

Le sport, c'est tous les jours!

Autor(en): **Schenk, Thomas / Wirth, Patrice**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Journal : le magazine de Parkinson Suisse**

Band (Jahr): - **(2022)**

Heft 3

PDF erstellt am: **21.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1036235>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Le sport,
c'est tous les
jours !



Patrice Wirth était professeur des sports de neige et guide de rafting en eaux vives lorsqu'il a reçu le diagnostic de Parkinson. Depuis lors, il a intensifié son entraînement pour mieux contrôler ses symptômes.



Le sport permet à Patrice Wirth d'oublier la maladie.

Texte : Thomas Schenk
Photo : Gabi Vogt

Bio

Patrice Wirth, âgé de 40 ans, a pratiqué le ski de compétition et guidé d'innombrables adeptes du rafting en eaux vives. Père de trois enfants dont il s'occupe trois jours par semaine, il vit à Genève.

À l'époque, c'est l'ordonnance de physiothérapie qui l'a interpellé. Le motif du traitement renseigné était : « maladie de Parkinson ». Quand il lui a expliqué les résultats de son scanner cérébral, son neurologue n'avait pourtant évoqué que des symptômes « similaires » à ceux du Parkinson. Patrice Wirth, alors âgé de 37 ans, a dû s'y reprendre à deux fois avant d'obtenir la confirmation souhaitée : il était bien parkinsonien. Philosophe, il relativise aujourd'hui : « Peut-être que le médecin voulait simplement me ménager ». Trois ans se sont écoulés depuis. Jadis moniteur de ski et guide de descente en eaux vives, il vit maintenant des prestations de l'assurance-invalidité.

Une expérience brutale

Les premiers changements se sont manifestés en 2015. Patrice décrit ainsi ses symptômes initiaux : « Je sentais des

odeurs qui n'existaient pas ». Par la suite, sa cheville a commencé à se rigidifier et il avait du mal à dérouler le pied. Des tensions sont apparues au niveau de ses mollets et de ses jambes. Quand la raideur a également gagné son bras gauche, il a consulté un spécialiste.

En décembre 2019, quelques mois après le diagnostic, il s'était installé à Täsch, près de Zermatt, pour la saison d'hiver. Il se sentait capable d'exercer son métier de moniteur de ski, mais sa médication n'était pas encore bien adaptée et l'augmentation de la dose de lévodopa le rendait plus irritable et perturbait son sommeil. Quatre jours avant l'arrivée d'un habitué qui avait réservé une semaine de cours cet été-là, il a dû annuler sa prestation. « C'était brutal. J'avais tout préparé, mais j'ai dû me rendre à l'évidence : je n'en étais plus capable. Je n'ai pas connu de pire période », se souvient-il.

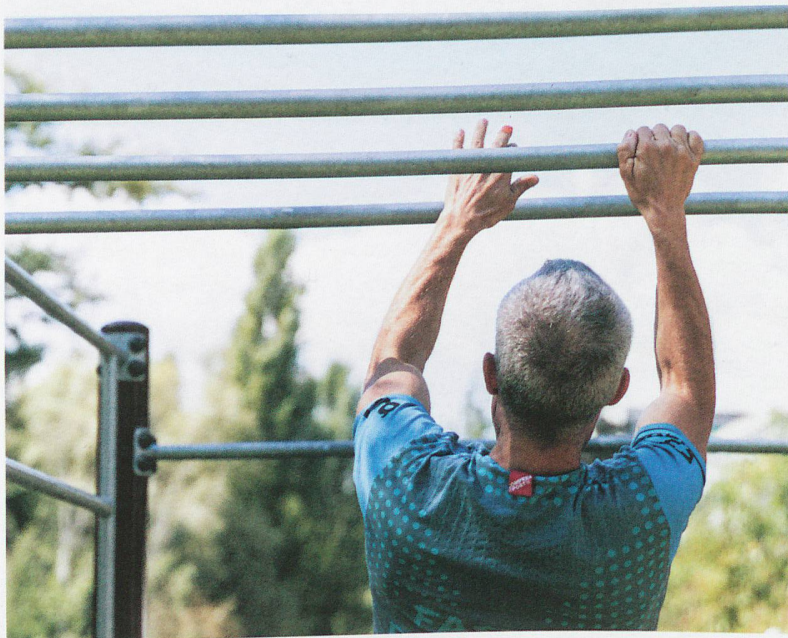
Un peu plus tard, il prévoyait de guider une excursion d'une journée pour un club de ski genevois, mais il a dû y renoncer également. « La pression de l'organisation était trop forte, je ne me voyais pas même préparer mon pique-nique la veille au soir ».

Bien qu'il ait été contraint d'abandonner son métier, Patrice Wirth souhaite toujours susciter l'enthousiasme d'autres personnes pour le sport. « Je veux mobiliser et réunir les jeunes parkinsonien(ne)s qui aiment bouger ». Son projet, « Walk 4 Parkinson », a pour ambition de les motiver à faire du sport et à prendre soin de leur santé. Il souhaite se ressourcer en pratiquant des activités sportives. « Rester tout le temps enfermé, ce n'est pas sain. Il est primordial de prendre l'air et de surmonter les blocages pour rester mobile et se sentir bien dans son corps. »

Collecter des fonds

Au mois de juillet, il a participé à une course de montagne reliant Caux aux Rochers-de-Naye, sur les hauteurs de Montreux. S'ajoute à l'esprit de défi le besoin de collecter des fonds pour financer l'équipement nécessaire. Ce premier événement lui a notamment permis de payer ses chaussures de course.

