

Pulsations

MAGAZINE
septembre-octobre
2015

HUG Hôpitaux
Universitaires
Genève

Actualité 4

Les ados ne veulent
pas mourir

Reportage 18 › 19

« Une bouffée d'air »
au cœur de Belle-Idée

Vécu 27

« La course à pied
m'a sauvé la vie »

Dossier 11 › 17

Les HUG ont 20 ans! Témoignages

Pour en savoir plus, rendez-vous à nos séances d'information les mardis
6 octobre et **10 novembre** à 18h.

Plus d'infos sur www.ecolelasource.ch

Institut et Haute Ecole de la Santé  Avenue Vinet 30 - 1004 Lausanne
Tél. +41 (0)21 641 38 63
infopostgrade@ecolelasource.ch   



La Fondation Foyer-Handicap recherche pour ses ateliers: Broderie, Conditionnement, Service et Cuisine O5, Boulangerie, Web, Graphisme-édition, Transfert-montage vidéo, Horticulture, Créatif, Transports et Cafétérias

DES PERSONNES AU BÉNÉFICE D'UNE RENTE INVALIDITÉ SUR LE CANTON DE GENÈVE EN EMPLOI ADAPTÉ
(temps partiel ou temps complet)

Nous proposons : une formation adéquate, un encadrement soutenu par nos maîtres socioprofessionnels, une place de travail dans un environnement professionnel adapté.

Vous souhaitez relever un défi au sein de notre Fondation?
Envoyez votre dossier complet par courrier postal ou par mail:
Fondation Foyer-Handicap | 3 bis rue des Caroubiers | 1227 Carouge
ressources-humaines@foyer-handicap.ch | www.foyer-handicap.ch



proximos
L'ACCOMPAGNEMENT PHARMACEUTIQUE

Proximos, le service pharmaceutique d'hospitalisation à domicile 7j/7 de Genève collabore avec toutes les infirmières, indépendantes ou en institution (imad, CSI, Presti-services, etc.). Notre laboratoire, répondant aux dernières normes, nous permet de préparer des médicaments aseptiques et cytostatiques.


>> Découvrez-le à la rubrique Présentation > Locaux > visite virtuelle 360° de notre site Internet.

Nos nouveaux locaux se trouvent au cœur des soins à domicile genevois, dans le même immeuble que imad, la CSI et Genève Médecins.

Inscrivez-vous sur notre site pour recevoir la newsletter!

Av. Cardinal-Mermillod 36 T +41 (0)22 420 64 80 contact@proximos.ch
CH-1227 Carouge F +41 (0)22 420 64 81 www.proximos.ch

Bulletin d'abonnement

Je désire m'abonner et recevoir gratuitement 

Madame Monsieur

Nom Prénom

Rue/N°

NPA/Ville Pays

E-mail Date

Coupon à renvoyer à Pulsations, Hôpitaux universitaires de Genève, direction de la communication et du marketing, avenue de Champel 25, 1211 Genève 14, Suisse. Vous pouvez aussi vous abonner en ligne sur www.hug-ge.ch/abonnement-pulsations

Septembre & octobre



Actualité

- 4 **Les ados ne veulent pas mourir**
- 5 **Entendre grâce aux implants**
- 6 **«Allô docteur. Mon enfant est malade!»**
- 7 **Unis face au cancer de l'ovaire**

Décodage

- 8:9 **Bains de Cressy, une oasis de bien-être**

Invité

- 10 **Jamais sans mon smartphone**

Dossier 20 ans

«Entre les HUG et moi, c'est une affaire de cœur»

- 12:13 **Depuis 20 ans, les HUG veillent sur vous**

- 14 **«J'ai vécu une nouvelle naissance»**

- 15 **«Il nous a tout de suite mis à l'aise»**

- 16 **«On m'a sorti d'un mauvais pas»**

- 17 **Le patient partenaire de l'hôpital**

Reportage

- 18:19 **«Une bouffée d'air» au cœur de Belle-Idée**

20:21 Texto

Junior

- 22:23 **Qu'est-ce que l'asthme?**

24:25 Rendez-vous

Véçu

- 27 **«La course à pied m'a sauvé la vie»**

Aimer les HUG

Bertrand Levrat
Directeur général des HUG



Les HUG ont 20 ans. Depuis 1995, huit hôpitaux publics travaillent ensemble à la construction d'un socle commun de valeurs centrées sur le patient et la qualité des soins. Pour Vous et Nous. Jeune ou vieux, riche ou pauvre, pour un asthme ou une transplantation du foie, le label HUG est une garantie pour tous. Si vous êtes admis dans un établissement qui porte ces trois lettres, vous serez traité selon des exigences de haut niveau. En gériatrie, en psychiatrie comme en chirurgie ou en médecine hautement spécialisée, vous serez pris en charge par des professionnels qui se réfèrent aux mêmes standards élevés de compétences techniques – c'est indispensable – et humaines. Après 20 ans d'efforts, il n'existe plus à Genève ni discipline médicale délaissée ni hôpital de seconde zone. Et c'est cela que nous marquons avec cet anniversaire: l'assurance d'une haute qualité des soins dans tous les sites des HUG. Alors, sans céder à l'auto-satisfaction, on peut être fier, et même, on peut aimer les HUG.

Editeur responsable
Bertrand Levrat

Responsable des publications
Sylvia de Meyer

Rédactrice en chef
Suzy Soumaille
pulsations-hug@hcuge.ch

Abonnements et rédaction
Direction de la communication et du marketing
Avenue de Champel 25
CH-1211 Genève 14
Tél. +41 (0)22 372 25 20
Fax +41 (0)22 372 60 76
La reproduction totale ou partielle des articles contenus dans Pulsations est autorisée, libre de droits, avec mention obligatoire de la source.

