

Ces lignes que la lumière dessine entre terre et mer

Photographie » Arpentant les lisières que dessinent les marées sur le sable, Didier Jordan s'accompagne du poète Marcel Burger pour publier un très beau livre, qui parvient à saisir en noir et blanc l'éblouissement de ce paysage toujours recommencé.

Des lignes de lumière sur le sable humide. La marée moire ses ondulations, pinceau trempé dans le ressac de la mer puis étalé sur cette lisière provisoire de l'eau et de la terre. C'est un paysage infini qu'a saisi Didier Jordan sur les plages de la Costa Dorada, en Espagne.

Né à Fribourg, établi à Genève, le photographe publie avec le poète Marcel Burger un livre comme une cartographie sensible de cet *Entre deux eaux*, à l'orée de l'estran où les vagues interminablement s'achèvent.

La beauté de l'ouvrage tient en partie à la profondeur de ce noir et blanc qui, sous le soleil rasant, révèle un monde de textures, mousseuses ou métalliques – mercure léchant une peau d'ardoise, reliefs d'aluminium luisant dans le contre-jour. Tout s'imaginaire dans cette grammaire mouvante,



Dans l'ouvrage, les élans maritimes se lisent en miroir. Didier Jordan

saisie depuis un léger surplomb qui évacue le contexte jusqu'à l'abstraction, pour mieux souligner ces graphies hasardées par l'attraction lunaire. Et chaque tableau est un diptyque; véritable trouvaille que ce dispositif où les élans maritimes se lisent en miroir, dialoguent en rythme, se rencontrent parfois, dessinent en creux de mystérieuses silhouettes.

Rivages qu'arpentent également, en écho, les mots du poète: fragments qu'un déluge aurait émiétés sur la plage. Où se lisent l'inlassable contre le sable, les vertiges de ces langues qui

ressassent. Les audaces typographiques ou lexicales («apaisitude», «phosphorescience») ne servent pas toujours la fluidité du propos, mais le tout compose une éloquente et souvent musicale «leçon de perte» devant l'instant qui déjà reflue.

Un dialogue qui déborde également sur un autre littoral, celui de l'Hôtel Palafitte de Neuchâtel, où photographies et poèmes sont exposés jusqu'au 24 octobre. » THIERRY RABOUD

» Didier Jordan, Marcel Burger, *Entre deux eaux*, Ed. A côté de cela, 110 pp.

Delphine Dumoulin organise des conférences afin d'accompagner les malades chroniques au quotidien

Mieux comprendre le mal chronique

« CLAIRE PASQUIER

Fribourg » Des maux de dos, des rhumatismes, de l'hypertension, du diabète, une dépression, un Covid long, de l'endométriose... La maladie chronique a des dizaines de visages. Elle est pourtant souvent tue et vécue dans l'ombre. «On a tous quelqu'un autour de nous qui vit une situation chronique», estime Delphine Dumoulin, responsable du cabinet Ergothérapie Fribourg.

Selon l'Observatoire de la santé, en Suisse, en 2017, 32% de la population suisse – soit 2,3 millions de personnes de 15 ans ou plus – avait au moins une maladie non transmissible au cours des douze derniers mois. Parmi les plus fréquentes, les maladies cardio-vasculaires (18%), les maladies musculo-squelettiques (14%), les maladies des voies respiratoires (6%), le diabète (5%) et le cancer (2%).



«Toute maladie chronique est énergivore»

Delphine Dumoulin

Dans un souci d'accompagner et d'informer les personnes concernées, malades, proches, mais aussi professionnels de la santé et employeurs, l'ergothérapeute lance cet automne un cycle de huit conférences pour «comprendre et vivre avec la maladie chronique au quotidien». L'idée lui est venue lors de moments d'échange avec ses patients: «Ils me confient les autres soucis qui touchent leur vie et je me suis rendu compte qu'il s'agissait toujours des mêmes questionnements», souligne celle qui comprend bien ces interrogations pour être aussi atteinte d'un mal chronique. «En voulant chercher des informations pour moi, j'ai



Alors que le voile se lève gentiment sur certaines affections, le Covid long, les maladies touchant à la santé mentale ou l'endométriose notamment, Delphine Dumoulin constate que la société en général n'a pas forcément conscience des ramifications des maladies chroniques au quotidien. Aldo Ellena-archives

compris qu'elles n'étaient pas aussi accessibles que cela.»

