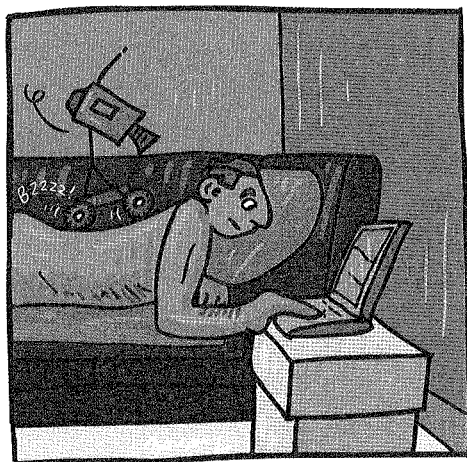


Se sentir bien quand on ne sent plus

L'absence de sensibilité constitue un handicap majeur. Pas seulement parce qu'elle ôte du plaisir mais parce que sans l'alerte donnée par la douleur, le corps se trouve à la merci des brûlures, blessures, fuites urinaires, escarres... Des désagréments contre lesquels chacun a ses trucs et astuces. Florilège.

FAIRE LE GUET



Traquer la moindre rougeur, signe avant-coureur de l'escarre, avec un miroir : c'est la méthode classique. Philippe suggère de passer au numérique : webcam, caméra vidéo, en lecture directe ou enregistrement. Plus simple : Vincent délègue parfois "l'inspection" à sa compagne. Le toucher permet aussi de contrôler l'absence de plaies, d'induration, de chaleur, ou de froid. En cas de choc, de chute : redoublez de vigilance ! Michel s'est cassé le genou gauche : « Quand, où, comment ? [Il] ne sai[t] pas ! » Quant à Claude, ce n'est qu'un hématome qui a révélé la fracture de l'un de ses orteils lors d'un transfert.



TRUCS ET ASTUCES EN PARTAGE

Continuez d'échanger sur le site de **Faire Face** www.faire-face.fr ou poursuivez le fil du forum **Alarme** (<http://alarme.asso.fr/forum>) et sur www.paratetra.apf.asso.fr

ÉCOUTER SON CORPS

Contractures, frissons, bouffées de chaleur, sueur, pesanteur sus-pubienne, sensation de cheveux qui se dressent sur la tête : la plupart des personnes blessées médullaires ont des signaux qui leur indiquent une vessie pleine, une douleur... Sauf qu'au début « on ne sait pas », souligne Myriam, 40 ans et 20 ans de paraplégie. Par la suite, beaucoup apprennent à traduire ce nouveau langage du corps et, comme Calia, « *deviennent de suite d'où vient le problème* ».

SUR LE DOS

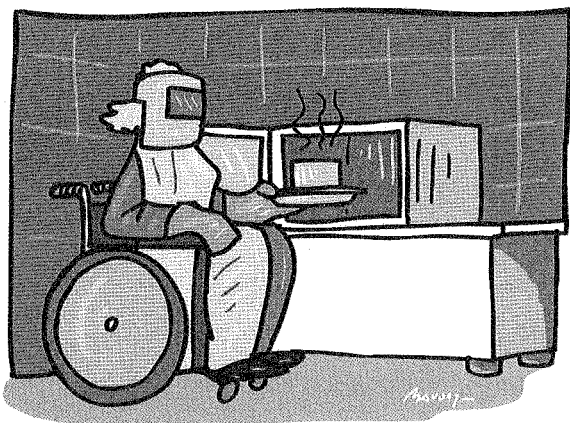
Pour éviter les escarres, mieux vaut des vêtements amples. « Surtout au niveau de la taille car sans abdos, on se relâche ! », conseille Myriam, adepte des tailles élastiques et des jeans en élasthanne. Claude commande ses pantalons sur www.rollimoden.de, un fabricant

de vêtements pour personnes en fauteuil, où les tailles sont relevées à l'arrière, les coutures plates et la ceinture sur élastique. Contre le froid hivernal, il porte des jeans doublés en polaire, plus pratiques que la couverture qui glisse. Question dessous, Calia a banni les culottes en synthétique, les dentelles et les froufrous pour éviter toute irritation. Fabiola, elle, rembourre parfois ses culottes en coton de coussinets en silicone.

AUX PIEDS

À bannir : pieds nus et mauvaises chaussures. Calia préconise d'« *acheter des chaussures une pointure plus grande et de les porter peu de temps au début, en vérifiant qu'elles ne blessent pas* ». Sylvia a opté pour des chaussures sur mesure pour « *accueillir au mieux [s]es orteils crochus* », tandis que Fabiola choisit des modèles qui s'ouvrent facilement pour y glisser sa main et mettre ses orteils à plat. Charles fait un trou au niveau du talon. Enfin, une « coupe au carré » semble éviter à tout le monde les ongles incarnés !