Il n'a pas l'intention de se joindre à un autre groupe d'entraide. « Il est certes intéressant d'échanger des expériences dans une atmosphère conviviale, mais je dois bouger pour me sentir bien. » Il s'est initié à la course à pied dès l'âge de sept ans, marchant sur les traces de son père. Lui-même compétiteur, il emmenait régulièrement Patrice et sa sœur aînée en randonnée à vélo et en montagne.



Entraînement de CrossFit dans le parc voisin.

« L'inactivité intensifie mes symptômes. »

3

Questions

Où et comment échappez-vous à votre quotidien ?

En faisant du sport. Lorsque je suis avec mes enfants, avec ma compagne ou avec des ami(e)s proches.

Qu'est-ce qui vous donne de l'énergie ?

Être dans la nature, pratiquer une activité physique en plein air. Bien récupérer et dormir dans un endroit calme. Et aussi écouter de la musique.

Qu'est-ce qui a gagné en importance depuis le diagnostic ?

Ma santé. Le temps que je peux passer aujourd'hui avec mes enfants, car je ne sais pas de quoi demain sera fait ou ce qui m'attend dans dix ans. Du reste, « Walk 4 Parkinson » me donne un objectif dans lequel je m'investis.

Plus tard, Patrice a développé une passion pour le ski, si dévorante qu'elle le poussa jusqu'au plus haut niveau. Sa discipline préférée : le super-G, spécialité dans laquelle il a disputé un championnat du monde. Il skie désormais en famille – l'an dernier, il a passé des vacances aux sports d'hiver avec ses enfants. Ses moyens étant limités, il n'aurait pas pu se permettre une telle dépense. « Les frais ont été pris en charge par une fondation, à laquelle je suis très reconnaissant. »

Respecter ses limites

Il s'occupe de ses enfants trois jours par semaine, parfois quatre, mais il doit respecter ses limites. « Le temps passé avec eux est très intense pour moi, je me fatigue vite. » Comment a-t-il annoncé sa maladie aux enfants ? « Ma fille aînée a 15 ans, ça a été plus facile avec elle. Un jour, je lui ai envoyé un lien vers un clip YouTube sur la maladie de Parkinson ». Les plus jeunes n'avaient que trois ou quatre ans au moment du diagnostic. « Je leur explique que j'ai des problèmes à la jambe et au bras, qu'il m'arrive d'être fatigué et que j'ai besoin de me reposer. » Il ne leur parle pas des bouleversements émotionnels et cognitifs.

La maladie de Patrice Wirth a favorisé une évolution vertueuse : elle a donné un second souffle à sa relation avec sa compagne. « Elle m'a énormément soutenu après l'annonce du diagnostic.

« Walk 4 Parkinson »

Patrice Wirth travaille à la fondation d'un groupe d'entraide pour les jeunes parkinsonien(ne)s se réunissant une fois par mois pour pratiquer une activité en plein air, par exemple le CrossFit, la course de montagne, le vélo ou le rafting. Le projet « Walk 4 Parkinson » s'adresse aux jeunes parkinsonien(ne)s romand(e)s et à celles et ceux de toute la Suisse qui sont prêt(e)s à se déplacer pour participer aux divers événements.

Pour contacter Patrice Wirth par courriel : patrice.parkinsports@gmail.com

J'ai beaucoup de chance. Elle m'accompagne sur le plan émotionnel, mais aussi pour les aspects pratiques du quotidien. » Elle fait les courses ou cuisine pour lui lorsqu'il n'est pas en mesure de le faire. Certains jours, il ne parvient pas à sortir pour rencontrer du monde.

Aujourd'hui, Patrice pratique le sport avec davantage de rigueur que lorsqu'il était moniteur de ski et guide de rafting. « Je suis aussi plus en forme qu'à l'époque », affirme-t-il. Il fait du vélo, participe à des entraînements intensifs de CrossFit chez lui ou dans le parc voisin, va nager deux fois par semaine et gravit régulièrement le Salève, la montagne emblématique de Genève, à petites foulées. Sans oublier ses séances hebdomadaires de physiothérapie. « Je tâche de faire du sport tous les jours. » Faute de quoi, les symptômes s'intensifient, malgré la prise de lévodopa. Ses muscles se contractent, il perd sa motivation et se montre plus irascible.

Pour rester attentif et concentré tout au long de notre entretien, il a suivi un programme intensif personnalisé composé avec l'aide de PD Warrior (PD signifie maladie de Parkinson), une application au nom un tantinet martial développée par des physiothérapeutes spécialistes du Parkinson. « Pour moi, le sport est aussi important que le sommeil et l'alimentation », affirme-t-il.



Pour Patrice Wirth, le sport, le sommeil et l'alimentation revêtent la même importance.