

Le journal dédié à la thématique des lésions cérébrales

FRAGILE

ARTICLE SCIENTIFIQUE

Casques avec ou sans Mips –
quelle est la différence ?
Nous vous expliquons tout.

PORTRAIT

Une seule fois sans casque de vélo –
des conséquences à vie :
Stefanie F. raconte son histoire.



FRAGILE SUISSE

Pour les personnes avec une lésion cérébrale
et leurs proches

ÉDITORIAL

Chère lectrice, Cher lecteur,



Jana Bauer

ancienne responsable communication,
marketing et collecte de fonds, FRAGILE Suisse

À propos de FRAGILE Suisse

FRAGILE Suisse est l'organisation suisse de patient·e·s et de personnes en situation de handicap en raison d'une lésion cérébrale et leurs proches. Nous soutenons les personnes touchées suite à un accident vasculaire cérébral, un traumatisme crânio-cérébral, une tumeur ou d'autres causes. Nos prestations variées ont pour objectif de les aider à retrouver une vie autonome et de favoriser leur réinsertion.

« Ensemble pour les personnes concernées »

En tant qu'organisation financée par des dons, nous sommes tributaires du soutien de nos donatrices et donateurs. En faisant un don, vous contribuez à ce que les personnes concernées et leurs proches puissent bénéficier de nos prestations et activités et d'une aide à long terme après une lésion cérébrale. Un grand merci pour cette précieuse contribution !

Coordonnées bancaires

CCP 80-10132-0

IBAN CH 77 0900 0000 8001 0132 0

Impressum

ISSN 2813-8112

Tirage 35 531 ex., parution 4 fois par année

Éditeur FRAGILE Suisse, Badenerstrasse 696,

8048 Zurich, 044 360 30 60, info@fragile.ch, www.fragile.ch

Conception Stutz Medien AG, 8820 Wädenswil, www.stutz-medien.ch

Réalisation Krömer Design, www.kroemer-design.com

Impression Schmid Production & Graphic AG, Neugutstrasse 66,

8600 Dübendorf, www.wsag-production.ch

Rédaction Carole Bolliger, Sophie Roulin-Correvon, Megan Baiutti

Vente des annonces FRAGILE Suisse,

Megan Baiutti, baiutti@fragile.ch

Traduction Joëlle Gascon, Irene Bisang

Abonnement CHF 20.- par an, inclus dans la cotisation de don ou de membre

Photo de couverture Markus Hässig, Sinus



imprimé en
suisse

Un casque peut sauver la vie – non seulement sur les pistes de ski, où son port s'est généralisé, mais aussi à vélo. Pourtant, je vois souvent des gens rouler sans casque. Peut-être pensent-ils qu'il ne va rien leur arriver, parce qu'ils sont prudents. Mais les statistiques montrent que de nombreuses victimes d'accidents n'en sont pas responsables. C'est pourquoi la prévention représente pour moi une priorité majeure. En effet, mon activité auprès de FRAGILE m'a sensibilisée de manière déterminante à cette problématique. Force est de constater que celles et ceux qui ne sont pas touché·e·s par une lésion cérébrale ou ne connaissent personne dans ce cas préfèrent éviter le sujet.

Notre campagne de prévention veut changer cette situation. Notre but est de sensibiliser un large public afin de sauver des vies et d'éviter autant que possible les conséquences graves des lésions cérébrales. Parallèlement, nous nous engageons pour promouvoir l'inclusion et améliorer la qualité de vie des personnes concernées et de leurs proches.

Ce numéro du journal est consacré au port du casque. Stefanie F. y raconte son grave accident de vélo alors qu'elle circulait sans casque. Une seule entorse à la règle, qui a bouleversé sa vie à jamais. Nous braquons aussi les projecteurs sur les technologies actuelles en matière de casque ainsi que sur les projets de FRAGILE Suisse. Au moyen de conseils et de mesures simples, nous souhaitons contribuer de manière déterminante à promouvoir la santé du cerveau en Suisse. En abordant ce sujet avec votre entourage, vous nous aidez à agir concrètement.

Lorsque vous lirez ce journal, j'exercerai une activité indépendante à plein temps et j'aurai transmis la responsabilité du département à Viviane Kauflin-Lyoth. Je saisis donc cette occasion pour vous remercier de votre soutien au cours des dernières années, ainsi que pour toutes les rencontres enrichissantes et les échanges stimulants que nous avons eus.

