

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: - (2019)

Heft: 6

Artikel: Redonner le goût de bouger

Autor: Guéry, Flora

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928263>

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: 03.05.2026

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



Physiothérapeute au Centre médico-social de Martigny, Marielle Garofalo propose régulièrement à Elisa Gross de se promener aux Marécottes pour conserver sa mobilité. Photos: Leo Wyde

Redonner le goût de bouger

Marielle Garofalo travaille comme physiothérapeute à domicile pour le Centre médico-social (CMS) de Martigny. Son objectif est de permettre à des personnes en situation de perte d'autonomie passagère ou de longue durée d'améliorer leur qualité de vie en favorisant leur mobilité. Reportage auprès de deux clientes, domiciliées aux Marécottes (VS), qui retrouvent la motivation à se mouvoir dès son arrivée.

Au moins une fois par semaine, Marielle Garofalo emprunte la route sinueuse reliant Martigny aux Marécottes, dans la vallée de Trient, en Valais. Conquise par la beauté de ce village pittoresque, la physiothérapeute de 32 ans se verrait bien un jour y habiter. Pour l'heure, ce sont des raisons professionnelles qui expliquent sa venue régulière aux Marécottes. Sur place, l'employée du Centre médico-social (CMS) de Martigny vient rendre visite à deux clientes, dont la capacité de déplacement est limitée. Elle les

accompagne depuis plusieurs mois: «En général, nous suivons davantage de personnes sur le court terme que sur le long terme», précise néanmoins Marielle Garofalo, qui en suit actuellement dix-huit. Avant d'ajouter: «Comme nous travaillons sur prescription médicale, le nombre de clients dont je m'occupe varie. Chaque personne a ses propres pathologies, mais il est possible de remarquer certains points communs, comme les douleurs, le manque d'équilibre, le moral en baisse ou la solitude.»

Un programme adaptable

En ce vendredi matin du mois d'août, les conditions de circulation sont bonnes, même si les véhicules ne peuvent pas toujours se croiser sur ce tronçon de montagne. Ce jour-là, l'accessibilité au village ne pose pas de problème, contrairement à certaines journées enneigées. Après une quinzaine de minutes de trajet, Marielle Garofalo arrive chez sa première cliente, Elisa Gross, 81 ans. L'octogénaire l'accueille en lui faisant la bise. La jeune femme s'enquiert de son état de santé, s'inquiète de savoir si elle a bien dormi et lui rappelle de boire suffisamment d'eau. La séance de physiothérapie est adaptée en fonction des réponses de la cliente: le programme peut ainsi différer d'une semaine à l'autre. «On joue par exemple au ballon ou on fait des exercices en position debout pour stimuler l'attention et les réflexes», explique la thérapeute qui apporte le matériel nécessaire selon les objectifs du jour. «Le but est par exemple d'apprendre à la personne à se rattraper en cas de perte d'équilibre», illustre Marielle Garofalo, dont le travail comprend également une visée préventive.

Depuis une sévère chute survenue à Noël l'an dernier, lors de laquelle Elisa Gross s'est cogné la tête, la vieille dame évite de descendre seule les escaliers par peur de tomber. C'est pourquoi elle passe la majorité de son temps au premier étage de sa maison, où elle vit depuis sa plus tendre enfance. «Elle souffre d'une mauvaise vision, ce qui favorise les chutes. Avec une collègue ergothérapeute, nous lui avons aménagé un appartement au premier pour faciliter ses déplacements», indique Marielle Garofalo. Elisa Gross dispose ainsi d'une pièce à vivre – où se trouvent un coin salon et une cuisinière – mais aussi d'une chambre à coucher, de toilettes et d'un balcon. Son quotidien est rythmé par les visites du personnel des soins à domicile qui vient chaque matin lui mettre ses bas de contention, et, une fois par semaine, vérifier son poids, sa tension, sa médication et l'aider à prendre une douche. Elle bénéficie aussi d'une prestation hebdomadaire d'aide au ménage.

Une présence rassurante

Veuve depuis sept ans, Elisa Gross habite avec son fils de 47 ans. «A la mort de mon mari, je me suis sentie seule, j'ai vécu une période très dure. Heureusement, mon fils a toujours été présent», raconte-t-elle. En plus de lui apporter un soutien moral et physique, celui-ci lui prépare à manger et l'aide à aller au lit. «Comme la cuisine est en bas, je descends seulement quand mon fils est là, c'est-à-dire le soir et le week-end», précise celle qui a travaillé

«Il est intéressant pour l'équipe de pouvoir échanger avec des collaboratrices ayant ce domaine de compétences particulier.»

Corinne Delaloye



autrefois dans une fabrique horlogère à Salvan. «Et pour les commissions, il me prend avec lui», ajoute-t-elle d'une voix pleine de gratitude.

