

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2016)
Heft: 75

Artikel: Quand il faut réapprendre les gestes du quotidien
Autor: Weigand, Ellen
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-830508>

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: 17.04.2026

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

Quand il faut réapprendre les gestes du quotidien

L'ergothérapie permet de retrouver son autonomie après une maladie, un accident ou en cas de troubles psychiques. Témoignages.

C'est à la cuisine du service d'ergothérapie au CHUV à Lausanne que nous avons rencontré Giuseppe Contino. Ce jour-là, il s'essaie pour la première fois à l'un de ses hobbies: faire la cuisine, en l'occurrence, préparer une pizza. Mais des gestes, anodins autrefois, sont devenus complexes pour cet Italien de 63 ans, souffrant d'une mobilité et sensibilité réduites, notamment de la main droite, soutenue par une attelle. Des séquelles dues aux suites d'une déficience pulmonaire sévère: «J'étais un légume, incapable de bouger pendant des mois», raconte l'ancien contremaître, hospitalisé depuis plus de 10 mois.

Encore en insuffisance respiratoire, il a aussi besoin d'un apport complémentaire en oxygène. Mais peu à peu, il retrouve l'usage et la sensibilité de ses membres. Des progrès réalisés

grâce à une rééducation quotidienne avec Céline Le Meste, ergothérapeute en neuroréadaptation au CHUV.

«Intégrer sa main droite dans les différentes tâches, comme celle d'aujourd'hui, va lui permettre d'en améliorer la fonctionnalité petit à petit», commente la spécialiste. Sous son œil bienveillant, l'Italien étale la pâte à pizza, puis y répartit la sauce tomate avec sa main gauche, en s'aidant du mieux possible de la droite. L'ergothérapeute n'intervient que si nécessaire, le conseille sur la meilleure manière d'effectuer les gestes, et lui passe des outils adaptés, comme ce couteau, conçu pour couper les aliments d'une main.

À CHACUN SON ACTIVITÉ

Giuseppe Contino progresse, mais pas toujours assez vite à son goût.

«J'étais incapable de bouger pendant des mois»

GIUSEPPE CONTINO



«C'est souvent très confrontant pour les patients de constater leurs limitations, mais ils sont ravis de leurs progrès», commente Céline Le Meste. «J'ai appris à passer du lit dans mon fauteuil roulant, à aller aux W.-C. et à faire ma toilette seul après des mois de dépendance», se réjouit en effet son patient.

«Les activités sont individualisées, note l'ergothérapeute. Monsieur Contino était bricoleur et aimait dessiner. Pour l'aider à retrouver ce plaisir, tout en rééduquant sa main droite, il fait aussi du dessin avec un crayon adapté.»

MÉNAGER SON DOS DANS LE MÉNAGE

Autre patiente ayant bénéficié des services d'ergothérapie, Isabelle Camilotto est âgée de 48 ans: «Souffrant de maux de dos chroniques, j'ai découvert l'ergothérapie en suivant le programme de réhabilitation de l'Ecole du dos à l'hôpital orthopédique de Lausanne. J'ai été surprise et ravie de voir tout ce que cela m'a apporté! J'ai appris à faire les gestes et mouvements du quotidien sans me faire mal et j'ai pu reprendre des activités quotidiennes, abandonnées par crainte de la douleur», raconte cette mère de cinq enfants.

Passer l'aspirateur, porter des charges de manière adéquate, éviter de se cambrier en utilisant un escabeau pour les travaux en hauteur, et se baisser convenablement pour soulever des objets sont quelques-uns des gestes appris. «Quand parfois je fais encore un faux mouvement, la douleur me rappelle le bon geste», sourit-elle.

UN MÉTIER MÉCONNU

Les ergothérapeutes interviennent ainsi dans tous les services, tant en pédiatrie qu'en gériatrie, en orthopédie, en neurologie, ou en psychiatrie, etc.

«Nous apprenons par exemple aux jeunes mères accidentées ou souffrant d'un handicap comment porter et s'occuper au mieux de leur nouveau-né», explique Céline Le Meste.

Indispensable pour de nombreuses personnes, ce métier paramédical à part entière reste pourtant méconnu. Les séances d'ergothérapie sont d'ailleurs remboursées par l'assurance maladie de base. L'objectif des professionnels est de faire apprendre ou réapprendre aux patients les gestes du quotidien, pour retrouver leur indépendance: se lever ou se coucher, se vêtir, se déplacer, se nourrir, etc. Le cas échéant, ils apprennent aussi comment pallier certains déficits par l'utilisation de moyens auxiliaires.

PRISE EN CHARGE AU PLUS VITE

La prise en charge se fait dès que possible suite à l'hospitalisation du patient, et débute par l'évaluation des capacités de la personne, et de son contexte de vie familiale et sociale. Sur cette base seront fixés des objectifs lui permettant de retrouver son autonomie selon ses besoins. Si nécessaire, les professionnels se rendent aussi au domicile du patient pour évaluer comment l'aménager au mieux.

Les personnes sans déficit physique ou neurologique, atteintes de maladies psychiques (dépression, toxicodépendance, etc.), bénéficient aussi de ces services: «Souvent en rupture avec le quotidien, elles ne s'habillent plus, ne font plus leur repas. Nous les aidons à retrouver ces gestes, à retrouver un rythme de vie adapté», commente l'experte.

AIDE AUX PROCHES

L'ergothérapeute soutient les proches également. «On les conseille sur la manière de soutenir physiquement le patient, par exemple pour le transférer d'un fauteuil roulant en voiture. Et aussi psychologiquement, par exemple dans le cadre de troubles cognitifs, telle la démence, où nous expliquons les conséquences de la maladie sur les gestes du quotidien. Par exemple que le patient agit plus lentement, mais qu'il faut le laisser agir seul, et à son rythme, au lieu de faire à sa place. Maintenir une activité



Remboursées par l'assurance-maladie de base, les séances sont d'une aide précieuse pour retrouver son indépendance.

indépendante est bénéfique pour son bien-être.»

RÔLE PRÉVENTIF INEXPLOITÉ

L'important rôle préventif de l'ergothérapie est, quant à lui, encore trop peu exploité de l'avis de Céline

Le Meste: «La prévention des chutes des personnes âgées, par exemple, pourrait être encore améliorée. Elle devrait commencer dès 55 ans, et pas seulement à un âge avancé, et après la première chute», conclut-elle.

ELLEN WEIGAND

BÉNÉFICES DE L'ERGOTHÉRAPIE

- Retrouver au mieux son autonomie.
- Améliorer le soutien par les proches.
- Aménager le domicile du patient.
- Connaître les moyens auxiliaires existants.
- Prévenir des blessures (prévention des chutes, protection du dos, des articulations, etc.)