

# Les projets d'une battante

Faire du sport après une transplantation ? L'avis de Liz Schick, secrétaire de la World Transplant Games Federation. Eileen Guhl

« **F**aire du sport, c'est comme booster les batteries. Même après une grosse journée, alors qu'on pense ne plus avoir d'énergie » constate Liz Schick, secrétaire de la World Transplant Games Federation (WTGF), avant de confier qu'elle a pris goût au sport à l'âge de 18 ans, stimulée par son mari. Elle a 35 ans lorsqu'une tumeur vasculaire du foie lui est diagnostiquée. Sous le choc, cette mère de deux enfants n'a qu'un espoir : la transplantation. « Quand je me suis réveillée, douze heures après mon entrée en salle d'opération, je me suis promise de prendre soin de ce cadeau précieux de mon donneur » confie cette passionnée de ski alpin, férue de rando aussi bien que de vélo. Et d'ajouter : « Pour moi, le plus grand moment de sport ça a été l'arrivée au sommet du Kilimandjaro, deux ans après la greffe. Là, j'ai fait la paix avec mon corps : je pensais qu'il m'avait trahie. Ça a été un grand moment de libération. »

## Entretenir sa forme

Enthousiaste, Liz Schick se bat pour que les centres de transplantation encouragent leurs patients à entretenir leur forme. « Il ne faut pas avoir peur de pratiquer une activité physique après une transplantation » affirme-t-elle, forte de sa propre expérience. « Deux balades par semaine sont déjà bénéfiques... Il s'agit de se fixer des objectifs raisonnables en fonction de ses possibilités. » Et de préciser que la WTGF, dans le cadre de son nouveau projet Fit for Life!, travaille à la mise sur pied de consignés pour les transplantés, relatives à l'activité physique associée à une alimentation saine. « Le sport permet aussi de sortir d'un



sentiment d'isolement qui s'installe parfois. C'est d'ailleurs souvent le cas chez l'enfant » souligne Liz Schick, également fondatrice du programme TACKERS, qui, sous l'égide de Swisstransplant, organise chaque hiver un camp à Anzère (VS) pour les enfants transplantés de 35 pays.

## Etre le roi du monde

« Quand on prend de la cortisone ou d'autres médicaments, on n'a pas toujours envie d'aller faire du sport mais quand on l'a fait, on est le roi du monde ! » dit encore cette femme à la joie de vivre contagieuse. Comme tous les deux ans depuis 2001, elle participera aux Jeux mondiaux d'été des transplantés - désormais ouverts aux donneurs vivants et aux familles de donneurs -, à Malaga, en Espagne, du 25 juin au 2 juillet prochain. « Je me souviens d'une vieille dame qui faisait la course en même temps qu'une jeune fille de 19 ans, greffée des poumons : ni l'une ni l'autre ne pouvait courir. Quand elles ont franchi la ligne d'arrivée en marchant main dans la main, tout le monde pleurait. Personne n'est là pour gagner : la victoire, c'est de participer ! »

## En savoir plus sur TACKERS et les Jeux mondiaux des transplantés :

[www.swisstransplant.org/evenements](http://www.swisstransplant.org/evenements)

Nouveau

Detox Amincissant Nuit

Use&Go Spray Huile Minceur

Somatoline Cosmetic

1 Gommage préparateur minceur GRATUIT pour chaque produit Somatoline Cosmetic acheté \*Jusqu'à épuisement du stock.

Traumatismes locaux, contusions, fatigue musculaire ?

Arnigel Boiron

Tous les bienfaits de l'arnica en gel

Ceci est un médicament. Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage. ©

BOIRON

Boiron SA, 3007 Berne  
[www.boiron-swiss.ch](http://www.boiron-swiss.ch)

OMEGA-life® : 1 x par jour pour la vie.

NOUVEAU Végane

Vitalité naturelle issue de la mer.

OMEGA-life® contient les acides gras vitaux oméga-3 AEP et ADH qui influent sur les lipides sanguins et contribuent au fonctionnement normal du cerveau. Une capsule couvre les besoins journaliers. Disponible en pharmacie et droguerie. [www.omega-life.ch](http://www.omega-life.ch)

Répare immédiatement\* & prévient le retour de la sensibilité.

LA TECHNOLOGIE PRO-ARGIN® RÉPARE IMMÉDIATEMENT\* LES ZONES SENSIBLES DES DENTS

LE ZINC AIDE À PRÉVENIR LA RÉCESSION GINGIVALE

NOUVEAU elmx® SENSITIVE PROFESSIONAL™ REPAIR & PREVENT

\* Pour un soulagement immédiat de la douleur, appliquer le dentifrice du bout des doigts sur les dents sensibles jusqu'à 2x par jour et masser légèrement pendant 1 minute.

BON CHF 2.-

Validité: du 1er au 31 mars 2017 dans tout le réseau pharmacieplus. Remise non cumulable avec d'autres actions.