Cordialement,

Changement à la tête du département communication

Le département communication, marketing et collecte de fonds de FRAGILE Suisse change de direction. Jana Bauer, qui en était la responsable depuis avril 2022, a choisi de travailler désormais comme indépendante. Il est prévu qu'elle consacre à FRAGILE une activité à temps partiel d'environ 20%. Un taux qui n'est plus suffisant pour lui permettre de diriger le département communication.

Depuis le 1^{er} janvier 2026, **Viviane Kauflin-Lyoth** est responsable du département communication, marketing et collecte de fonds. Elle est aussi membre de la direction. Elle est titulaire d'un diplôme fédéral de responsable en communication et dispose d'une expérience de plus de 15 ans dans le secteur des organisations à but non lucratif. Son activité professionnelle a pour point fort la communication intégrée et la collecte de fonds axée sur l'efficacité.



Un aspect de la vie privée de Vivienne Kauflin-Lyoth la relie à FRAGILE Suisse. En effet, grâce à une opération du cerveau, son mari peut mener aujourd'hui une vie sans limitations. Cette expérience motive son engagement en faveur des personnes vivant avec une lésion cérébrale et leurs proches. « Je me réjouis de poursuivre, avec l'équipe, le développement du marketing, de la communication, de la collecte de fonds et de contribuer de manière durable à l'aboutissement de la mission essentielle de FRAGILE Suisse », déclare-t-elle.



© pixabay

Semaine du Cerveau

Du 9 au 15 mars s'est tenue la Semaine du Cerveau. Cet événement informe le grand public sur le fonctionnement du cerveau. Différents hôpitaux et institutions y ont participé dans toute la Suisse et ont proposé des conférences. Plusieurs associations régionales de FRAGILE Suisse ont également pris part à la Semaine du Cerveau.



Plus d'informations sur :
www.fragile.ch/semaine-du-cerveau-2026

Focus

Le port d'un casque est une mesure essentielle pour prévenir les lésions cérébrales et leurs graves conséquences. Un accident peut survenir partout et à tout moment : au sport, même si on est prudent·e, à vélo, même si le trajet est court, ou sur un chantier. Dans de telles situations porter un casque permet d'éviter le pire. Dans notre focus, vous découvrirez pourquoi il est utile de porter un casque et ce qui caractérise un bon casque de vélo. Vous pourrez aussi lire d'autres articles intéressants sur ce sujet.

Pour plus d'informations :
www.fragile.ch/focus-prevention-casque





« Je vais bien »

Ces mots prononcés aujourd'hui par **Stefanie F.** représentent l'aboutissement d'une longue lutte. Cinq ans après avoir subi une lésion cérébrale dans un accident de vélo, elle peut enfin dire « J'ai trouvé ma place. Ma place dans ma nouvelle vie. »

Texte : Carole Bolliger, photos : sinus

Elle se rappelle précisément le jour où son « ancienne vie » a pris fin : le 9 mai 2021, c'était la fête des Mères. Comme chaque année, la famille s'était réunie autour d'un brunch chez sa sœur. À cette époque, une nouvelle histoire d'amour « se préparait », comme Stefanie le formule. Après le brunch, elle part à vélo pour une balade avec son petit ami. Sans casque, exceptionnellement. « Normalement, je porte toujours un casque quand je fais du vélo. Pas ce jour-là parce que je m'étais fait une belle coiffure », raconte la jeune femme. Elle secoue la tête. Stefanie n'a plus aucun souvenir de l'accident. « Aujourd'hui encore, c'est le trou noir. » Les dernières images qu'elle conserve de cette journée : les adieux après le brunch et son départ. Puis – le vide.

La première chose dont elle prend conscience, c'est qu'elle se trouve dans une pièce remplie de bruits divers. « J'entendais des bips partout autour de moi. » Stefanie est dans un lit d'hôpital, entourée d'appareils. Sa mère est à ses côtés et, si son regard en dit long, il n'explique rien. Stefanie veut savoir ce qu'il s'est passé. Elle pose et repose cette question. « Au début, j'avais du mal à gérer mes émotions. Je ne comprenais rien. » L'accident de vélo reste, pour elle, une histoire que d'autres lui ont racontée. « Pour moi, c'était depuis le début comme si je lisais dans le journal qu'un grave accident s'était produit. »

