

SPORTS
D'HIVER

Victime d'un traumatisme cranio-cérébral en 2008, Jérémy Alther raconte son accident.

C'était le 7 avril 2008. Il y a presque dix ans. Ce jour-là, la vie de Jérémy Alther, 24 ans, a basculé. Une semaine plus tôt, ce professeur de ski avait remporté le Nendaz Freeride et avait l'ambition de commencer une carrière dans le domaine. Ce lundi-là, la journée était radieuse. Les conditions sur les pistes étaient très bonnes. Jérémy Alther était en bonne condition physique. Le jeune homme de 24 ans skiait avec son ami Michi à Nendaz. Ils se filmaient tour à tour afin d'avoir des images à transmettre pour les qualifications du Freeride World Tour. «La journée touchait à sa fin. On s'est dit qu'on se faisait une dernière piste. On est montés au sommet de la Dent de Nendaz. On est sortis des pistes. Michi est descendu en premier. Il s'est installé pour me filmer. Je me suis élancé. Après quelques virages, j'ai heurté un caillou avec mon ski droit. J'ai été déséquilibré mais je ne suis pas tombé tout de suite. J'ai filé tout droit, puis j'ai fait une chute de près de 10 mètres. J'ai fini ma course sur la tête», raconte Jérémy Alther, qui ne portait pas de casque. Après, c'est le trou noir.

POUR LIMITER
LE RISQUE D'ACCIDENT,
IL VAUT MIEUX...

- éviter de skier trop vite
- anticiper les virages et vérifier que la voie est libre
- avoir une bonne préparation physique
- porter un casque et une protection dorsale

«Mon accident de ski m'a appris la valeur de la vie»

PAR LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH



«Jérémy Alther est un miraculé. Il souffrait d'un grave traumatisme.»

DR PHILIPPE VUADENS,
SPÉCIALISTE EN NEUROLOGIE,
CHEF DU SERVICE DE RÉADAPTATION
EN NEUROLOGIE À LA CLINIQUE ROMANDE
DE RÉADAPTATION À SION

Il ne se souvient plus de rien. Son ami s'est dépêché de venir le secourir. Il lui a enlevé la neige coincée dans sa bouche et l'a installé en position latérale de sécurité. Il a contacté immé-

diatement les secours. Jérémy Alther a été héliporté à l'hôpital de Sion. Il souffrait d'un traumatisme cranio-cérébral. Il avait une fracture au crâne. Son cerveau saignait et commençait à gonfler, ce qui mettait sa vie en danger. Rapidement, les médecins l'ont opéré. «Ensuite, ils m'ont plongé dans un coma artificiel. Par après, je suis resté encore quelques semaines dans le coma. Les médecins n'étaient pas enthousiastes. Ils ont dit à ma famille que c'était fini, que dans mon état, ma vie ne vaudrait pas la peine d'être vécue. Ils ont décidé de me débrancher des appareils qui me maintenaient en vie... mais je suis res-

té!» se réjouit Jérémy Alther, qui aborde la vie avec beaucoup d'optimisme et d'humour. «Je peux dire que Jérémy Alther est un miraculé. Il souffrait d'un grave traumatisme», ajoute le Dr Philippe Vuadens, chef du Service de réadaptation en neurologie à la Clinique romande de réadaptation à Sion.

Un long combat

Il s'ensuit un long parcours pour remonter la pente. Après son séjour à l'hôpital, il sera transféré à la Clinique romande de réadaptation à Sion. «J'étais paralysé dans un corps qui ne m'appartenait plus. C'était horrible.» Jérémy Alther doit lutter.

«J'ai de la chance d'être un sportif. J'ai utilisé mon mental et mon humour pour m'en sortir. J'ai aussi eu la grande chance d'être entouré par ma famille et mes amis. Je n'ai jamais abandonné. Pourtant, je dis souvent que mourir aurait été plus facile que de devoir se battre ainsi», explique-t-il. «Il a vraiment dû tout réapprendre: à déglutir, à manger, à s'habiller, à se laver, à marcher, à trouver l'équilibre et la coordination. Il a également dû réapprendre à gérer ses activités quotidiennes», explique le Dr Vuadens. Aujourd'hui, Jérémy Alther garde des séquelles. Il rencontre quelques difficultés de motricité fine avec sa main gauche et son pied gauche l'embête. Certains souvenirs ont disparu à tout jamais. Il a des trous de mémoire. «Parfois, je dis bonjour deux fois à la même personne sans m'en rendre compte. Elle pense que je me moque d'elle. Du coup, j'ai décidé de laisser venir les gens me saluer, ça m'évite de le faire deux fois», raconte-t-il. Jérémy Alther a trouvé des stratégies pour se simplifier la vie. Pour se souvenir d'un prénom, il invente une petite formule comme «Denise la cerise», ou alors il note le pré-

