

# DÉFI ATTEINT DE PARKINSON, UN VAUDOIS VEUT GRAVIR DES SOMMETS

Yves Auberson, touché par la maladie dégénérative, partira le 4 juillet pour une boucle de 1000 kilomètres de marche à travers les Alpes Suisses.



Image: DR

LEMATIN.CH

MIS À JOUR IL Y A 1 MINUTE

464

Pour célébrer ses 50 ans, dont 15 à vivre avec la maladie de Parkinson, Yves Auberson a vu les choses en grand. Ce Nyonnais féru de sport est déterminé à montrer que l'on peut gravir des sommets malgré cette maladie dégénérative qui affecte les mouvements.

Le 4 juillet, il partira de Montreux pour relever le «**défi Parkinson**», un périple de 100 jours à travers les Alpes Suisses. En empruntant le chemin de la Via Alpina et le chemin des cols alpins, il projette d'effectuer une boucle de 1000 kilomètres de marche avant de revenir fin septembre.

## Le mouvement comme remède

Cette pathologie détériore au fil des ans les neurones dopaminergiques qui jouent un rôle clé dans le contrôle des mouvements. «Souvent, les personnes touchées sont découragées par la perte d'équilibre et diminuent leur activité physique, constate Yves Auberson. Mais le corps est une machine qui a besoin d'être activée pour ne pas rouiller. L'entraînement physique permet de freiner l'évolution de la maladie en sécrétant de la dopamine, ce neurotransmetteur dont nous sommes carencés.»

Depuis qu'il a été diagnostiqué à l'âge de 39 ans, le coach sportif, ancien golfeur professionnel, n'a jamais renoncé à s'entraîner. Passionné de course à pied et de triathlon, il a dû adapter ses entraînements à ses capacités mais pratique encore aujourd'hui deux à quatre sports par jour, du vélo à la marche en passant par le yoga et le stretching.

### «Notre pays est magnifique»

Son projet initial était de rallier Zermatt à Nice. Mais la pandémie de Covid-19 a entravé ses plans. Et à en croire le Nyonnais, ce n'est pas plus mal! «Finalement, je suis plus heureux de faire ça en Suisse. Notre pays est magnifique. Nous avons tant de belles montagnes à explorer!»

Quelques proches et clients feront un bout de chemin à ses côtés, mais c'est seul que Yves Auberson progressera la majeure partie du temps. En raison de ses nuits mouvementées par la maladie, le sportif dormira dans des structures lui assurant confort et sécurité. Exit donc les tentes et les refuges. Son voyage sera partagé en direct sur [les réseaux sociaux](#) et fera l'objet d'un film documentaire, si les conditions financières le permettent.

### Une structure de remise en forme à la clé

Pour mener à bien son projet soutenu par Parkinson Suisse et L'EPFL, [une campagne de crowdfunding](#) a été lancée.

La somme minimum pour financer le voyage a vite été atteinte. L'association espère maintenant récolter des dons qui permettront au coach sportif de monter un programme de remise en forme spécialisé pour accompagner les personnes atteintes de Parkinson.

Car s'il n'existe pas de remède miracle à la maladie, l'activité physique associée à une alimentation équilibrée reste le meilleur moyen à son sens de ralentir le développement des symptômes. Et du coup, de reprendre confiance et espoir en ses projets. «La maladie ne doit pas condamner à l'inactivité, insiste-t-il. Elle n'empêche pas de réaliser ses rêves, si on y met du sien!»

**Laura Juliano**

Créé: 02.07.2020, 16h44

## VOTRE AVIS

Avez-vous apprécié cet article?

Oui

Non