Trop de bruit, trop de lumière, trop d'agitation

Ce n'est que plus tard qu'elle apprend qu'il s'en est fallu de peu. « J'ai failli mourir. » Ce jour-là, aucun hélicoptère n'est disponible, c'est un dimanche où les interventions sont nombreuses, et souvent retardées. Enfin la Rega arrive. Stefanie est consciente, elle veut même se relever et rentrer chez elle à vélo. Mais la situation s'aggrave brusquement : nausées, vomissements, les signes d'une hémorragie cérébrale. Tout s'accélère : Rega, Hôpital de l'Île à Berne, salle d'opération. Une opération d'urgence permet de diminuer la pression. Stefanie survit.

Commence alors ce qui de l'extérieur est souvent invisible : la phase post-opératoire. Dix jours à l'hôpital,

puis une réadaptation neurologique à Riggisberg. Stefanie décrit la sensation qui accompagne cette phase comme le font beaucoup de personnes ayant subi une lésion cérébrale : une surcharge sensorielle. « Trop de bruit, trop de lumière, trop d'agitation ». Être dans une chambre de quatre personnes, avec les visites des proches, les gens qui parlent et les allées et venues, fait que chaque minute est une épreuve. Une chose l'a aussi beaucoup frustrée : que personne ne prononce la phrase qui soulagerait parfois – *ce que vous ressentez est typique après une lésion*. « Mais personne ne pouvait voir que j'avais des problèmes. Je marchais normalement, et je parlais assez normalement. » Et c'est bien là le dilemme : les personnes qui semblent « normales », n'obtiennent pas l'explication dont elles ont besoin.

« Je peux si je veux » devient « Je ne peux pas même si je veux »

Aujourd'hui, Stefanie parle moins de tout ce qui n'allait pas. Elle évoque davantage ce qu'elle a dû apprendre elle-même, parce que personne ne pouvait le lui enseigner : prendre soin de soi et poser des limites. Cela peut paraître simple. Mais c'est un changement radical lorsqu'on a mené auparavant une vie où rapidité et efficacité allaient de soi. Ce n'est qu'une fois rentrée chez elle, qu'elle mesure toute l'ampleur du changement. Aller aux rendez-vous, suivre les thérapies – elle y arrivait. Mais les tâches quotidiennes, l'organisation et l'énergie : plus rien ne fonctionnait. « J'étais complètement dépassée. » Stefanie décrit le moment où « Je peux si je veux » devient « Je ne peux pas même si je veux ». Et aussi combien il est difficile de ne pas l'interpréter comme un échec personnel. « Ne pas pouvoir faire certaines choses me rendait folle. Triste aussi, parce que je devais reconnaître que la moindre petite tâche, possible autrefois, ne l'était plus. »

D'autres obstacles se dressent sur son chemin : un an après son traumatisme cranio-cérébral et l'hémorragie qui a suivi, elle se fracture le pied – triple fracture de la cheville, douleurs tenaces et nouveau coup d'arrêt.



Sur le plan professionnel, elle cherche très longtemps un emploi correspondant à son niveau d'énergie. Travailler dans la restauration, autrefois sa passion, devient difficile car elle a besoin de stabilité, d'horaires fixes, d'une communication claire et d'un programme prévisible. « J'ai besoin de structure. » Après différents essais, elle constate que tout se passe bien jusqu'à ce qu'un imprévu survienne, nécessitant plus de flexibilité de sa part, ce qui l'amène à intensifier ses efforts.

Conseil chez FRAGILE Suisse

« Parfois la vie doit nous freiner », dit-elle pensive. Tout en prenant conscience que les limites ne sont pas négociables. Stefanie possède une nouvelle force, celle de ne pas considérer ces limites comme une défaite, mais comme un guide pour une vie qu'il faut organiser différemment. De la lutte pour fonctionner à nouveau « comme avant » naît peu à peu l'acceptation de sa « nouvelle vie ».

Elle trouve un soutien auprès de personnes et d'organisations qui vont au-delà des tests et des déficits et s'occupent de l'orientation professionnelle. Stefanie bénéficie du conseil de FRAGILE Suisse, qu'elle décrit comme « concret » – une prestation qui aide à réfléchir, à mettre de l'ordre dans ses idées et à planifier les prochaines étapes.

