



Gesamt

Coopération Gesamt  
4002 Bâle  
0848 400 044  
<https://www.cooperation.ch/>

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Magazines populaires  
Tirage: 610'960  
Parution: hebdomadaire



Page: 84  
Surface: 176'472 mm²



Éditions Slatkine  
GENÈVE

Ordre: 844003  
N° de thème: 844.003  
Référence: 90776572  
Couverture Page: 2/5

Médias imprimés

## Sur la bonne voie

Plus de six mois après son AVC, le jeune Valaisan se dit sur le bon chemin, même s'il souffre encore de troubles de la sensibilité (il ne sent par exemple ni le chaud ni le froid), de grosses phases de fatigue et de nystagmus (mouvement involontaire et saccadé des yeux). Il se soumet encore à des séances de physiothérapie classique et de physiothérapie vestibulaire pour le traitement des vertiges et des troubles de l'équilibre. Mais sa clairvoyance et sa vivacité d'esprit impressionnent tout en forçant le respect. Il peut désormais marcher, manger et boire. Et il s'est mis à la course à pied, lui qui exérait ce sport. «À la suite de mon AVC, j'ai appris à apprécier les choses simples de la vie, comme le jogging. Avant, je faisais beaucoup de VTT. J'étais dans

une logique de dépassement de soi. Je recherchais les plaisirs intenses et ludiques, tels ceux que procurent la peau de phoque ou la participation à un épreuve comme la Patrouille des Glaciers. Je me satisfais maintenant de ce que j'ai.»

Vincent Bonvin en est convaincu, c'est le mental et la motivation, bref la psychologie, qui permettent de surmonter une épreuve aussi terrible que la sienne. Fort de ce credo, il entend marteler un message de prévention: il faut bouger coûte que coûte. «Et le mouvement est une notion très large. Faire de l'exercice, cela peut passer par du ménage ou du jardinage.»

Dans ce contexte, il a créé une cagnotte pour permettre à des personnes défavorisées de pratiquer une activité physique encadrée par des professionnels de la santé (sur la plateforme de financement participatif GoFundMe). Et il continue sur ce chemin de la promotion du goût de l'effort et de la condition physique dans le cadre de son activité au sein d'APA Santé (Activités physiques adaptées) de Sion, dont il est le cofondateur. ●

## AVC: DES CHIFFRES ET UN LIVRE

1. Près de 20000 personnes subissent un AVC chaque année en Suisse. Environ 50% d'entre elles s'en remettent, 30% restent handicapées et 20% décèdent.
2. Environ 85% des AVC sont dus à des infarctus cérébraux (AVC ischémique) et 15% à des hémorragies cérébrales (AVC hémorragique).
3. L'AVC est la troisième cause de décès et la première cause de handicap acquis.
4. L'âge moyen des personnes touchées est d'environ 75 ans, mais 25% ont moins de 65 ans.
5. Les principaux symptômes d'un AVC sont une paralysie du visage, dans les bras ou les jambes, des troubles de la parole ou de la vue, des vertiges violents et des maux de tête intenses.
6. Dans «La roue tourne. Récit de vie» (Slatkine, 2023), l'entrepreneur Christian Salamin raconte comment il a transcendé son AVC en parcourant 5400 km entre la Norvège et l'Espagne sur un tricycle adapté à son handicap.

Sources: Fragile Suisse et  
Fondation suisse de cardiologie