

Silke Pan: athlète de haut niveau, championne de handbike, détentrice du record du monde et marraine de la "Elle Spirit Open".

Qui est Silke Pan? Si vous suivez régulièrement l'actualité en Suisse, vous avez peut-être entendu parler de cette femme remarquable, détentrice du record du monde en handbike sur la distance marathon. Vous savez peut-être aussi qu'en 2007 elle a souffert d'un terrible accident de trapèze qui l'a rendue paraplégique. Elle était alors une artiste de cirque et une véritable athlète.

De son fauteuil roulant, Silke a découvert la discipline du handbike et en est devenue une championne avec beaucoup de persévérance. Selon elle, le fait de se fixer des objectifs dans la vie, surtout ceux qui sont un peu plus difficiles à atteindre que les précédents, est essentiel pour continuer à aller de l'avant. Elle a également découvert que le sport d'endurance atténue la douleur névralgique presque constante qu'elle ressent en raison de sa blessure.

Nous avons rencontré Silke cette semaine pour lui poser des questions assez intimes, car nous sommes Clinique Suisse et nous voulons tout savoir sur les femmes !

CS : Votre handicap se traduit par un impact visible sur votre corps, mais affecte également vos organes internes. Qu'est-ce que cela signifie exactement?

SP: Ma blessure a touché mes vertèbres T10 et T11, ce qui veut dire que tous les organes de mon abdomen sont impactés: ma vessie, mes intestins et mes organes génitaux. Je n'ai pas besoin de vous faire un dessin pour que vous compreniez ce que cela signifie. Sachez

simplement que peu de gens associent la paraplégie à ces aspects-là. Ils pensent surtout au fait que nous ne pouvons pas marcher, alors qu'en réalité notre handicap est plus étendu que cela. Comme ce sont les parties les plus intimes de notre corps qui sont touchées, on en parle forcément peu et de manière générale les gens sont encore très réservés sur ces questions.

CS: L'ostéoporose affecte en règle générale les femmes plus âgées que vous qui ne pratiquent pas beaucoup d'activité physique. Comment se fait-il que vous en souffriez?

SP: L'ostéoporose est en effet un problème grave pour les paraplégiques, car nous perdons notre densité osseuse très rapidement si nos os ne supportent pas de poids. J'essaie d'y remédier en utilisant régulièrement un verticalisateur et j'ai également la chance de participer au projet TWIICE de l'EPFL, qui me permet de marcher avec l'aide d'un exosquelette robotisé.

CS : Comment restez-vous en bonne santé ?

SP: J'ai une très bonne hygiène de vie. Je mange sainement, étant végétarienne pour des raisons éthiques, et je ne mange pas de produits laitiers ou d'œufs par intolérance. Je mange autant que possible des aliments locaux et issus de l'agriculture biologique et je me tiens à l'écart des aliments transformés. Je ne bois pas d'alcool et je ne fume pas. Je prends régulièrement des probiotiques. Les cosmétiques et autres produits que j'utilise sur mon corps sont aussi naturels que possible et j'utilise aussi des huiles essentielles.

CS: De quelles autres façons prenez-vous soin de vous?

SP: La méditation et la relaxation sont deux choses très importantes pour moi. Je dois absolument les pratiquer tous les soirs avant de m'endormir, pour éviter que des pensées parasites ne m'empêchent de trouver le sommeil. Je dors au minimum six heures par nuit. J'essaie de gérer le stress parce que je sais que la surcharge mentale affecte le corps et rend malade.

Sur un plan plus pratique, la peau du bas de mon corps est très fragile et possède une mauvaise circulation à cause de ma paralysie. Je masse mes jambes avec une pommade grasse tous les jours pour garder la peau souple et m'assurer de ne pas avoir d'escarres. Je ne peux pas risquer de blesser cette partie de mon corps, car il lui faut beaucoup plus de temps pour guérir que le reste.

CS : Comment pensez-vous que nous puissions aider les femmes à mieux prendre soin d'elles-mêmes ?

SP : Je pense que nous devons vraiment considérer les femmes d'un point de vue holistique.

Les femmes fonctionnent beaucoup sur le plan émotionnel et ont donc une vision très différente de celle des hommes. Elles ressentent encore beaucoup de honte et sont encore éduquées de cette façon. Elles ont besoin de sentir qu'elles peuvent s'exprimer et elles doivent apprendre davantage sur leur corps pour rester en bonne santé.

CS: Que signifie pour vous notre slogan "Tout pour la femme"

SP : Pour moi, cela signifie un endroit sûr où les femmes peuvent s'exprimer, être écoutées et comprises. Un endroit où la porte est ouverte et où il n'y a pas de jugement.

CS: Merci Silke, je crois que nous sommes sur la même longueur d'onde!

Vous pouvez suivre Silke sur les réseaux sociaux et sur son site

Photo: FGD Stuttgart