Aujourd'hui, Stefanie a trouvé un emploi correspondant à ses besoins, dans le bureau d'une entreprise de technique agricole et communale où l'atmosphère est détendue. « J'ai enfin trouvé ma place », dit-elle. Dans une autre branche, avec de nouvelles tâches et surtout avec suffisamment de temps et de compréhension. Stefanie parle de satisfaction. Elle se laisse guider par la vie et se fixe de nouveaux buts. Elle ne pense pas à un objectif de carrière, mais elle désire simple-

ment profiter de la vie et elle fait confiance à l'avenir : adienne que pourra.

Jamais sans casque

Elle voudrait sensibiliser et non donner des leçons. Elle aimerait pouvoir offrir son aide en retour : comme pair, comme visiteuse dans un service de neurologie, comme quelqu'un qui peut dire : je connais ça, c'est long, prends ton temps. « Si quelqu'un m'avait dit, dans cette situation, que ça durerait cinq ans... je pense que ça m'aurait fait du bien quand même. »

Stefanie n'est pas « guérie » au sens où on l'entend habituellement. Mais elle est arrivée à se construire une nouvelle vie qui n'exige plus d'être à 200 pour cent. Une vie où la gestion des ressources n'est pas un terme à la mode, mais un art de la survie. Une vie au ralenti ayant gagné en profondeur.

Et quand finalement Stefanie parle de sécurité à vélo – casque, visibilité, gilet réfléchissant –, elle ne part pas en campagne, mais elle agit de manière conséquente. L'impact est différent lorsque le message vient d'une personne « qui a vécu ce dont elle parle et qui en supporte les conséquences ». Stefanie supporte ces conséquences la tête haute. Et elle a appris que c'est important de ne pas regarder en arrière, mais d'avancer – en choisissant elle-même chaque petit pas à faire.

Stefanie soutient notre campagne de prévention et s'est portée volontaire pour figurer sur nos affiches. Merci beaucoup !

Plus d'informations :

www.fragile.ch/protegetoncerveau



« Je donnerais tout pour pouvoir retravailler dans le bâtiment »

C'est par ces mots empreints d'émotion que s'est terminée la présentation de Peter B., victime d'une fracture du crâne et d'un sévère traumatisme crânio-cérébral à la suite d'un accident sur un chantier. Il a témoigné en qualité de co-intervenant, dans le cadre d'une journée de formation continue sur la sécurité au travail, organisée par FRAGILE Suisse. Cette manifestation a marqué le point de départ d'une coopération prometteuse avec la Société Suisse des Entrepreneurs et Mips – une entreprise suédoise, spécialisée dans la sécurité des casques et la protection du cerveau.

Outre les manifestations dédiées à la prévention, une campagne sur le casque est prévue dans toute la Suisse en 2026. Toutes et tous les entrepreneur·euse·s-construction récemment diplômé·e·s seront équipé·e·s d'un casque disposant d'un système intégré de protection du cerveau (Mips), une nouveauté dans le secteur de la construction. Nous souhaitons, de cette manière, non seulement améliorer la sécurité des

ouvrières et ouvriers du bâtiment, mais aussi sensibiliser un large public aux lésions cérébrales et à leurs conséquences. En effet, la majorité des blessures à la tête se produit dans ce secteur – et une partie pourrait être évitée grâce à des mesures préventives. Il s'agit notamment du port correct d'un casque y compris la fermeture de la jugulaire.

À partir de février, un nouveau partenaire, BMS (Building Materials Suisse) viendra renforcer cette coopération. Pas moins de 110 points de vente, dont ceux de Baubedarf et Gétaz Miauton, présenteront un casque modèle équipé d'un système de protection du cerveau ainsi que des informations sur FRAGILE Suisse. Cette mesure sera complétée par d'autres manifestations d'information en Suisse alémanique et en Suisse romande ainsi que par des activités de communication et de marketing afin de sensibiliser un large public à la question de la protection du cerveau dans le secteur de la construction.



© pexels

Journée de prévention

Le 20 mars a lieu la Journée internationale de sensibilisation aux traumatismes crânio-cérébraux. L'objectif de cette journée est d'informer et de sensibiliser la population aux risques de lésion cérébrale suite à un choc ou traumatisme, et à leurs conséquences. Cette édition portera sur la sensibilisation et la compréhension des traumatismes crânio-cérébraux au cours du développement, de la naissance à l'âge adulte. Une journée de conférence est organisée au Campus Biotech, à Genève.



