

Zeitschrift:	Magazine aide et soins à domicile : revue spécialisée de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile
Herausgeber:	Spitex Verband Schweiz
Band:	- (2016)
Heft:	6
Artikel:	Vivre pour les autres
Autor:	Rambaldi, Nadia
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-852788

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: 21.02.2026

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

Vivre pour les autres

Heidi Zihlmann de Schwarzenberg à Lucerne est l'une des deux gagnantes du prix Sana 2016. Elle a voué presque l'entier de sa vie à prendre soin des membres de sa famille pour surmonter les coups du sort.

Le chemin qui mène à la ferme de la famille Zihlmann serpente entre les collines de la campagne lucernoise. Le domaine familial apparaît derrière une petite butte un peu à l'écart du centre de la commune de Schwarzenberg en même temps que les chiens se mettent à aboyer pour accueillir chaleureusement les visiteurs. Heidi Zihlmann et sa fille Silvia boivent un café dans la cuisine. C'est Silvia qui a inscrit sa mère pour participer au prix Sana en début d'année. «Elle a mis sa vie au service des autres pendant des années et mérite pour cela toute notre gratitude», explique-t-elle en esquissant un sourire alors qu'elle raconte que sa mère n'a été mise au courant qu'après l'inscription. «Sinon, elle aurait sûrement essayé de m'en dissuader.»

Faire face aux coups du sort

Heidi Zihlmann dégage une joie de vivre qui se transmet par son rire contagieux. Se retrouver au centre de l'attention n'est pas dans ses habitudes. Par contre, s'investir pour les autres, sa famille et ses proches relève de l'évidence pour Heidi Zihlmann. Même si, avec du recul, elle est bien consciente que tout n'a pas été facile. Pour faire face aux coups du sort, elle a vécu au jour le jour. Un adage qui lui a été précieux dans les moments difficiles: sa fille aînée est venue au monde avec une forme grave de spina bifida impliquant de nombreuses opérations et la nécessité de se déplacer en fauteuil roulant. Lorsque son père est atteint de la maladie de Parkinson, puis de démence sénile, elle s'est également occupée de lui à la ferme jusqu'à son décès, en 2009.



Heidi Zihlmann avec sa fille Silvia Photo: Nadia Rambaldi

Prix Sana: la récompense du monde des soins pour ceux qui s'engagent

Avec le Prix Sana, la Fondation Sana distingue, chaque année, une ou plusieurs personnes qui s'engagent de manière altruiste pour le bien de leurs semblables. Cette année Heidi Reber, de Rohrbach (BE), et Heidi Zihlmann, de Schwarzenberg (LU) se partagent le prix de 30 000 francs pour leur engagement aussi ancien que désintéressé. La cérémonie de remise des prix s'est déroulée le 11 novembre au Centre suisse des paraplégiques à Nottwil. Ces bienfaitrices et bienfaiteurs silencieux sont partout. Ils fournissent une contribution inestimable pour la santé, que ce soit sous la forme d'actions, de réconfort ou simplement d'un sourire. Aidez-nous à les trouver! Si vous connaissez quelqu'un qui mérite le Prix Sana, écrivez à la fondation jusqu'au premier mars 2017 pour la prochaine remise du prix.

➤ www.fondation-sana.ch

Cette même année, sa mère a développé un cancer. Heidi Zihlmann a alors également pris soin d'elle jusqu'à sa mort, cinq ans plus tard. Et elle a aussi accueilli chez elle et soigné sa sœur atteinte d'un cancer. Elle l'a conduite une fois par semaine à Lucerne pour sa chimiothérapie et les soins des plaies. «A ce moment-là, j'ai vraiment atteint mes limites», se souvient Heidi Zihlmann pour qui une aide des soins palliatifs n'entrait pas en ligne de compte pour différentes raisons. Heureusement, elle a pu compter sur le soutien des services d'aide et de soins à domicile pendant cette période, de même alors que son père et sa mère étaient malades. Une collaboration qu'elle a toujours trouvée très agréable, même si son père s'énerveait parfois de voir arriver fréquemment de nouveaux visages pour lui administrer les soins de base.

Ce qui a manqué le plus à Heidi Zihlmann toutes ces années, c'est sans doute de ne pas pouvoir s'accorder une après-midi pour elle. En tant que proche aidante, elle ne trouvait guère le temps de quitter la maison. Si le personnel d'aide et de soins à domicile s'occupait matin et soir des soins de base, le reste du temps, c'est elle qui veillait au grain, des années durant. «Je devais toujours être présente, 24 heures sur 24.» Même une demi-journée à Lucerne n'était pas envisageable. Malgré tout, Heidi Zihlmann ne s'est jamais plainte. Elle trouvait du répit et du bonheur dans ses croyances et ses balades en montagne, avec ses deux filles Andrea et Silvia.

Pour la première fois en vacances

Aujourd'hui, le rythme de vie d'Heidi Zihlmann s'est quelque peu ralenti. Sa fille Andrea habite toujours à la

ferme et sa mère met tout en œuvre pour lui offrir un quotidien aussi agréable que possible. Grâce au service de transport de la Croix-Rouge, Andrea n'est plus entièrement dépendante de sa mère pour se rendre au travail. Heidi Zihlmann administre cependant elle-même les soins de base pour sa fille. «Elle part tôt le matin et les services d'aide et de soins à domicile ne sont pas encore disponibles à ces heures», explique la femme de 52 ans. «On pourrait sans doute trouver un arrangement. Mais je suis de toute façon à la maison et je peux le faire moi-même.»

«On trouvera bien une solution!» Cette phrase a accompagné Heidi Zihlmann toute sa vie. D'abord, elle a pris soin de son père, de sa mère puis de sa sœur. Tout en s'occupant de sa famille et de la ferme, elle a mis tout en œuvre pour offrir un maximum à sa fille en fauteuil roulant. La Lucernoise a toujours fait passer le bien-être de ses proches avant le sein. En remportant le prix Sana, elle a aujourd'hui l'occasion de s'offrir un peu de temps pour elle. Elle souhaite visiter l'Autriche, parcourir le Tyrol, quelque part dans les montagnes. Et partir en vacances pour la première fois de sa vie.

Nadia Rambaldi