nom sur un papier pour faire fonctionner une autre partie de son cerveau. «Il faut trouver le bon chemin pour faire arriver l'information. C'est un peu un job d'électricien», rigole-t-il. «Mon smartphone est devenu mon deuxième cerveau. D'ailleurs, je remercie Steve Jobs d'avoir inventé l'iPhone», dit-il, les yeux malicieux. Si Jérémy Alther a toujours le sourire et le mot pour rire, il avoue que ce n'est pas simple tous les jours. «Ce n'est pas facile d'être différent. Les gens me demandent sans arrêt pourquoi je boite. D'autres me disent: «Ah, tu ne te souviens sûrement plus...» C'est récurrent et c'est difficile à supporter psychologiquement», avoue-t-il. «C'est vrai que ce n'est pas évident. Les personnes qui ont subi un traumatisme cranio-cérébral sont souvent des survivants. Elles doivent évoluer dans une société qui a beaucoup de difficultés à les comprendre et à les accepter», souligne le Dr Vuadens. Quoi qu'il en soit, Jérémy Alther reste philosophe: «Mon accident m'a appris la valeur de la vie. J'apprécie chaque instant. J'ai appris à relativiser les petits soucis du quotidien.»

TRAUMATISME CRANIO-CÉRÉBRAL

«LE SKIEUR N'A NI CARROSSERIE, NI AIRBAG»

«Les pistes de ski sont damées et présentent peu d'obstacles. Les skieurs prennent rapidement de la vitesse et peuvent facilement atteindre les 50 km/h. En cas d'accident, nous tombons sur une surface comparable à du béton. Cependant, nous n'avons ni carrosserie, ni airbag», explique le Dr Philippe Vuadens, chef du Service de réadaptation en neurologie à la Clinique romande de réadaptation à Sion. Les chocs à la tête représentent 3% des accidents

liés aux sports de neige. Ce sont toutefois les accidents les plus graves. «Une lésion cérébrale va bien souvent laisser des séquelles, plus précisément des troubles neuropsychologiques comme des troubles de la mémoire. Les lésions seront plus ou moins graves selon la violence du choc et la vitesse à laquelle se produit l'impact», note le Dr Vuadens. Le port du casque et une protection dorsale sont recommandés. En cas de choc, cela peut diminuer la gravité des blessures.

EN
BREF

MONADO.CH

Une boîte à outils pour les parents

Pour les parents, ce n'est pas toujours simple de savoir comment s'impliquer auprès de son adolescent. Un tout nouveau site internet vient de voir le jour: monado.ch. Il a été mis sur pied par Carrefour addictions. Il traite des questions de consommation du tabac, de l'alcool, du cannabis ou encore des jeux vidéo. Le site a pour objectif d'amener des informations utiles aux parents et de les aider à ouvrir le dialogue avec les jeunes. Monado.ch est conçu comme une boîte à outils pour comprendre, débattre, agir et réfléchir avec l'adolescent. Plus d'infos: www.monado.ch

PRÉVENTION



Cinq millions pour la prévention dans le domaine des soins

Cinq millions de francs par an, c'est la somme que souhaite investir Promotion Santé Suisse (PSS) et l'Office fédéral de la santé publique d'ici 2024 pour concrétiser des projets de prévention dans le domaine des soins. Cette prévention s'adresse à la population présentant un risque élevé de développer une maladie ou à la population malade. Les projets en lice devront donc proposer des actions visant à prévenir la maladie, à alléger son évolution ou à améliorer sa gestion au quotidien. Les projets soutenus concernent les maladies non transmissibles, les addictions et la santé psychique. Les porteurs de projets peuvent envoyer un dossier de candidature à PSS d'ici au 15 avril et prendre contact avec l'office du médecin cantonal en Valais. Plus d'infos sous: www.promotionsante.ch/pds