Plus d'informations :
www.fragile.ch/journee-sensibilisation-2026

Connaissez-vous déjà nos newsletters ?

Nos newsletters digitales vous permettent de recevoir des informations régulières sur l'actualité de FRAGILE Suisse, les offres des régions, les manifestations et d'autres sujets passionnants.

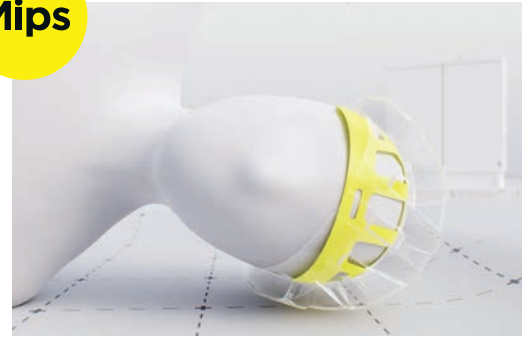
INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT

Inscrivez-vous gratuitement dès maintenant :
www.fragile.ch/fr/newsletter



ARTICLE SCIENTIFIQUE

Les casques de protection et la « différence Mips »



Que nous soyons à moto, à vélo ou sur un chantier – dans de nombreuses situations, loisirs ou travail, notre tête est exposée à des dangers. Selon les risques que comportent nos activités professionnelles ou de loisirs, nous devrions donc, pour notre propre sécurité, adopter le casque.

C'est dans ce contexte que l'entreprise innovante Mips entre en jeu. Cette entreprise a mené des recherches approfondies sur les causes des graves blessures à la tête et des traumatismes cranio-cérébraux très fréquents dans les accidents. Mips s'est fixé une mission : réduire ce type de blessures à la tête et sauver plus de vies. C'est ce que le système de sécurité Mips® permet de réaliser. Il a été développé pour offrir plus de sécurité dans certains types d'accident : que vous soyez à vélo ou à moto, que vous dévaliez une pente à ski, ou travailliez sur un chantier. À l'heure actuelle, Mips travaille en collaboration avec plus de 150 fabricants de casques et son système de sécurité a été intégré, depuis sa création, dans plus de 1000 modèles de casques de grandes marques.

Quelle que soit la situation dans laquelle on porte un casque, le but est de se protéger d'éventuelles blessures à la tête en cas d'accident. Mais tous les casques ne sont pas conçus de la même manière. Bien que tous les modèles disponibles sur le marché européen répondent à certaines normes, celles-ci définissent uniquement les exigences minimales auxquelles un casque doit satisfaire pour réussir le test de certification et pouvoir être commercialisé. Aujourd'hui, la plupart des casques de sécurité sont conçus et testés pour résister à des chocs directs et protéger contre des blessures comme les fractures du crâne. Cependant, ils ne sont pas efficaces en présence de mouvements rotationnels provoqués par un choc oblique. Des études ont montré que le cerveau réagit de manière plus sensible aux mouvements de rotation générés par des chocs obliques qu'aux mouvements linéaires provoqués par des chocs directs.

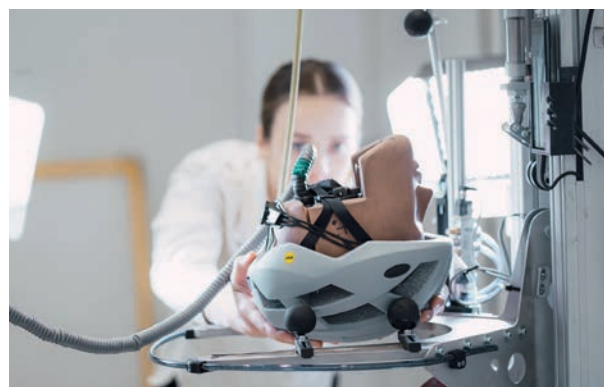
Le système de sécurité Mips®, qu'est-ce que c'est ?

Le système de sécurité Mips® consiste à intégrer dans le casque une couche à faible coefficient de frottement. Ce système s'inspire du système de protection naturel de notre cerveau : le liquide céphalo-rachidien qui permet un mouvement du cerveau dans le crâne. Le système de sécurité Mips® a donc été développé pour permettre un mouvement multidirectionnel de

10 à 15 mm lors de certains chocs obliques. Si, dans un accident, la tête subit un impact, le système de sécurité Mips® doit permettre d'absorber partiellement les forces rotationnelles transmises à la tête et contribuer ainsi à réduire le risque de lésion cérébrale. Si vous désirez acheter un casque doté de la technologie Mips®, vous reconnaîtrez les modèles équipés de ce système de sécurité grâce au point jaune caractéristique, placé sur le côté gauche, à l'arrière du casque.

