Des modèles pour les beaux jours. LDD

35-37 SALON DE L'AUTO
38-39 CINÉMA
42 RADIO-TV
43 SUDOKU
44 MÉTÉO

Vivre avec le syndrome de Down

PORTRAIT • *Sandra Crottet, 41 ans, d'Estavayer-le-Lac, témoigne de son parcours. Dans le cadre de la Journée mondiale du syndrome de Down, un premier congrès national se tiendra à Fribourg le 17 mars.*

ELISABETH HAAS

Vive, une étincelle dans ses yeux en amande, Sandra Crottet aime parler. «Je n'ai pas la langue dans ma poche, comme on dit», confirme-t-elle. C'est elle qui nous accueille un vendredi après-midi, à son domicile d'Estavayer-le-Lac. Ne restant pas en place, elle va chercher l'une après l'autre les photos alignées sur les étagères du hall. A 41 ans, porteuse du syndrome de Down, appelé aussi trisomie 21, Sandra Crottet vit dans un studio aménagé dans la maison de sa mère.

A gauche, le salon, avec la télé et les disques de Garou et de Claude François, sur lesquels elle aime danser. Plus loin la chambre. A droite, la salle de bains. Tout est bien rangé, à sa place. «Sandra est propre et très méticuleuse», confie sa maman, Carmen Crottet. Et Sandra de préciser qu'elle fait volontiers le ménage et la cuisine. Elle lit les journaux régionaux, des magazines, aime les mots cachés, regarde la télé le soir. «Je suis très heureuse dans mon studio», convient-elle ravie, le sourire aux lèvres devant l'objectif du photographe. Autonome, elle choisit avec soin ses vêtements, prend les transports publics, reste à la maison en l'absence de sa mère. Sandra représente une majorité de porteurs de cette anomalie chromosomique qui ont appris à vivre le plus indépendamment possible. Elle a accepté de témoigner, alors que le premier congrès national du syndrome de Down se tiendra à Fribourg samedi, dans le cadre de la Journée mondiale de la trisomie 21 (lire ci-contre).

Sandra Crottet a appris à vivre le plus indépendamment possible. ALAIN WICHT

Bonne nageuse

Au quotidien, Sandra Crottet travaille à mi-temps à la Rosière, à Estavayer-le-Lac. Il y a quinze ans, elle était occupée à plein-temps, mais les années et la fatigue aidant, elle a diminué son activité. «Ça me fait plaisir d'aller travailler. Mais ça me fait du bien d'arrêter aussi. A la fin de la journée, j'aime me dire que le travail est terminé.» Dans des ateliers protégés, la Rosière emploie une septantaine d'adultes avec un handicap mental, qui accomplissent des tâches en sous-traitance pour l'industrie.

Ce vendredi-là, Sandra raconte avoir fait des emballages en carton pour une entreprise de la région. Régulièrement, elle met sous pli les bulletins de vote de la Broye. L'institution lui offre aussi la possibilité de participer aux ateliers de repassage, de biscuiterie et de cuisine. «C'est un progrès», reconnaît Carmen. Faute de structures dans la Broye, sa fille a fait tous les jours durant vingt ans le trajet jusqu'à Fribourg, pour se rendre aux Buissonnets puis à la Farandole. Fondée en 1988, la Rosière dispose aussi d'appartements communautaires et protégés. Une solution que Carmen n'envisage pas encore. A 62 ans, elle espère rester en forme au moins dix ans de plus. Sa fille cadette, maman de trois enfants dont l'aînée est la filleule de Sandra, pourrait aussi prendre le relais.

Pour l'instant, Sandra a tout le loisir de s'adonner à des travaux manuels, comme la couture: «Il me faut un peu plus de temps pour apprendre», dit-elle, fière de montrer les objets qu'elle a réalisés. Elle aime aussi ses cours de natation: «L'eau c'est mon élément», sourit cette bonne nageuse, le temps de regarder les photos de ses vacances à la mer. Sa famille se rend tous les ans dans leur maison de Cap d'Agde. Dans l'album, il y a aussi tous les souvenirs de théâtre avec l'atelier CREAHM et les camps d'été à l'étranger. En 2008, pour les 20 ans de la Rosière, Sandra ira d'ailleurs camper au Botswana et en Namibie. Elle se réjouit déjà. I

ESPÉRANCE DE VIE DE 60 ANS

Malgré des soucis de santé surmontés «courageusement», Sandra Crottet fait partie d'une majorité de personnes porteuses du syndrome de Down qui vivent bien. Actuellement, leur espérance de vie se situe autour de 60 ans. Elle ne dépassait pas 9 ans en 1929. «L'espérance de vie a augmenté dans les années 1960 grâce aux traitements médicaux et à l'amélioration de l'accueil dans les institutions», précise Jean-Luc Lambert, professeur de pédagogie curative et spécialisée à l'Université de Fribourg. Lors du congrès, il évoquera les dernières connaissances sur le vieillissement. «Les personnes trisomiques présentent un vieillissement plus précoce des organes sensoriels, de la mobilité et de la mémoire. A partir de 55 ans, 32% d'entre elles sont atteintes de la maladie d'Alzheimer», explique-t-il. La recherche tente d'en percer l'origine génétique, tandis que se pose la question d'une prise en charge de qualité. «Dans le canton de Fribourg, qui ne doit pas faire face à des problèmes aigus, ces personnes sont accueillies dans les structures existantes», observe Jean-Luc Lambert. EH