Dès le 8 octobre et à raison d'une fois par mois, elle convie donc des professionnels de la santé au Centre Sainte-Ursule à Fribourg pour évoquer tant l'activité physique adaptée que la question des assurances invalidité et sociales ou encore l'importance du médecin traitant.

Gérer la douleur

Parmi les grands sujets d'inquiétude, Delphine Dumoulin cite la gestion de la douleur. Pour comprendre ses mécanismes et son influence sur la vie quotidienne, elle invite les Dr. Valentin Bosson, médecin adjoint anesthésiste et spécialiste au centre de la douleur à l'HFR Fribourg, et Louis-Marie Bureth, médecin anesthésiste et acupuncteur. «L'idée est de pouvoir donner des pistes. Que chacun puisse se façonner sa boîte à outils», partage Delphine Dumoulin.

Alimentation et sommeil sont également souvent mis sur

la table. La médecin nutritionniste et micronutritionniste Eléonore Villet ainsi qu'une coach nutritionniste viendront aiguiller le public sur l'importance d'une alimentation anti-inflammatoire. «On sait désormais que l'alimentation a un impact sur le microbiote, mais aussi le sommeil et le bien-être.» Quant au sommeil, Delphine Dumoulin remarque que «si l'on gratte un peu, tout le monde a des troubles». Deux spécialistes de la question, un ergothérapeute et un infirmier, reviendront sur les croyances qui accompagnent le sommeil

et notamment l'importance de penser le sommeil sur une période de 24 heures.

En plus de toucher à la qualité de vie, la maladie chronique s'immisce dans la sphère professionnelle et sociale, observe Delphine Dumoulin. C'est pourquoi elle animera avec une collègue une soirée dédiée à la gestion de la fatigue et la vie professionnelle. «La fatigue chronique, c'est quand on passe à un stade où l'on n'arrive plus à travailler, à entreprendre des activités ménagères, sportives ou sociales. Il faut essayer d'apprendre à l'apprivoiser.»

Souvent, ce sont plutôt des personnes très actives avant d'être touchées par une maladie chronique. «Ce que j'observe est que toute maladie chronique est énergivore.»

Liens sociaux

Encore peu étudié, souvent minimisé, l'impact d'une maladie chronique sur la vie sociale tient particulièrement à cœur à Delphine Dumoulin. «Le patient est informé du traitement et des conséquences physiques dans son corps, mais on ne le prévient pas vraiment que plein de choses vont changer.» La vie sociale,

mais aussi familiale et intime est bien souvent chamboulée. «Moi-même je me forçais à participer à certains événements parce que «ça ne se fait pas de louper la Bénichon, l'anniversaire de sa sœur ou de manger seule sur sa place de travail», mais pour le payer cash la nuit ou le jour suivants, est-ce que ça en vaut la peine?» Pour elle, pas de miracle, une bonne communication avec ses proches, mais aussi un soutien psychologique s'avèrent cruciaux.

Alors que le voile se lève gentiment sur certaines affections, le Covid long, les maladies touchant à la santé mentale ou l'endométriose notamment, Delphine Dumoulin constate que la société en général n'a pas forcément conscience des ramifications des maladies chroniques au quotidien. Et de souhaiter davantage de bienveillance: «La personne culpabilise déjà tellement, n'en rajoutons pas une couche.» »

» Informations et réservations sur www.ergotherapie-fribourg.ch

COMMENT DÉFINIR LA MALADIE CHRONIQUE?

Comment qualifier une maladie de chronique? Delphine Dumoulin livre sa définition: «Toute atteinte qui vous procure une certaine gêne dans la vie de tous les jours et qui dure plus de trois mois.» Dans un rapport de l'Observatoire de la santé, il est précisé que «les affections chroniques se distinguent des problèmes de santé aigus» notamment par une

durée illimitée, des espoirs de guérison relativement minces, des causes souvent complexes et floues, mais aussi un cours de la maladie souvent évolutif et instable. «La nature des problèmes, leur gravité, leurs conséquences sur la vie quotidienne et sur l'avenir du malade varient fortement selon la nature du mal.» CP