Le système de sécurité Mips® est l'aboutissement de plus de 25 ans de recherche, d'essais, d'échecs et d'innovations révolutionnaires. Spécialisée dans la protection du cerveau contre les forces rotationnelles, l'entreprise a développé une technologie de pointe dans ce secteur. Elle en est devenue le numéro un mondial. Mais l'aventure ne s'est pas arrêtée là : le centre d'essais de Mips n'a cessé de s'agrandir et comprend aujourd'hui un laboratoire d'essais virtuels ultra-moderne. L'environnement virtuel permet de simuler en détail des scénarios d'accident et d'analyser avec précision les propriétés des matériaux. De cette manière, il est possible d'étudier les aspects essentiels de la conception et d'élaborer des solutions pour améliorer la sécurité des casques.

Mips AB



Pour de plus amples informations
consultez le site :
www.mipsprotection.com

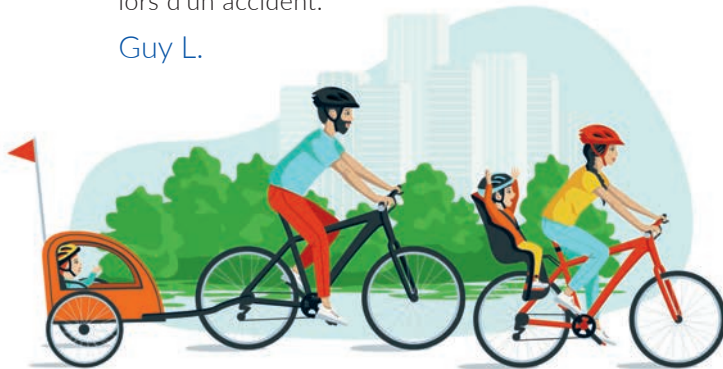
Conseils de nos lectrices et lecteurs

Chaque édition de ce journal vous offre la possibilité d'échanger avec d'autres personnes concernées et proches.

Le casque n'est pas gênant

J'ai du mal à comprendre que, de nos jours encore, tant de personnes – même des enfants – circulent à vélo sans porter de casque. Les arguments avancés, comme la chaleur, ne sont que des prétextes, car les casques actuels sont tous bien ventilés. Pour avoir parcouru des milliers de kilomètres à vélo avec un casque et compte tenu de mes antécédents médicaux, je suis convaincu qu'un casque ne gêne pas mais protège, et qu'il peut avoir un rôle décisif lors d'un accident.

Guy L.



Sensibiliser son entourage

Circulant à vélo électrique, j'ai fait une grave chute dont j'étais entièrement responsable. Le casque, qui s'est fendu sous l'effet du choc, m'a préservée de graves blessures à la tête. Même s'il ne s'agissait « que » d'une commotion cérébrale, il m'a fallu plusieurs semaines pour pouvoir retravailler. Depuis cet accident, je m'engage résolument en faveur du port systématique du casque et j'essaie d'y sensibiliser mon entourage.

Isabelle Z.



D'autres conseils disponibles sur : www.fragile.ch/conseils-lecteurs

La convalescence est longue

À la suite d'un accident de ski, j'ai été victime d'un traumatisme crânio-cérébral modéré et d'une hémorragie cérébrale, alors que je portais un casque. Après seulement quatre jours à l'hôpital, j'ai pu rentrer chez moi sans avoir dû être opérée, car je n'étais plus en danger. Le casque m'a évité des lésions bien plus graves. Si je n'en avais pas porté, ma vie serait certainement très différente aujourd'hui. Bien que la convalescence soit longue et que des handicaps subsistent, je peux travailler, terminer ma formation et mener une vie active – grâce au casque.

Corina L.



Attention aux tiques ! – vos conseils pour prévenir leurs piqûres sont les bienvenus

Une piqûre de tique peut avoir de graves conséquences. En effet, elles causent parfois une méningite. Pour les personnes vivant avec une lésion cérébrale, la prévention et la protection sont particulièrement importantes.

