

# Semi-marathon de Genève: Vivre dans un EMS ne l'empêche pas de courir

Laurence Bezaguet

**Christian, résident des Charmettes à Bernex, souffre de troubles de la mémoire. Mais pour continuer à valoriser sa personnalité, il va participer au semi-marathon de Genève avec deux soignants.**



Publié aujourd'hui à 09h00



Christian (devant, au centre), résident de l'EMS Les Charmettes, s'apprête à courir le semi-marathon de Genève. Ses accompagnants Nordine et Carla l'entourent. Derrière, quelques supporters de l'établissement, dont la directrice au centre.

LUCIEN FORTUNATI

«C'est trop cool!» Christian est un homme heureux. Il s'apprête à courir le semi-marathon de

Genève, qui aura lieu ce week-end; et il se sent prêt à avaler les 21 kilomètres, sans trop souffrir. «Nous nous sommes bien entraînés», indiquent Carla et Nordine, deux soignants avec qui il pratique régulièrement la course à pied.

Ce sportif, un peu «différent» des autres, devra d'ailleurs être accompagné par ses deux partenaires, le jour de l'événement... car bien qu'il n'ait que 59 ans, Christian vit à la Résidence des Charmettes, à Bernex. «Il a une fragilité de la mémoire», explique poétiquement Mikaëla Halvarsson, directrice de cet EMS qui accueille des personnes atteintes par une démence.

Elle souligne que celles-ci ont une forte envie de bouger. Or, l'activité physique à laquelle elles s'adonnent est alors décrite comme une «déambulation» et souvent perçue comme dérangeante: «Non seulement cela ne correspond pas à ce que la société attend des personnes vieillissantes, mais cela va aussi à l'encontre de la liberté qui leur est généralement accordée. D'habitude, les personnes avec ce diagnostic sont censées être plus en sécurité chez elles, entre leurs quatre murs, ou dans une section fermée d'un EMS.»

### **Donner un sens à leur vie**

À Bernex, on voit les choses différemment. Pour le plus grand bonheur de ce quinquagénaire et d'autres résidents. «Ici, on propose des projets, et en général ils sont acceptés», note Nordine. «C'est très stimulant pour le personnel», renchérit Carla. Et bien sûr pour les aînés: l'un joue ainsi parfois au golf, l'autre à la batterie en sous-sol, d'autres suivent les répétitions générales de l'OSR ou vont nager aux bains de Cressy.

Comme nous tous, les habitants des Charmettes – comme les appellent les collaborateurs des lieux – ont besoin non seulement de nourriture, d'un abri et de soins, mais également de donner un sens à leur vie, relève la directrice: «Ils ont droit à une personnalité individuelle et à un rôle dans la communauté. Si ces exigences ne sont pas satisfaites d'emblée, la personne atteinte de pertes de mémoire ne sera pas en mesure d'accepter que l'on s'occupe de sa sécurité et de ses besoins physiologiques.»

«Pour nous aussi il est important de sortir du cadre de la fonction, on voit les résidents différemment. Il n'y a pas de limite dans notre métier.»

Carla et Nordine, soignants des Charmettes férus de course à pied

Carla et Nordine en sont convaincus: «Pour nous aussi, il est important de sortir du cadre de la fonction, on voit les résidents différemment. Il n'y a pas de limite dans notre métier.» La belle histoire de ces soignants et de Christian a démarré par hasard. «Un jour, je l'ai accompagné à Cressy et j'ai été surpris de le voir marcher aussi vite. Il m'a alors appris qu'il aimait courir», raconte Nordine. «Moi, je l'ai vu s'entraîner tout seul dans le jardin», renchérit Carla. Il n'en fallait pas plus pour que ce super trio se forme.

## **Bientôt la Maison Hemma**

Si Mikaëla Halvarsson défend, elle, beaucoup la musique comme source de bien-être pour ses protégés, elle apprécie cette initiative sportive. «Même si on n'est pas aussi fort qu'avant, que l'on a des problèmes de santé, ce genre de défis t'aident à avancer, se félicite Christian. Même si je me demande parfois pourquoi je suis là, au début d'une course, j'espère trouver des copains dimanche.»

Notons enfin que cet endurant quinquagénaire déménagera tout prochainement à la Maison Hemma. Un nouveau chez soi («hemma» en Suédois) – imaginé par la directrice des Charmettes, d'origine suédoise – pour des personnes surprises par le diagnostic au milieu de leur vie active. Une première en Suisse!

Ce nouvel établissement, qui devrait accueillir une dizaine de jeunes patients souffrant de l'alzheimer et autres troubles cognitifs, est situé à proximité des Charmettes. Christian pourra continuer ses footings avec Carla et Nordine à la rencontre de sa mémoire.

**Laurence Bézaguet** travaille à la Tribune de Genève depuis 1995. A démarré sa carrière au Courrier avant de collaborer six ans au feu quotidien La Suisse. A aussi été journaliste indépendante durant dix-huit mois au Canada et rédigé un livre sur la Traversée de la rade, paru en 1996, avec l'ancien conseiller d'Etat David Hiler. [Plus d'infos](#)

Vous avez trouvé une erreur?[Merci de nous la signaler.](#)