

Santé

Les bienfaits du toucher vont au-delà de la surface de l'épiderme

L'association Mes mains t'accompagnent, dont les massages ont été mis en stand-by par le Covid-19, a repris son action auprès des aînés. Mais pas seulement.

Thérèse Courvoisier

Prendre un enfant par la main pour le sécuriser. Attraper celle de son amoureux pour lui montrer son affection. Tendre la main vers l'autre pour l'aider à sortir d'une situation délicate. Autant de gestes d'apparence anodins, mais qui font profondément du bien. Synonymes de bienveillance, ils lient les humains entre eux.

Mais les personnes âgées, handicapées ou constamment au service des autres - comme les proches aidants - sont trop souvent esseulées, incomprises, voire presque oubliées. Les aînés n'aiment pas



Françoise Vetter, massothérapeute et présidente de l'association Mes mains t'accompagnent

déranger, ne veulent pas être un poids pour leur entourage ou pour le personnel soignant et leur pudeur, leur éducation ou leur handicap les empêchent de demander de l'attention. La solitude peut vite se transformer en souffrance, une douleur morale qui s'ajoute à celles physiques, souvent nombreuses. C'est pour soutenir ces gens-là que Françoise Vetter, une massothérapeute lausannoise, a créé Mes mains t'accompagnent, en 2013. Avec la douceur qui la caractérise, elle raconte le parcours pas toujours évident de son association.

C'est votre expérience personnelle qui vous a encouragés à fonder Mes mains t'accompagnent?

Exactement. Entre 2008 et 2010, j'ai perdu ma maman, ma sœur cadette qui n'avait que 46 ans et trois clientes de mon cabinet ont succombé à des cancers. Ça a été très dur, mais, au final, extrêmement apaisant en ce qui concerne ma maman. J'ai passé trois jours non-stop à ses côtés à la rassurer et à l'accompagner par le toucher. Cela m'a confirmé à quel point ces gestes sont importants pour affronter sa peur de mourir, de quitter son corps. C'est difficile à expliquer avec des mots, mais on accompagne l'âme par l'intermédiaire du corps. Si bien que quand elle est partie, j'étais en paix. Cela a été mon premier déclic: il fallait que quelque chose naisse de ces moments si intenses. Alors je me suis lancée avec deux amis.

Pas évident, non?

C'est le moins que l'on puisse dire! Je suis



Quand le langage ne fonctionne plus aussi bien, le toucher reste un moyen de communication et de soutien précieux. CREDIT

«Je massais une dame atteinte de démence très avancée et qui ne prononçait que deux mots, «oui» et «non». Quand je suis retournée la voir après le confinement, au moment de la quitter, elle m'a dit «merci beaucoup». C'était très fort»

quelqu'un qui travaille avec le ressenti, au feeling, alors tout ce qui est paperasse est tout sauf évident! Nous y sommes allées à tâtons, mais certaines que cette nouvelle association ferait beaucoup de bien à des personnes qui en ont drôlement besoin. Il a donc fallu mettre en place un comité bénévole, recruter des membres, écrire des statuts et commencer à chercher de l'argent. Car derrière la volonté d'aider, il y a aussi celle de pou-

voir offrir des massages à ceux et celles qui ne peuvent pas se les permettre.

Aujourd'hui vous en êtes à près de 1000 soins offerts sous la bannière d'«un massage pour un sourire»!

Oui! C'est fantastique, mais nous aimerions faire tellement plus encore. Nous pouvons offrir ces massages grâce aux dons et au soutien de nos membres sympathisants (*ndlr: dont la cotisation annuelle, de 40 francs, est dérisoire*). Les autres personnes se font masser à prix réduit par rapport au coût du marché (80 fr. pour quarante-cinq minutes), mais elles doivent en assumer les coûts, les EMS ne faisant malheureusement pas de levées de fonds afin de proposer gratuitement des séances à leurs patients.

Vous vous déplacez donc essentiellement dans les institutions?

Oui. Actuellement il y a 12 thérapeutes professionnels - dans les cantons de Vaud, Fribourg, Genève et Valais - qui œuvrent pour l'association en plus de leur activité régulière. Personnellement je dédie entre dix et quinze heures par semaine aux personnes que je masse via

Mes mains t'accompagnent. Tous ont été choisis individuellement et suivent le protocole de soins que nous avons établi. Plusieurs EMS font appel à nous, ainsi que de nombreuses institutions. Eben-Hézer est aussi un partenaire de longue date. Mais partout le personnel est ultra-occupé et ce n'est pas facile pour eux de trouver le temps de parler de nous aux proches de leurs résidents.

