

Du traitement des lésions à l'amélioration de la performance

Le centre de médecine du sport du Réseau hospitalier neuchâtelois vient d'être certifié Swiss Olympic. Un plus pour les athlètes confirmés, mais aussi pour les sportifs amateurs ou débutants.

PAR BRIGITTE REBETEZ



Michel Hunkeler, le médecin chef du centre du sport, et le physiologiste du sport Jérémy Barfuss (à gauche), dans une salle équipée pour les tests. GUILLAUME PERRET

Le centre de médecine du sport du Réseau hospitalier neuchâtelois (RHNE) vient de décrocher la certification Swiss Olympic. Installé sur le site de Landeyeux avec piscine et plateaux techniques, il s'adresse aussi bien aux athlètes de pointe, aux amateurs, qu'aux personnes désireuses de se remettre à bouger. Ses missions? Prévenir, diagnostiquer et traiter les pathologies liées à la pratique sportive, mais aussi évaluer la performance et établir des plans d'entraînement pour améliorer la condition physique des sportifs, quel que soit l'âge ou niveau. Le centre privilégie une approche pluridisciplinaire grâce à son équipe de médecins, physiologistes, physiothérapeutes et nutritionnistes, tous spécialistes du sport. Interview du médecin-chef Michel Hunkeler.

Quel est le bénéfice du label Swiss Olympic pour la prise en charge des sportifs?

Cette certification reconnaît et valorise nos compétences en médecine du sport, car la prise en charge doit être complète,

conformément aux standards de Swiss Olympic. Elle ouvre la possibilité aux sportifs de haut niveau détenteurs d'une carte Swiss Olympic de bénéficier d'un suivi spécifique, avec des lignes directrices à respecter. Dans le canton, cela représente potentiellement 528 athlètes, toutes catégories confondues. Six d'entre eux possèdent une carte Swiss Olympic or, argent ou bronze, 25 la version élite et 484 la «talent card» (juniors). Ils proviennent de tous les domaines, ou presque: football, danse, équitation, hockey, judo, natation, ski de fond, patinage artistique, athlétisme, unihockey, rugby...

Qu'implique cette certification?

Elle impose un nombre minimum de médecins du sport et physiothérapeutes spécialisés impliqués, de surcroît, dans des clubs de haut niveau. Le cahier des charges porte aussi sur le plateau technique et nous demande d'appliquer les standards de Swiss Olympic. Nous devons être en mesure de réaliser des examens complémentaires, comme des électrocardiogrammes et radiogra-

phies. En tant que centre certifié, nous nous engageons à recevoir les sportifs rapidement lorsqu'ils ont besoin de consulter. Par ailleurs, des nutritionnistes du sport donnent des consultations un jour par semaine à Landeyeux.

Quand la lésion n'est pas bien prise en charge, les sportifs amateurs se blessent souvent plusieurs fois avant de prendre rendez-vous.

MICHEL HUNKELER
MÉDECIN-CHEF

En quoi consistent les suivis?

Tout dépend de l'objectif: nous faisons les contrôles préventifs annuels (anamnèse, examen clinique et prise de sang) auxquels ces sportifs sont astreints par leurs clubs ou fédérations. Nous nous occupons aussi de leur suivi après blessure ou

maladie. Cela va de la pose de diagnostic, avec radiographies complémentaires si nécessaire, à la physiothérapie spécialisée. Nous avons ici deux physios avec une formation spécifique. Le physiologiste du sport Jérémy Barfuss réalise des bilans de capacité – à la demande d'un entraîneur par exemple – pour mesurer l'endurance, la concentration de lactate dans le sang (un indicateur de l'intensité de l'effort) ou la force. En réalisant des mesures initiales et un bilan ultérieur, nous pouvons voir si un entraînement a porté ses fruits.

Qu'est-ce qui change dans la prise en charge d'un sportif professionnel blessé?

