

Dossier

# Quand la médecine douce apaise les seniors

**Les thérapies complémentaires séduisent également la frange la plus âgée de la population. L'EMS Pré de la Tour à Pully (VD), qui propose gratuitement de tels soins, est un véritable pionnier dans le canton.**

**Texte:** Nina Seddik **Photos:** Yannic Bartolozzi



**C**roiser les jambes, c'est pour le bistrot. Ici, on ancre ses pieds bien au sol et on tente de se tenir droit. La posture, c'est ce qu'il y a de plus important.» Comme chaque mardi après-midi, Zouzou Vallotton enseigne l'art du tai-chi. Une bonne heure durant laquelle une quinzaine de personnes âgées, résidentes ou externes, s'adonnent à cette pratique ancestrale chinoise. Respirations ventrales, frictions et exercices pour chaque articulation: l'idée est d'apaiser le corps et l'esprit en mobilisant

l'énergie vitale. À quelques minutes du début du cours, la Vaudoise de bientôt 60 ans s'affaire à asseoir les participants en demi-cercle, le tai-chi en établissement médico-social (EMS) ne se pratiquant pas debout.

Du côté de l'assemblée, les blagues fusent. Et s'il y en a un qui maîtrise l'art de la vanne, c'est bien Bertrand Estoppey. Ce Pulliérain de 83 ans, impeccable dans ses habits de sport vert olive, ne manquerait ce rendez-vous hebdomadaire pour rien au monde. «Je suis entré à l'EMS après une chute, il y a trois

ans. Le tai-chi m'a aidé à accepter le fait d'être en chaise roulante et la perte de ma femme, l'année passée. [C'est une petite bulle, dans laquelle j'oublie mes douleurs et ma peine. Zouzou a aussi beaucoup d'humour et elle nous pousse à ne pas nous laisser aller.](#)» Au vu de la longue liste d'attente, on comprend que M. Estoppey n'est pas le seul à être enchanté. «Je crois que ce qu'ils aiment chez moi, c'est que je me comporte avec eux comme avec n'importe qui d'autre, explique l'enseignante. Je les sti-





1



2



3



4

mule et on rit énormément. Ce moment passé ensemble leur fait du bien. Le rythme lent du tai-chi les connecte à l'instant présent. C'est une vraie méditation en mouvement qui calme leurs angoisses.» En un quart d'heure, la magie du tai-chi opère: les traits de visage sont détendus et les rires du début ont fait place aux soupirs de soulagement.

#### Rapports humains privilégiés

Autre traitement, autre ambiance. Maelia Carera, thérapeute de shiatsu, a rendez-vous

dans la chambre de Simone Narbel, 93 ans, pour une séance de trente minutes. La nonagénaire est allongée sur une jolie couverture bleue et blanche, crochétée par l'une de ses trois sœurs. Élégante à souhait, elle a des écouteurs dans les oreilles et se laisse bercer par des chœurs d'église pour «se détendre et se mettre en condition». [Maelia commence toujours par demander à la personne comment elle se sent et si elle a des douleurs particulières à signaler](#), avant de débiter par une série de respirations ventrales. →

1 Simone Narbel profite pleinement de sa séance de shiatsu avec la spécialiste Maelia Carera.

2 Edith Pera et Lara Albrecht, thérapeute de reiki, partagent une jolie complicité.

3 Grâce au reiki, Edith Pera ressent moins de douleurs à ses cervicales.

4 Le massage prodigué a un effet bénéfique sur les membres de M<sup>me</sup> Narbel.





Bertrand Estoppey accepte mieux d'être en fauteuil roulant depuis qu'il pratique régulièrement le tai-chi.

«Cela encourage à libérer ses émotions, note la Vaudoise de 44 ans. En plus du travail de pression sur les centres énergétiques, parler de ce que l'on ressent fait aussi partie du processus thérapeutique.» Simone semble rapidement oublier sa douleur aux membres dès le début de la séance, à en juger par son sourire et ses yeux clos.

C'est la cinquième fois que les deux femmes se voient et l'on sent déjà une belle complicité entre elles. «Le shiatsu a une influence très positive sur mon moral et mes maux, je me sens toujours merveilleusement bien après le passage de Maelia. Je la considère presque comme une amie, elle me soigne si bien!», s'enthousiasme la Pulliérane. «Je ne soigne rien du tout, corrige la thérapeute. Avec les personnes âgées, je suis dans une logique d'écoute et d'accompagnement. Le shiatsu leur permet de cohabiter avec la douleur, de la rendre supportable. M<sup>me</sup> Narbel, elle, est très à l'écoute de ses sensations, ce qui est plutôt rare pour sa génération, analyse Maelia. De voir les résidents découvrir un autre rapport au corps grâce au shiatsu, à un âge si avancé, c'est émouvant.»

