

«Je vais très bien»

Depuis qu'il est à la retraite, Heinz Tschannen passe le plus clair de son temps sur le terrain de golf. C'est par hasard qu'il a appris il y a un an et demi qu'il était atteint de la maladie de Parkinson. Il n'avait jusqu'alors rien remarqué.

À la retraite depuis cinq ans, Heinz Tschannen s'adonne à sa passion, le golf. Auparavant, il travaillait comme directeur. Il a toujours été sportif, a pratiqué le football et le tennis. «J'ai toujours été en bonne santé», souligne-t-il, «malgré un diagnostic de maladie de Crohn, une maladie inflammatoire de l'intestin, il y a vingt ans. Mais l'évolution de la maladie a été bonne et depuis cinq ans, je n'ai plus besoin de médicaments». De plus, il y a sept ans, il a subi une opération de la prostate. Son père est mort d'un cancer de la prostate, raconte-t-il. «L'opération de la prostate s'est bien passée et je n'ai pas été handicapé au quotidien», raconte-t-il avec entrain.

«Je n'ai rien remarqué»

Aujourd'hui, Monsieur Tschannen sait qu'il est atteint de la maladie de Parkinson. Comment s'en est-il aperçu? «En fait, je n'ai rien remarqué. Mais a posteriori, je comprends mieux certains indices.» C'est ainsi que son professeur de golf lui avait conseillé de garder le poignet gauche plus souple. Golfeur passionné, il avait bien senti que son bras gauche était moins mobile, mais il ne s'était pas posé de questions à ce sujet.

En décembre 2008, éprouvant des douleurs désagréables dans le dos, il consulta son médecin de famille. Le médecin l'examina soigneusement avant de lui communiquer son diagnostic: maladie de Parkinson. «Bien sûr, sur le moment, cela m'a fait un choc. Mon médecin m'a expliqué ce qu'était cette maladie et il m'a conseillé de ne surtout pas chercher d'informations sur Internet dès que je serais rentré chez moi. J'ai suivi son conseil, mais bien sûr, ma fille a fait des recherches.» Les maux de dos se dissipèrent. Ils n'étaient pas liés à la maladie de Parkinson mais avaient tout de même permis de la découvrir.

Le médecin lui prescrivit un médicament à prendre matin et soir. «C'était un vrai miracle», raconte Monsieur Tschannen le résultat de la première prise du comprimé. «Le matin, je me suis demandé ce qui m'arrivait: je ne tremblais* plus, je me sentais beaucoup mieux.»

Prendre la maladie comme elle vient

Heinz Tschannen est très franc au sujet de sa maladie et ne la dissimule pas. Lorsqu'il en parla à des personnes de connaissance, celles-ci lui dirent qu'elles avaient remarqué depuis un certain temps que quelque chose n'allait pas, en particulier que sa mimique avait changé. «Je leur ai demandé pourquoi ils ne m'avaient rien dit. J'aurais préféré qu'on me le dise», raconte Monsieur Tschannen.

Parfois, il se demande comment les choses vont évoluer. Bien qu'il vive avec le diagnostic de maladie de Parkinson depuis un an et demi, il se porte encore très bien. «Je m'attaquerai aux problèmes quand ils se poseront», telle est la devise de cet homme à l'attitude optimiste.

Il supporte bien les médicaments et son médecin lui a confirmé que vu la dose qu'il prend, il reste des réserves si jamais les symptômes venaient à s'aggraver. Parfois, il

se réveille la nuit et passe une partie de la nuit dans un demi-sommeil. «Ça ne me dérange pas, je me repose quand-même», dit-il en riant.

«Soleil, activité physique, grand air – pour moi, c’est le meilleur traitement»

Si on lui demande ce qui lui fait du bien et comment il se sent en ce moment, il répond sans hésiter: «Le golf est pour moi comme un traitement. Aujourd’hui encore, j’y joue jusqu’à six fois par semaine». Il ressent une différence nette avec l’hiver, lorsqu’il est obligé de se passer de golf. C’est pourquoi il part en automne et en février en Espagne, au chaud. «Le soleil, la marche et l’activité physique au golf me font vraiment du bien.»

Sa femme le soutient aussi énormément, et ce depuis des dizaines d’années, souligne-t-il. «Elle m’aide quand je suis un peu raide, c’est elle qui conduit.» La maladie n’a rien changé à la bonne entente du couple.

Quel conseil donne-t-il à d’autres personnes atteintes de la maladie de Parkinson? «Ne pas trop penser à la maladie, prendre la vie comme elle vient et continuer le mieux possible.»

**Les principaux symptômes de la maladie de Parkinson sont des tremblements, une raideur musculaire, un ralentissement des mouvements et une instabilité de la posture. Ces troubles s’accroissent peu à peu à mesure que la maladie progresse, mais tous les patients ne sont pas atteints de tous les symptômes. Au début de la maladie, ils se manifestent généralement d’un seul côté.*