Dans la compétition, le facteur temps est important: l'enjeu est de savoir si l'athlète blessé peut continuer à pratiquer son sport ou s'il doit faire une pause. Cela implique une gestion du temps entre la blessure et la reprise d'activité. Un sportif d'élite se déconditionne vite, nous devons donc faire en sorte de maintenir une activité qui préserve son système car-

Améliorer la condition physique de tout un chacun

«Les gens sont des fois gênés de prendre rendez-vous, craignant de ne pas être assez sportifs pour consulter! Mais ce centre est ouvert à tous, y compris aux personnes déconditionnées qui souhaitent reprendre une activité», souligne le physiologiste du sport, Jérémy Barfuss. Son rôle est d'évaluer la performance, mettre en place un plan d'entraînement personnalisé et/ou assurer un suivi via une plateforme en ligne.

Pour un athlète, cela passe par des tests d'effort, des analyses de lactate, voire une prise en charge médico-sportive pluridisciplinaire et diététique. Pour le sportif occasionnel, un test d'effort peut s'avérer utile si le but est d'améliorer sa condition physique ou de s'entraîner de manière plus optimale.

Le coaching hebdomadaire (avec appli connectée en option) n'est pas non plus réservé à l'élite. Jérémy Barfuss suit actuellement une vingtaine de particuliers, dont «un père qui veut faire l'ascension d'un sommet avec son fils, un futur participant à une course d'ultra-trail ou encore une personne qui, après plusieurs blessures, a pour objectif de courir un marathon cet automne. Physiquement déconditionnée, elle est suivie par un médecin du sport en parallèle.»

Le physiologiste du sport relève que certaines personnes veulent commencer une activité, «mais ne savent pas comment s'y prendre, car elles n'aiment ni la course, ni le vélo. Quand quelqu'un ne sait pas par où commencer, nous discutons pour que je puisse savoir quels sont ses hobbies, ses envies. Le but est d'élaborer un programme qui lui correspond. Avec un adepte de photographie par exemple, nous avons mis en place des randonnées photo. On a commencé par de petits objectifs sur le court terme, en avançant pas à pas.»

Programme et prix sur www.rhne.ch/medecinedusport

diovasculaire, musculaire et neuromusculaire pendant la convalescence. La prise en charge d'un patient blessé passe par une évaluation clinique, d'éventuels examens complémentaires, des traitements médicaux, de la physiothérapie ou autre. Pour schématiser, il y a deux phases: repos et réadaptation, puis réathlétisation sous contrôle, pour éviter la récurrence ou les blessures à répétition.

Cela dit, le centre de médecine du sport du RHNE s'adresse aussi à Mme et M. Tout-le-Monde...

Absolument! Dans la plupart des cas, ces personnes nous consultent à la suite d'une blessure. Fondamentalement, leur prise en charge ne diffère pas de celle des sportifs d'élite. La reprise du sport est un autre motif de consultation: des personnes désireuses de renouer avec une activité peuvent se faire conseiller par notre physiologiste du sport qui établit des plans d'entraînement adaptés. Il y en a aussi qui souffrent de problèmes physiques et viennent nous voir pour déterminer comment elles peuvent continuer à pratiquer du sport et quelles activités sont appropriées. Cette patientèle comprend également d'anciens sportifs qui ont été opérés ou qui souffrent de séquel-

les après une carrière sportive junior intensive.

Entre l'élite et les amateurs, les blessures sont-elles différentes?

Je constate surtout que les sportifs amateurs ont tendance à attendre plus longtemps avant de consulter. Quand la lésion n'est pas bien prise en charge, ils se blessent souvent plusieurs fois avant de prendre rendez-vous. C'est embêtant, parce que le problème devient alors plus difficile à traiter. En termes de saison, nous voyons une augmentation du nombre de blessures à la reprise, après les vacances d'été: passer de 0 entraînement à 6 par semaine, ça passe parfois mal... Nous avons remarqué le même phénomène après le confinement dû au Covid: des personnes qui ne pratiquaient aucune activité se sont subitement mises à faire du sport trop intensément. Cela a provoqué une vague de lésions, tendinites et fractures de fatigue notamment. Si l'on soumet ses os à des contraintes, ils doivent pouvoir s'adapter! Il faut leur donner le temps de s'épaissir progressivement lorsqu'on pratique des activités avec impact. D'où l'importance de reprendre le sport petit à petit quand on n'en a pas fait depuis un certain temps.