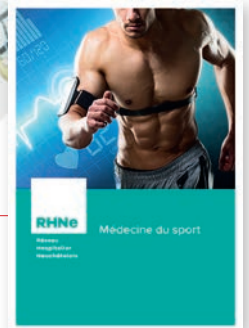


# «Un suivi SUR mesure pour tous les sportifs»



16

Consultez la brochure détaillée sur [www.rhne.ch/medecine-du-sport](http://www.rhne.ch/medecine-du-sport)



Le Centre de médecine du sport du RHNe propose une prise en charge pluridisciplinaire qui s'adresse aux amateurs comme aux athlètes de haut niveau. Avec des prestations alignées aux standards de Swiss Olympic

«**C**ertaines personnes pratiquent beaucoup de sport sans rencontrer de problèmes particuliers, alors que d'autres ressentent déjà des symptômes lors de charges modérées», constate la Dre Cécile Pancaz Blanc, l'une des trois médecins du sport du Réseau hospitalier neuchâtelois (RHNe). Elle consulte au Centre de médecine du sport installé sur le site de Landeyeux, dont le catalogue de prestations a été élargi depuis le début de l'année 2020.

Ce pôle de compétences pluridisciplinaire est conçu pour accueillir les athlètes de haut niveau comme les

joggeurs du dimanche. Il propose une prise en charge médico-sportive générale sur mesure, dont les objectifs peuvent être très divers: reprise d'une activité physique, ré-athlétisation après une blessure, gestion du poids corporel ou préparation en vue d'une compétition, pour ne citer que ces cas de figure. A l'instar du partenariat avec le NUC Volleyball de ligue nationale A, le Centre de médecine du sport prodigue des conseils et met ses compétences au service des équipes, des entreprises et des sportifs individuels. Comme il vise l'obtention d'une labélisation Swiss Olympic, ses prestations se conforment déjà aux exigences de la fédération.

Les consultations médicales visent à traiter toute pathologie en lien avec une activité physique (surentraînement, entorses, claquages, tendinopathies, fractures de fatigue, arthrose, etc.) et les prévenir. «Nous voyons des patients qui ont eu des soucis de santé, des blessures ou qui viennent pour un check-up parce qu'ils ont plus de 40 ans et veulent reprendre un sport», spécifie le médecin responsable Michel Hunkeler, dont l'expertise comprend les domaines de l'ostéoporose, la rhumatologie, la réadaptation et le sport. Il est recommandé aux jeunes sportifs faisant plusieurs entraînements par semaine d'effectuer des contrôles spécifiques

afin de prévenir des pathologies liées à la croissance.

### Tester ses performances

«Dans mes consultations, je vois pas mal de cas de blessures liées au sport. Il est donc important de trouver le juste milieu quand on s'entraîne», dit le Dr Hunkeler, lui-même coureur à pied et initialement prof de sport. «Quand une personne court 10 km et qu'elle se met à avoir mal après 8 km, le médecin du sport sera sensible à ce problème, alors qu'un généraliste aura tendance à lui conseiller d'arrêter sa course au 8e kilomètre.»

Le centre est en mesure de proposer une prise en charge complète, avec un plan thérapeutique pouvant comprendre des conseils d'adaptation de l'activité lors de blessures, de la physiothérapie, un bilan médicalisé spécialisé selon la pathologie, des infiltrations, des traitements médicamenteux ou encore l'accompagnement d'un préparateur physique. Les prestations vont bien au-delà de la réadaptation et la ré-athlétisation, avec une offre payante qui permet aux sportifs de mesurer et améliorer leur condition physique (lire encadré).

A l'image de l'infrastructure équipée d'appareils high-tech pour chiffrer la performance, d'un pôle de physiothérapie équipé d'appareils d'endurance et de renforcement musculaire, d'installations de plein air et d'un bassin thérapeutique à fond réglable, le centre rassemble une large palette de compétences. «Entre les médecins, les diététiciennes, les physiothérapeutes du sport et moi-même, nous travaillons en coordination», explique le physiologiste du sport Jeremy Barfuss. «Cela veut dire que les personnes qui consultent peuvent bénéficier d'un suivi de A à Z: un sportif blessé commencera par voir un médecin du sport, puis il sera suivi par un physiothérapeute qui s'occupera de sa rééducation. Il pourra ensuite continuer avec la phase de ré-athlétisation: mon rôle est de le ramener au sport avec un plan d'entraînement adapté.»