Sans son cadet, Elisa Gross ressent une trop grande insécurité pour franchir le seuil de son appartement, car elle doit descendre huit marches avant d'atteindre la route. Ces huit marches, elle n'en fait qu'une bouchée lorsque Marielle Garofalo se tient à

ses côtés. Dans le cadre des séances de physiothérapie, les deux femmes vont régulièrement se promener. «Quand il fait beau, nous allons marcher», sourit la trentenaire, qui est d'abord intervenue auprès de l'habitante des Marécottes pour des problèmes respiratoires aigus. «Au début, ses poumons avaient besoin d'être libérés. Quand sa santé s'est améliorée, nous sommes passées à des soins moins aigus», explique la jeune femme qui dispose d'une spécialisation en physiothérapie cardio-respiratoire.

Se déplaçant à l'aide d'un rollator, Elisa Gross marche avec assurance en présence de la physiothérapeute. Lorsqu'elle effectue quelques courtes pauses, c'est avant tout pour discuter, ce qui ne l'empêche pas de garder un rythme

«Le but est par exemple d'apprendre à la personne à se rattraper en cas de perte d'équilibre.»

Marielle Garofalo



Suivant les conseils de Marielle Garofalo, Anita Balma se déplace à l'aide de bâtons de marche afin d'améliorer son équilibre.

soutenu. «C'est à Marielle que je dois aujourd'hui mon énergie», sourit-elle. Visiblement touchée, la thérapeute explique qu'elle fait le maximum pour favoriser la mobilité de sa cliente. Elle relève l'un des bienfaits des séances à l'extérieur: «Quand on va se promener, cela permet de rompre la solitude et de croiser des gens.» Pour le duo, c'est également l'occasion d'échanger sur des sujets variés, comme le jardinage, les chats ou la météo. «Avec Elisa,

nous avons beaucoup d'affinités. Et comme cela fait longtemps que nous nous connaissons, nous avons créé une relation de confiance.» L'ainée confirme que le contact est toujours bien passé: «Marielle m'apporte beaucoup de bonheur. Je ne voudrais pas être suivie par une autre physiothérapeute», affirme-t-elle.

Un service pionnier en Valais

Marielle Garofalo n'a pas toujours été physiothérapeute à domicile. Après avoir obtenu un bachelors en physiothérapie à Loèche-les-Bains en 2011, la jeune maman a d'abord travaillé deux ans notamment en clinique orthopédique, avant d'ouvrir son propre cabinet à Martigny. En mars 2018, elle a ensuite rejoint l'équipe de maintien à domicile du CMS de Martigny, où son taux d'activité est rapidement passé de 30 à 40%. Pionnier en Valais lors de sa création, le service de physiothérapie ambulatoire a été lancé par Monique Seingre en février 2016, en même temps que le service d'ergothérapie ambulatoire, avec lequel il collabore étroitement. «Depuis, l'équipe a évolué. En 2018, les demandes ont augmenté et il a été nécessaire d'engager une nouvelle physiothérapeute en la personne de Marielle Garofalo», explique Monique Seingre. «Les demandes continuent d'ailleurs d'augmenter», poursuit la physiothérapeute qui a elle-même augmenté son taux d'activité de 40 à 60%. «Nous nous concentrons prioritairement sur les clients suivis par l'équipe de maintien à domicile. Le but n'est pas d'empiéter sur les plates-bandes des collègues travaillant comme indépendants», ajoute-t-elle.

Le service de physiothérapie est rattaché au CMS de Martigny, mais il a la particularité d'opérer sur trois sites (Martigny, Saxon et Entremont). Au total, plus de nonante personnes – en majorité des personnes âgées – bénéficient actuellement de cette offre. «Le fait de proposer ce service à des gens qui ne peuvent pas se déplacer pour se rendre à un cabinet de physiothérapie est un confort que nous leur offrons», souligne Corinne Delaloye, responsable du maintien à domicile au CMS de Martigny. Elle rappelle que le service de physiothérapie ambulatoire a été mis sur pied pour répondre au mandat de prestation confié par l'Etat du Valais. Et ajoute que l'arrivée de physiothérapeutes au sein du CMS a été bénéfique: «Pour l'équipe, il est intéressant de pouvoir échanger avec des collaboratrices ayant ce domaine de compétences particulier.»

Un soutien moral

Retour aux Marécottes, où Marielle Garofalo se rend maintenant chez une autre cliente domiciliée dans le village. Il s'agit d'Anita Balma, âgée elle aussi de 81 ans. Ayant déménagé avec sa famille pour vivre au calme, la Valaisanne habite ici avec son mari, son fils et ses chats adorés. Aussitôt la porte d'entrée ouverte, l'accueil est à nouveau chaleureux. «Marielle est toujours venue quand j'en avais

besoin. Il y a des périodes où je l'ai vue plusieurs fois par semaine», lance d'emblée l'ancienne représentante en cosmétiques. Et de poursuivre: «Elle m'apporte un soutien moral. Avec elle, j'ai tout de suite fait des progrès.» C'est à la suite d'une fracture au bras gauche que la retraitée a commencé à recevoir la visite de la physiothérapeute. «Dès le départ, Marielle s'est montrée très sympathique et m'a donné des conseils par rapport aux activités que je fais à la maison ou à l'extérieur. Elle m'a aussi appris des mouvements du bras et de la main qui m'ont fait du bien», explique Anita Balma, toujours motivée à découvrir de nouveaux exercices.