Comment est-ce que vous vous protégez des tiques quand vous allez vous promener ? Avez-vous pris de bonnes habitudes après une promenade dans la forêt ou dans la nature ? À quoi faites-vous attention lorsque vous inspectez votre corps ? Qu'avez-vous fait lorsque, malgré toutes vos précautions, vous avez découvert une piqûre de tique ?

Écrivez-nous en indiquant en objet « Témoignages tiques » à kommunikation@fragile.ch. La date limite d'envoi est le 15 avril 2026. Merci pour votre contribution.

ENGAGEMENT

Un intérêt marqué pour la mémoire



Claire Bindschaedler a toujours été intéressée par la mémoire.

Après des études de psychologie, elle a exercé le métier de neuropsychologue au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV). Parallèlement, elle a aussi donné des cours dans des

écoles paramédicales et était chargée

de cours à la faculté de Psychologie et des Sciences de l'Éducation de l'Université de Genève, où elle enseignait la neuropsychologie clinique adulte. Aujourd'hui, elle s'engage pour FRAGILE Suisse.

L'enseignante, qui anime des ateliers sur la mémoire depuis plusieurs années, est aujourd'hui à la retraite, mais elle souhaite continuer à partager ses connaissances. C'est ainsi qu'elle a accepté avec joie de devenir la nouvelle enseignante du cours sur la mémoire pour les bienfaitrices et bienfaiteurs de FRAGILE Suisse, depuis le début de l'année. Elle y présente une partie théorique sur le fonctionnement du cerveau et de la mémoire, entremêlée d'exemples, d'exercices pratiques et d'échanges.

Il lui tient à cœur de donner des exemples, afin que les participant-e-s puissent découvrir comment appliquer les stratégies à leur quotidien. Elle ajoute : « Comme je vieillis aussi, je parle de mes propres expériences.

Je n'hésite pas à leur demander de partager les leurs et quelle solution ils ont trouvée. » L'intervenante met l'accent sur des astuces utiles dans la vie quotidienne. Cela permet aux participant-e-s de voir ce qu'elles et ils ont déjà mis en place. Elle leur fait découvrir d'autres stratégies, comme celle de l'association. Par exemple, pour se rappeler qu'il faut changer de brosse à dents tous les trois mois, on l'associe au début de chaque saison. Ou celle de la visualisation, pour se souvenir de s'arrêter à la pharmacie pour acheter trois choses.

Les personnes avec une lésion cérébrale doivent apprendre à vivre avec leurs séquelles et à mettre en place des stratégies pour faire face à leurs problèmes de mémoire. Claire Bindschaedler développera dans son cours des moyens d'améliorer l'encodage et la récupération d'informations dans la mémoire. Nous pouvons toutes et tous, à n'importe quel âge, faire preuve d'astuce et prendre soin de notre cerveau.

Souhaitez-vous participer à l'un de nos cours sur la mémoire ?

En tant que membre bienfaiteur-trice, vous pouvez y prendre part gratuitement.

Plus d'informations :

www.fragile.ch/bienfaitrices-bienfaiteurs



JEU-CONCOURS

Gagner un casque – participer et se protéger



Participez
& gagnez !



La sécurité avant tout : en collaboration avec l'entreprise suédoise **Mips**, FRAGILE Suisse tire au sort **3 casques de vélo** et **3 casques de chantier**. Les casques sont équipés de la technologie de sécurité Mips® la plus moderne et offre une protection optimale dans la vie quotidienne, au travail et pour les loisirs sportifs.

Participer à notre tirage au sort, cela vaut la peine ! Avec un peu de chance, vous gagnerez un casque haut de gamme, offert par Mips et Guardio. Un grand merci à ces généreux sponsors.

Envoyez un courriel en indiquant « Tirage au sort casque de vélo » ou « Tirage au sort casque de chantier » à kommunikation@fragile.ch. Date limite d'envoi : le 30 avril 2026.

INFOS DE VOTRE RÉGION

FRAGILE Vaud

Brunch de Noël

Un moment gourmand, ensoleillé et très apprécié au Musée Olympique

Ce brunch de Noël a offert aux membres de FRAGILE Vaud un moment suspendu. Accueilli-e-s avec une bienveillance lumineuse, nous avons savouré un repas délicat dans une ambiance festive où chaque détail semblait célébrer la saison. Le Léman scintillait sous un soleil radieux, invitant certaines et certains à prolonger la magie autour d'un café sur la terrasse. Après ce festin aux saveurs généreuses, la visite du Musée a prolongé l'émerveillement, laissant à chacun-e une douce trace de fête.