UN PÔLE DE COMPÉTENCES

La cause du syndrome de Down, ou trisomie 21, est toujours inconnue. Des enfants porteurs naissent dans tous les pays et dans toutes les couches de la population. Cette anomalie chromosomique concerne une naissance sur 600 à 800. Au lieu de 46 chromosomes, dépositaires du code génétique d'un individu, les cellules des personnes porteuses en possèdent 47. Le chromosome 21 existe trois fois au lieu de deux. C'est en référence à ces chiffres que la date du 21.3 a été désignée l'an dernier Journée mondiale de la trisomie 21. Sa deuxième édition en Suisse se tiendra à Fribourg sous l'égide de l'Association romande de trisomie 21 (ART-21), EDSA Schweiz, Insieme Down-Syndrom, ainsi que des sections fribourgeoise et zurichoise d'Insieme. Un stand au marché de Fribourg (le matin), et un concert de l'Ensemble Orlando (à 20 h) à l'église St-Michel marqueront la journée de mercredi prochain.

Dans ce cadre, les associations ont organisé ce samedi 17 mars le premier congrès national autour du syndrome de Down, qui se tiendra au NH Hotel, à Fribourg. Le congrès se veut une «plate-forme d'information rassemblant les familles, leurs proches et amis, ainsi que les thérapeutes, les médecins, les éducateurs et les médias». Il constituera le point de départ à un «pôle de compétences» non-institutionnel que souhaite créer Laurent Jenny, président d'ART21, pour «gérer et diffuser les connaissances et tenter de stimuler la formation professionnelle». EH

Informations sur la journée du 21 mars, le congrès et les coordonnées des associations: **www.tri21.ch**

JARDINAGE

DR

Rosiers et traitement d'hiver

JEAN-LUC PASQUIER*

La belle saison ne se fait pas prier cette année. Les températures exceptionnellement clémentes de cet hiver bouleversent les habitudes du jardinier. Après la prudence qui était de mise en février, il est temps de finir les travaux d'hiver à l'extérieur. En particulier sur les rosiers qui sont vraiment en avance. Maintenant que le sol se ressuie, c'est-à-dire qu'il n'est plus gorgé de l'eau des dernières pluies, vous pouvez terminer la taille de vos arbres et arbustes sans risquer d'asphyxier le terrain par piétinement.

La taille, à quoi ça sert?

Le principe de base de la taille est simple: apporter de la lumière et de l'air dans la plante pour fortifier les pousses. Vous obtiendrez ainsi de belles et grandes fleurs et éviterez les maladies. Avant de tout tailler, il convient tout d'abord de différencier les rosiers de plate-bande des rosiers arbustifs.

Les rosiers de plate-bande

Les polyanthas, floribundas, couvre-sol et hybrides de thé nécessitent une taille régulière si vous voulez conserver une végétation compacte. Rabattez en automne à hauteur des genoux toutes les tiges à la cisaille à haie. Dès mars, retirez complètement les branches mortes et les branches croisant l'axe puis rabattez toutes les pousses à 3-5 yeux. La forme finale du rosier doit ressembler à une coupe. Bonne nouvelle pour les paresseux, il existe maintenant des rosiers couvre-sol très faciles, le groupe des Flower Carpet®. Un vrai tapis de fleurs qui s'accommodent d'un minimum de soins et d'une taille sporadique à la cisaille, rien de plus.

Les petits rois

Les rosiers arbustifs, anglais et grimpants se cultivent et s'entretiennent par contre comme des petits rois. Ils sont plantés en isolé dans la pelouse ou au pied d'une treille. Vous devez laisser une structure de branches de 2-3 ans que vous prendrez garde de renouveler de temps à autre en supprimant la plus ancienne. Ensuite, tailler à 3-5 yeux toutes les ramifications latérales, ou 5-10 cm pour simplifier. Cette méthode de culture permet d'obtenir un volume végétal imposant et de pouvoir apprécier le parfum des roses à hauteur de nez, sans se baisser pour une fois…

C'est le moment de traiter

Traitez à l'huile d'hiver bio (disponible dans les jardineries) juste avant l'éclatement des bourgeons. C'est maintenant. Ce traitement, le plus écologique qui soit, est très efficace contre tous les ravageurs hivernants. Le principe est simple: appliquez généreusement le produit à base d'huile de colza sur tous les arbres et arbustes à feuillage caduc, ainsi que sur les rosiers. Les œufs de pucerons, acariens et autres seront étouffés par l'huile, évitant ainsi la première attaque du printemps. Veillez donc à gicler toutes les parties des végétaux, dessus et dessous, pour être efficace. Ne traitez pas les résineux et les arbustes persistants comme les pins et les laurelles. Pour renforcer l'efficacité contre les maladies latentes, rajoutez du cuivre, produit toléré dans l'agriculture biologique. Les malins traiteront à l'huile d'hiver après la taille… I

*Horticulteur, maîtrise fédérale