Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2020)

Heft: 137: Parkinson und körperliche Bewegung = Parkinson et activité physique = Parkinson e attività fisica

Artikel: "Sortir de sa zone de confort"

Autor: Robmann, Eva

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1034833

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

« Sortir de sa zone de confort »

Silvia Lerch, jeune parkinsonienne et directrice d'un groupe d'entraide, a passé cinq jours en Laponie en compagnie de chiens de traîneau.

Silvia Lerch : « Les adieux aux huskies ont été très durs. » *Photo : Jaakko Posti*

Silvia Lerch avait 42 ans quand le Parkinson lui a été diagnostiqué. C'était en 2015. Passionnée de sport, elle ne s'est pas laissée abattre. Un jour, en lisant les nouvelles de la Télévision Suisse sur son téléphone mobile, elle a vu un appel à participation dans le cadre de la réalisation d'un documentaire en Laponie. Elle a postulé. En rédigeant son dossier, elle a abordé ouvertement le sujet de sa maladie. Parmi les 280 personnes intéressées, seules cinq pouvaient être du voyage. Silvia Lerch en faisait partie. Le chef de projet a contacté son médecin afin de préparer l'expédition. En effet, passer cinq jours dans la neige et les glaces, dormir sous une tente et se tenir debout sur les patins d'un traîneau tiré par des huskies cinq heures sur sept durant la journée est un réel défi pour une parkinsonienne.

« Pour participer à cette aventure, j'ai dû sortir de ma zone de confort », explique Silvia. Par une belle journée ensoleillée de janvier, elle sirote son café à l'hôtel Central Plaza de Zurich et se souvient. Avant de partir pour son expédition lapone au début du mois de décembre 2019, elle craignait les blocages dus au froid. Or sur place, tout le monde a été équipé de vêtements appropriés pour la randonnée hivernale et les symptômes de Silvia sont restés discrets. « Physiquement, j'ai atteint mes limites et un instant, j'ai même envisagé d'abandonner. » Le documentaire donne à voir les longues stations debout sur les patins, la position de freinage traumatisante pour les genoux, les accidents de luge, les jours très courts et les nuits très longues.

« Plusieurs heures par jour, nous progressions dans l'obscurité, à la lampe torche », raconte Silvia. Les longues lignes droites, propices à l'introspection dans le calme, lui ont beaucoup plu. « Malgré tous les efforts qu'il m'a fallu fournir, l'intemporalité, la nature à perte de vue et le halètement des chiens de traîneau restent de très beaux souvenirs. » Elle plonge dans ses pensées. Les adieux aux huskies ont été très durs.

Grâce à ce projet télévisuel, elle a gagné en assurance. Elle explique : « J'ai pu prouver que la vie ne s'arrête pas avec le diagnostic de Parkinson ; il y a tant de choses à accomplir par la suite ! » Les réactions d'autres jeunes parkinsonien(ne)s à l'émission ont été unanimement positives. « Certaines personnes qui ont longtemps refoulé leur maladie se décident maintenant à en parler. »

Silvia Lerch est gestionnaire de tests logiciels et dirige un groupe d'entraide pour jeunes parkinsonien(ne)s qu'elle a fondé à Olten. Actuellement, dix personnes originaires des quatre coins de la Suisse alémanique participent aux rencontres organisées tous les trois mois. Tou(te)s les membres sont encore sur le marché du travail, souvent à temps partiel. Anciennement employée à plein temps, Silvia a elle aussi réduit son taux d'occupation à 40 %. « Pour nous autres jeunes parkinsonien(ne)s, il est essentiel de dialoguer et d'échanger. » Au sein du groupe d'entraide, les discussions tournent autour de sujets tels que les rentes de l'assurance-invalidité, les médicaments, les formes de thérapie alternatives ou la stimulation cérébrale profonde.

Chaque jour, Silvia Lerch prend neuf comprimés, à intervalles précisément cadencés. Le matin, elle a du mal à se mettre en route. Malgré sa maladie, elle profite de la vie avec son compagnon. Elle souhaite réitérer l'expérience d'un voyage en plein air. Elle connaît déjà l'Australie, la Nouvelle-Zélande et le Yukon au Canada. Elle a aussi plongé aux Maldives et a récemment séjourné en Sardaigne. Le trajet à parcourir pour s'y rendre est relativement court. Les vols long-courriers sont de plus en plus difficiles pour elle.

Son médecin lui a conseillé de bouger le plus souvent possible. Elle pratique régulièrement le yoga et la marche nordique. Deux fois par semaine, elle va se promener avec un chien du refuge animalier. Tout ce qu'elle veut, c'est respirer l'air pur de la nature. Très active, elle ne peut pas s'en passer. Et si un jour elle n'est plus en mesure d'exercer une activité professionnelle, elle rêve d'avoir son propre chien. « Il aurait alors une mission. Je le dresserais pour qu'il assiste les parkinsonien(ne)s. »

Dre phil. Eva Robmann