Il est important d'offrir un espace d'échange pour les personnes concernées et les proches. Nous nous réjouissons de proposer cette année encore des groupes de parole et des activités à nos membres.



© FRAGILE Vaud

Des activités tout au long de l'année

2026 est riche en activités : vacances, jeudis Rencontres, balades, visites et pique-nique. Nos prestations complètent cette offre : deux groupes de parole pour les personnes touchées, un groupe pour les proches, des cours de yoga aérien, un conseil social et un accompagnement à domicile.

Nos groupes de parole

Les groupes de parole sont proposés depuis de nombreuses années par notre association. Ils répondent à un besoin crucial : échanger avec des personnes ayant vécu des expériences similaires. Dans ce cadre privilégié, chacun-e est libre de partager son parcours, ses connaissances, ses difficultés, mais aussi ses réussites. Les participant-e-s se réunissent et tissent des liens dans un cadre convivial, des amitiés se créent aussi parfois. Participer à un groupe de parole facilite ainsi l'autodétermination et la participation à la vie sociale.

Il nous tient à cœur d'offrir un espace d'accueil et de partage à nos membres dans différentes villes.



© pexels

Dans le Jura, un groupe de parole pour les personnes touchées par une lésion cérébrale est proposé à Delémont, une fois par mois. Les proches peuvent aussi partager leur expérience dans un groupe leur étant réservé, à Courfaivre. Le canton de Neuchâtel a également son groupe de parole pour les personnes touchées depuis mai 2025, il a lieu tous les mois à Auvernier.

Plus d'informations : www.fragile.ch/jura-agenda

Nos associations régionales



© pexels

FRAGILE Genève

Brunch de la Saint-Nicolas

À l'occasion des fêtes de fin d'année, FRAGILE Genève a organisé un brunch convivial. Dans une ambiance chaleureuse, les membres ont échangé leurs vœux pour la nouvelle année. L'association est comme une « grande famille », et ces moments de partage sont appréciés par les membres comme par le comité.



© FRAGILE Valais

FRAGILE Valais

Quelques bonnes nouvelles

L'année 2025 s'est achevée pour FRAGILE Valais dans la bonne humeur par son traditionnel repas de Noël. Cette soirée a réuni les membres et le comité. Elle a permis de renforcer les liens amicaux et de nous donner envie de nous retrouver en 2026 autour de nos groupes de parole et de nos rencontres.



© FRAGILE Ticino

FRAGILE Ticino

Sortie culturelle au MASI

La visite au Museo d'arte della Svizzera italiana (MASI) au LAC de Lugano, en compagnie de plusieurs membres de l'association, a été l'occasion de se rencontrer, d'échanger et de faire une découverte artistique. Le 4 février 2026, FRAGILE Ticino a vécu son assemblée constitutive. Les statuts ont été approuvés et le comité a été élu.

FRAGILE Genève

📍 Av. Louis-Bertrand 7-9
1213 Petit-Lancy
☎ 078 252 21 39
✉ geneve@fragile.ch
🌐 www.fragile-geneve.ch

FRAGILE Jura

📍 Route de Soulce 36
2853 Courfaivre
☎ 032 427 37 00
✉ fragile.jura@bluewin.ch
🌐 www.fragile-jura.ch

FRAGILE Valais

📍 Ch. de Lentine 43
1965 Savièse
☎ 077 417 04 63
✉ valais@fragile.ch
🌐 www.fragile-valais.ch

FRAGILE Vaud

📍 Rue du Bugnon 18
1005 Lausanne
☎ 021 329 02 08
✉ vaud@fragile.ch
🌐 www.fragile-vaud.ch



Toujours garder espoir ! Ce n'est pas facile, mais il y a une vie après un traumatisme cranio-cérébral.

Yannik Brazzola,
traumatisme cranio-cérébral
en 2004



FRAGILE Suisse est financée en majeure partie par des dons. Avec vous, nous nous engageons en faveur des personnes concernées et de leurs proches. Un grand merci de votre soutien.



FRAGILE SUISSE

Pour les personnes avec une lésion cérébrale et leurs proches

**Faites un don avec
TWINT !**



Scannez le code QR avec
l'app TWINT



Confirmez le montant et
le don