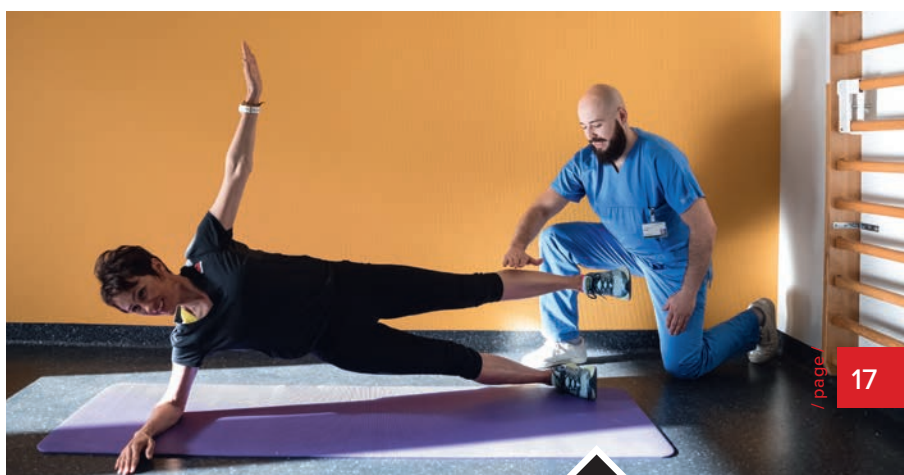
Pour faire le point en matière de nutrition, les sportifs ont la possibilité de réaliser un bilan alimentaire avec une

diététicienne et se faire conseiller le cas échéant. Pour Jeremy Barfuss, «la nutrition est trop souvent sous-estimée dans le sport alors qu'elle fait fréquemment partie du problème quand il y en a un. C'est le cas dans le trail, par exemple. Sans compter qu'il y a beaucoup de fausses croyances qui circulent autour de l'alimentation des sportifs...»

Parmi les cas de figure où un suivi est préconisé, le Dr Hunkeler mentionne les personnes qui pratiquent une activité physique dans le but de perdre du poids – «être conseillé peut leur éviter

des carences» – de même que celles qui se préparent pour une compétition, parce que «les besoins sont différents avant, pendant et après. D'ailleurs il arrive que des coureurs nous consultent parce qu'ils sont malades et vomissent durant une course. La diététique peut les aider à résoudre ce problème.»

Inquiète de la consommation de compléments alimentaires, la Dre Pancza Blanc souligne qu'un bilan nutritionnel auprès d'une diététicienne est de loin préférable à une supplémentation non supervisée. ■



## Soutien pour une préparation réussie

Tester sa condition physique, mettre en place un plan d'entraînement, préparer une compétition, évaluer l'efficacité de son entraînement... Ces prestations sur-mesure sont réalisées au Centre de médecine du sport qui réunit compétences et outils performants pour établir un diagnostic complet dans les domaines de l'endurance et de la force. Tout sportif peut y faire un test d'effort sur vélo ou tapis (avec évaluation du volume d'oxygène maximal, de la vitesse maximale aérobie et de la fréquence cardiaque maximale), de mesure de la force explosive sur plateforme de force et des mesures anthropométriques.

«En examinant comment un individu réagit au test d'effort, nous pouvons définir ses zones d'entraînement, illustre Jeremy Barfuss. Certaines personnes courent cinq fois par semaine, mais toujours au même rythme, et ont l'impression de ne plus progresser». Nous leur proposons de varier l'intensité de leur séance pour gagner en efficacité.»

Pour minimiser le risque de blessure et préparer une course, le physiologiste du sport établit des plans d'entraînement individuels, accessibles via une plateforme en ligne interactive. Il pourra ensuite analyser les sessions réalisées et adapter la suite du programme. Pendant le semi-confinement du printemps dernier, le centre a d'ailleurs proposé des circuits d'entraînement à la population via des vidéos postées sur le compte Facebook du RHNe.