#### Une vraie découverte

Le reiki, Edith Pera, 93 ans, n'en avait jamais entendu parler. C'est en arrivant à l'EMS

en 2013 qu'elle rencontre la thérapeute Lara Albrecht et découvre cette pratique. Cette native de Pully, confortablement assise dans un fauteuil de sa chambre, décorée comme à la maison, raconte:

«Pour être honnête, je pensais que c'était de la rigolade au début. Mais j'en fais maintenant depuis trois ans et j'adore ça.»

Mes cervicales me font mal et j'ai des brûlures à l'estomac. Quand Lara met ses mains sur ces différentes zones, je perçois de la chaleur, ça me détend et je me sens bien.» Cette méthode de soins japonaise a de nombreux bienfaits: elle soulage l'anxiété, les troubles physiques et favorise la relaxation.

«J'observe l'évolution des patients sur plusieurs mois et je constate qu'il y a une diminution de la douleur, une stabilisation de l'humeur et que beaucoup ont retrouvé une certaine joie de vivre. Et ce qui est formidable avec le reiki, c'est qu'il considère l'être humain dans son ensemble», précise Lara Albrecht. Une thérapie holistique au sein de laquelle l'échange relationnel prend toute son importance. «Quand Lara vient me voir, on passe notre temps à parler et aussi à rire. Ces séances font du bien à mon corps, elles me redonnent aussi le sourire», explique Edith. →

#### Médecine douce

### Diverses méthodes

#### Tai-chi

C'est une gymnastique chinoise caractérisée par un enchaînement de mouvements lents et qui a pour but le travail de l'énergie.

#### Shiatsu

Le but est de favoriser les capacités d'autorégulation du corps grâce à des pressions faites sur des points très précis. Le patient reste habillé durant le traitement.

#### Reiki

L'objectif du thérapeute est de transmettre l'énergie curative en posant simplement les mains, sans massage ni manipulation, sur le corps du patient qui reste là aussi habillé.





Les résidents suivent avec assiduité et plaisir les cours de tai-chi animés par Zouzou Vallotton.

Les bienfaits apportés au moral des résidents sont une évidence pour Pierre Berthet, directeur de la Fondation Pré Pariset, dont l'EMS Pré de la Tour fait partie: «Les personnes âgées ont surtout besoin de moments d'attention, de partage et souvent d'être touchées. Il ne faut pas oublier qu'elles sont dans la dernière étape de leur vie, souvent très angoissées à l'idée de mourir. [Alors, si ces thérapies complémentaires peuvent leur apporter un bien-être supplémentaire, tant sur le plan physique que mental, c'est un coup gagnant.](#)»

Malgré les nombreux bénéfices avérés des médecines parallèles, cet EMS est l'un des seuls de la région à offrir ce type de services, gratuitement qui plus est. Adeptes de la première heure de ces soins alternatifs, Pierre Berthet ne se l'explique pas vraiment: «Je suis foncièrement convaincu que c'est un plus pour les résidents. Après, pourquoi les autres ne le font pas? Je ne sais pas, c'est certainement une question de financement et d'intérêt aussi. Cela dit, je suis convaincu que la demande va augmenter dans les années à venir. Nous sommes des générations qui ont l'habitude de faire appel à des thérapies complémentaires, et une fois en EMS, c'est quelque chose dont on ne voudra pas se passer.» **MM**

#### L'expert

## «La pratique du tai-chi aide à réduire le risque de chute»



**D<sup>r</sup> Pierre-Yves Rodondi,** médecin responsable du Centre de médecine intégrative et complémentaire du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV)

**En quoi la médecine douce est-elle complémentaire de la médecine conventionnelle?**  
La médecine douce représente un outil complémentaire pour les thérapeutes dans le sens où elle amène un bénéfice pour plusieurs problèmes de santé où la médecine classique n'a pas forcément la réponse, comme la douleur ou l'anxiété.

**Quels bienfaits les médecines complémentaires peuvent-elles avoir sur les personnes âgées?**

Des études ont montré que la pratique du tai-chi, par exemple, permettait de réduire le risque de chute, car elle aide à avoir un meilleur équilibre. On a également pu constater que l'aromathérapie apaise

les patients agités et que l'acupuncture est bénéfique contre les douleurs chroniques.

**Encore peu présentes en EMS aujourd'hui, les médecines douces sont-elles amenées à se développer davantage à l'avenir?**

Sachant que la consommation de ce type de services est le moins élevée chez les plus de 65 ans, [il est possible que la demande pour ce genre de prestations en EMS augmente avec l'arrivée des nouvelles générations.](#) Ce sont par ailleurs des pratiques largement plébiscitées par le peuple suisse, sachant qu'en 2009, 67% de la population s'était prononcée en faveur de la prise en compte des médecines complémentaires. **MM**