AUX FOURNEAUX



Gare aux brûlures ! Vincent se souvient d'une fois où il était au téléphone, en caleçon, dans son fauteuil. « *J'ai calé ma tasse de café entre mes jambes et quand je l'ai reprise, la peau est venue avec. J'étais brûlé au 3^e degré !* » Depuis, il met une serviette de bain sur ses genoux pour poser l'assiette qui sort du micro-ondes. Fabiola, elle, « *cuisine toujours avec une planche en bois sur les genoux* », après avoir eu, un moment, un plateau fixé sur le fauteuil. Pratique aussi.

DU FAUTEUIL AU CANAPÉ

Il y a bien sûr ceux qui adoptent le coussin anti-escarres. Éric a le modèle fluide *Jay Xtreme* (MMS), Thierry un modèle à air de Roho. Charles "24 ans dans un fauteuil et jamais d'escarre" n'a qu'une petite mousse. Son secret ? « *Faire énormément de sport et bouger tout le temps, croiser et décroiser les jambes, se mettre en avant, en arrière du siège...* » En clair, se soulever régulièrement pour changer les points d'appui. Lionel conseille de son côté de « *ne jamais choisir son canapé sur catalogue* » pour bien tester son confort avant. Jamais trop ferme.



UN GRAND MERCI
À l'association
Alarme et à son
précieux forum,
à **Loïc Le Chapelain,**
médecin au Centre
de réadaptation
de Lay Saint
Christophe,
à **Brigitte Larbodie,**
de l'APF
Bordeaux, au pair
accompagnateur
Benoît Glenadel et
à tous les témoins.

DANS LE LIT

Adoptez le duo matelas anti-escarres + coussins ou carrés de mousse pour éviter tout appui entre les jambes ou par exemple de la malléole sur le matelas. « *Moi, le coussin me gêne, explique Calia. Je dors avec des bas en coton ou je glisse une partie du drap entre mes jambes.* » Lionel, lui, surveille juste la position de ses pieds avant de dormir tandis que Sylvia se tourne à chaque réveil et porte des chaussons anti-escarres. Il existe aussi des protège-talon.

AUX TOILETTES

Abandonnez le calcul des trois heures post-ingestion pour savoir quand y aller. Mieux vaut apprendre à repérer les petits signes avant-coureurs ou se rabattre sur l'autosondage régulier. Et là, astuce pour aider les femmes à viser le méat urétral : le miroir à fixer sur la cuisse à l'aide de bandes. Myriam connaît, elle, la version mousse avec un trou pour chaque cuisse et au centre un miroir. Super aussi ! Sans oublier le coussin anti-escarres spécial W.-C.

DANS LA SALLE DE BAINS



Bien régler le thermostat du mitigeur ou « *toujours ouvrir le robinet d'eau froide en premier et ajouter l'eau chaude* », recommande Claude. Puis, contrôler la température au niveau d'une zone sensible. Sans oublier de s'éloigner de la tuyauterie. Penser aussi à faire isoler le dessous du lavabo pour ne pas se brûler les pieds ou les cuisses au siphon et au tuyau d'eau chaude. Enfin, si vous êtes sujet aux escarres, prenez un coussin d'eau ! ●

Texte Adélaïde Robert-Géraudel
Illustrations Hervé Baudry

Sexuellement, ça se passe comment ?

« *Sexuellement, comment je vais faire ?* » Vincent, qui récupère à sa plus grande surprise peu à peu des sensations, estime qu'il faut innover. « *Il y a des jeux à faire, il ne faut pas avoir peur d'utiliser des objets pour pimenter un peu la relation.* » « *On réapprend, explique Myriam, c'est comme pour tout.* » Certains disent avoir eu naturellement un transfert érogène sur d'autres zones, comme les mamelons. L'excitation est là, parfois un "para-orgasme", mais pas exactement l'orgasme d'autrefois. Thierry, tétraplégique niveau C6 depuis 25 ans, s'en est approché en testant sur lui-même une "rééducation sexuelle". Le principe est d'obtenir un orgasme par le seul pouvoir de la pensée érotique, comme lors d'un rêve. Certains parlent de pseudo-orgasme ou d'orgasme fantôme. Pour lui, c'est en tout cas bel et bien un orgasme. Charles n'est pas surpris, il sait que « *ça se passe beaucoup dans la tête* ». Il sait aussi qu'un homme est attentif au plaisir qu'il va donner et souligne que les paraplégiques ne sont pas les derniers à satisfaire leurs partenaires. « *Nous sommes les rois des préliminaires !* »