Des institutions qui reconnaissent les bienfaits de votre action.

Oui, et leur retour est précieux, car souvent les personnes fortement handicapées ou en fin de vie peinent à échanger avec nous. Le personnel soignant nous explique à quel point nos massages calment leurs résidents. Il y a moins de cris, leur sommeil est souvent bien meilleur.

Même si tous les cas sont différents, comment se passent ces massages?

Je m'approche de la personne dans sa chambre et je l'aborde physiquement en m'asseyant près d'elle et en lui parlant doucement, même si parfois je sais qu'elle ne me comprend pas. Je lui explique que je vais la masser et utilise des

huiles très neutres pour ne pas l'incommoder. En cette période de pandémie, si l'entourage l'exige, je mets des gants spéciaux qui ne gâchent pas la magie du toucher. Puis je lui prends doucement la main. Parfois il y a une réaction de surprise, mais très vite le corps se détend et je suis à l'écoute de chacun de ses signes. Je masse la plupart du temps les pieds, les mains et les trapèzes et, ce faisant, une communication parfois sans la moindre parole s'établit. On donne, mais on reçoit énormément de tendresse et de gratitude. Je massais une dame atteinte de démence très avancée et qui ne prononçait que deux mots, «oui» et «non». Quand je suis retournée la voir après le confinement, au moment de la quitter, elle m'a dit «merci beaucoup». C'était très fort. Ces personnes sont souvent d'une génération où on considère le massage comme un luxe superflu. Heureusement, les choses sont en train de changer.

Mes mains t'accompagnent

Av. Druey 14, 1018 Lausanne

tél.: 079 700 06 62.

Repas de soutien le 29 novembre 2020.
www.mesmainstaccompagnet.ch

Perte de mémoire

L'espoir d'arrêter l'évolution de la maladie d'Alzheimer via une injection

La société biotech cotée en Bourse AC Immune, basée à l'EPFL, continue sa lutte contre les maladies neurodégénératives. L'un de ses buts: trouver des traitements contre la maladie d'Alzheimer.

Les études cliniques dans leur dernière phase sur son traitement potentiel le plus avancé (le crenezumab) ont été interrompues l'année dernière («24 heures» du 31 mars 2019). Cette piste du crenezumab est toujours explorée dans le cadre d'une étude clinique menée en Colombie visant à prévenir la maladie.

Parallèlement, les études sur un autre anticorps sont en phase 2 de développement, toujours en partenariat avec Ge-

nentech (groupe Roche). Il s'agit du semorinemab, un anticorps «anti-Tau». Le Tau est une protéine qui augmente dans le cerveau au fur et à mesure que l'Alzheimer se développe. Il s'agit donc d'administrer au patient par injection une molécule censée réduire cette protéine.

L'objectif est de stabiliser la maladie, peu importe son stade d'évolution. «On espère pouvoir arrêter l'élimination des neurones», explique Andrea Pfeifer, CEO d'AC Immune. J'ai bon espoir que si l'on peut réduire ce Tau, on aura des effets bénéfiques sur la mémoire. L'étude en cours montrera si c'est le cas. Nous l'avons complétée et atten-



Andrea Pfeifer, CEO de la biotech AC Immune. CREDIT

dons les résultats ces prochains mois.»

AC Immune vise un traitement personnalisé de la maladie, comme cela se fait actuellement pour les tumeurs. Pour cela, il faut développer des outils pour un diagnostic plus précis de la pathologie et de la façon dont elle se manifeste dans le cerveau de chaque patient. «C'est vraiment la clé pour combattre la maladie», juge Andrea Pfeifer.

Elle se réjouit des tests sanguins développés par une équipe de recherche suédoise qui devraient permettre d'identifier les personnes à risque de développer la maladie d'Alzheimer avant même l'apparition des symptômes. Ce test pourrait

être disponible dans quelques années, selon les scientifiques cités par le «New York Times». «C'est révolutionnaire, insiste Andrea Pfeifer. Ça donne vraiment de l'espoir. Ce test sera très utile quand il existera un traitement préventif. En attendant, les personnes diagnostiquées pourront adapter leur mode de vie pour réduire les risques: faire de l'exercice, perdre du poids, contrôler leur diabète...»

Outre l'amélioration du diagnostic et la mise au point de traitements, AC Immune continue de plancher sur le développement d'un vaccin contre l'Alzheimer. «C'est mon rêve, bien sûr», conclut Andrea Pfeifer. **Marie Nicollier**