulant à châssis fixe ou pliable pour les ados



SOPUR.
Live without limits.

rejoignez-nous sur Facebook
www.sopur.me

TEENAGER'S LEAD

SUNRISE
MEDICAL.

Sunrise Medical SA
Lückhalde 14
CH-3074 Muri/Berne
Fon +41 (0) 31 958 3838
info@SunriseMedical.ch
www.SunriseMedical.ch