Mais le travail de Marielle Garofalo ne s'est pas arrêté là. Fragilisée après des malaises, sa cliente a chuté à plusieurs reprises en se faisant parfois très mal. Il a alors fallu que la thérapeute la rassure, lui redonne confiance en

ses capacités et réfléchisse à un moyen auxiliaire pour que l'octogénaire puisse se déplacer et sortir en sécurité. «Je lui ai proposé des bâtons de marche. Nous avons fait ensuite des petites promenades», raconte Marielle Garofalo. Si Anita Balma aime marcher, ses craintes de retomber ne se sont pas encore envolées. «Des fois, il faut insister pour sortir», révèle Marielle Garofalo. «Mais une fois à l'extérieur, c'est bon. C'est

plus facile et plus sûr quand on sort à deux», assure sa cliente. Il y a une semaine, les deux femmes ont effectué une longue marche jusqu'au zoo situé en haut du village. Pour Anita Balma, il s'agit d'une petite victoire. «Je ne pensais pas remarquer un jour comme il faut», confie-t-elle, reconnaissante.

Flora Guéry

«Marielle m'apporte un soutien moral. Avec elle, j'ai tout de suite fait des progrès.»

Anita Balma

Les chutes des seniors sous la loupe

Débutée en septembre 2016, une étude de la HES-SO Valais-Wallis se penche sur la prévention des chutes des seniors. Dénommée «The Swiss Chef Trial» (www.swiss-chef-trial.ch), elle est menée auprès de personnes âgées de 65 ans ou plus – ayant chuté une fois durant les 12 derniers mois ou ayant peur de tomber – en Valais, dans la région de Lausanne et celle de Zurich. Sa réalisation est interdisciplinaire. En partenariat avec les médecins, le personnel des centres médico-sociaux (CMS) et des centres hospitaliers, des physiothérapeutes spécialement formés interviennent au domicile des participants dans le but de comparer les effets de trois programmes d'exercices. A raison de huit séances réparties sur six mois, ils accompagnent les seniors dans leurs choix d'exercices et s'assurent de leur bonne réalisation.

Les programmes testés visent à diminuer le nombre et la gravité des chutes afin d'améliorer la qualité de vie chez les aînés, car la force musculaire et le sens de l'équilibre diminuent avec l'âge. L'un d'entre eux (nommé «Test & Exercise») a été mis au point par la HES-SO Valais-Wallis et implique l'utilisation de supports vidéo intégrés à une application pour tablette tactile. Selon Monique Seingre, physiothérapeute au CMS de Martigny, ce programme d'entraînement a rencontré une bonne adhésion de la part des personnes âgées qu'elle a suivies pour les besoins de l'étude. «Les participants continuent de faire les exercices proposés en dehors du cadre de l'étude, car ils ont pris goût à bouger davantage et ils se rendent compte des bénéfices physiques d'un tel entraînement», se réjouit-elle.

A l'heure actuelle, le nombre de sujets nécessaire à cette étude (environ 400) n'est pas encore atteint. «Le recrutement

est prolongé jusqu'en juin 2020. Nous recherchons encore 80 participants», indique Prof. Anne-Gabrielle Mittaz Hager, cheffe de projet et investigatrice principale de l'étude dont le coût avoisine un million de francs. Celle-ci a été financée pendant les trois premières années par la Fondation Leenaards. Cofinancée par la HES-SO Valais-Wallis, elle est désormais soutenue par Promotion Santé Suisse. Si l'évaluation des trois programmes d'exercices est déjà en cours, il est encore trop tôt pour déterminer lequel est le plus efficace dans la prévention des chutes. Les résultats finaux sont attendus pour l'été 2021.

Au vu du vieillissement de la population, la problématique des chutes représente un enjeu majeur de santé publique. Chaque année en Suisse, 280 000 personnes subissent une lourde chute, selon les statistiques du Bureau de prévention des accidents (bpa). Environ 1600 d'entre elles, dont 96 % de personnes âgées, meurent des conséquences de celle-ci. La plupart des accidents se produisent dans des situations quotidiennes, en empruntant les escaliers, en se promenant ou en faisant le ménage. Aussi, le bpa, Pro Senectute et Promotion Santé Suisse ont décidé de renforcer leur campagne de prévention «L'équilibre en marche». Ils sont soutenus dans leur démarche par physioswiss, la Ligue suisse contre le rhumatisme et l'Association suisse des ergothérapeutes. Avec leurs partenaires, ils ont créé un label de qualité décerné aux offres incluant des exercices ciblés de prévention des chutes. Le site equilibre-en-marche.ch répertorie ainsi plus de 1500 offres de cours. Il comporte également des programmes d'entraînement à domicile de différents niveaux de difficulté.