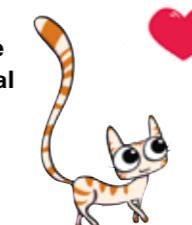
Régie publicitaire
Imédia SA (Hervé Doussin)
Tél. +41 (0)22 307 88 95
Fax +41 (0)22 307 88 90
hdoussin@imedia-sa.ch

Réalisation
M&CSAATCHI

Impression
SRO Kundig

Tirage
33000 exemplaires

Numéro de référence
441696



Les ados ne veulent pas mourir

L'unité de crise, le dispositif des HUG contre le suicide des adolescents, met à disposition des familles un important arsenal thérapeutique. Témoignages.



► Séance de thérapie groupale.

Un jeune qui se suicide ou fait une tentative ne veut pas mourir, les spécialistes sont unanimes sur ce point. Il cherche une échappatoire à une situation qui lui semble insurmontable. Gaëlle, 16 ans, est passée par là. « Hypersensible, elle est

sujet depuis longtemps à des crises d'angoisse », témoigne sa maman. « Elle a été une enfant écorchée. Elle est une adolescente en révolte. » En 2013, la situation est devenue

intenable. « Nous avons vécu des scènes très dures. Gaëlle a menacé de se jeter par la fenêtre, tailladé son poignet. J'étais épuisée. Mon mari aussi. Nous avons décidé de faire appel aux HUG », raconte sa mère.

L'unité de crise (lire encadré) met alors à leur disposition tout l'éventail des prestations : hospitalisation, thérapie groupale et suivi psychologique ambulatoire. Gaëlle fera trois séjours d'un mois en milieu hospitalisé. « Ce que j'ai appris là-bas ? On peut être au fond du gouffre. Pire... dans un trou, au fond du gouffre ! Les choses s'arrangent. Toujours. On trouve des solutions. Grâce aux gens qui nous entourent », dit l'adolescente.

De plus, elle a acquis des outils pour mieux gérer ses émotions et ses frustrations. « A l'unité, je me sens mieux cadrée. Moins libre de faire tout ce que je veux. Moins seule aussi. Je peux demander de l'aide. Avec les psychologues, je suis à l'aise pour dire ce que je pense. J'ai l'impression d'être mieux comprise », dit-elle.

De son côté, sa maman se sent moins démunie. « Quand la situation dérape, je peux faire appel à une structure professionnelle et réactive. C'est sécurisant », dit-elle.

Pour Gaëlle et sa famille, la tempête vient à peine de retomber. Le ciel reste chargé et lourd. N'empêche que l'adolescente se projette aujourd'hui dans un avenir plus optimiste. Elle entrevoit une carrière dans la mode ou peut-être des études de psychologie. « En tous cas, j'ai envie de réussir ma vie et d'avoir des enfants », lance-t-elle avec un sourire lumineux.

André Koller

Savoir +

HelpAdoLine
T. 022 372 42 42
www.preventionsuicide.ch
www.hug-ge.ch/psychiatrie-enfant-adolescent/unitedecrise
www.airedados.ch
www.ciao.ch
www.childrenaction.org

Pour et autour des jeunes

L'unité de crise est articulée sur deux axes : les soins et la prévention. « Le suicide est du côté du non-choix. Notre tâche consiste en grande partie à faire voir aux jeunes en difficulté qu'il existe des alternatives », explique la Dre Anne Edan, responsable de l'unité de crise.

Le pôle soins regroupe les secteurs hospitalier et ambulatoire intensifs. Le choix de la prise en charge est discuté avec l'adolescent, acteur principal de son suivi médical, et la famille. Dans les deux cas, hospitalisation ou traitement ambulatoire, la prise en soins dans l'unité de crise est limitée dans le temps. Elle ne constitue pas une fin en soi. C'est une passerelle de l'urgence ressentie vers la psychothérapie individuelle ou familiale (si nécessaire).

Depuis 2014, ce dispositif a été augmenté d'une nouvelle structure : aiRe d'ados. Cette dernière se concentre davantage sur l'entourage, soit le réseau des professionnels de la santé et du social, ainsi que la famille. Son objectif est de renforcer les filets de sécurité. « Il s'agit d'abord de reconstruire en groupe l'image du jeune. De raconter autrement son histoire. Ensuite, nous faisons l'inventaire des partenaires médicaux et sociaux, afin de constituer un environnement de soutien élargi », indique Nathalie Schmid Nichols, psychologue et responsable du pôle prévention, financé par la fondation privée ChildrenAction. **A.K.**

Entendre grâce aux implants

Le Centre universitaire romand d'implants cochléaires fête ses 20 ans. La technique qu'il a mise au point rend chaque année l'ouïe à quelque 200 sourds en Suisse.

En 1985, lorsqu'un patient recouvre l'ouïe grâce à des prothèses auditives, l'opération réalisée aux HUG, en première européenne, est applaudie comme un miracle. Dix ans plus tard, la technique a fait ses preuves : on crée le Centre universitaire romand d'implants

cochléaires (CURIC) à Genève. Aujourd'hui, il fête ses vingt années d'existence... et l'implant cochléaire est devenu une opération de routine. Pour la postérité, cette intervention restera un jalon majeur de cette histoire, déjà écrite par les auteurs de science-fiction,

où l'homme fusionne avec la machine. Une histoire où les HUG jouent un rôle pionnier. « A Genève, tout a commencé par une collaboration avec le Massachusetts Institut of Technology. Puis, nous avons enchaîné les succès et fait des émules. Il existe désormais cinq centres en Suisse. Ces derniers implantent environ 200 sourds par an », s'enthousiasme Angelica Pérez Fornos, ingénieur responsable du CURIC.

Electrodes dans la cochlée

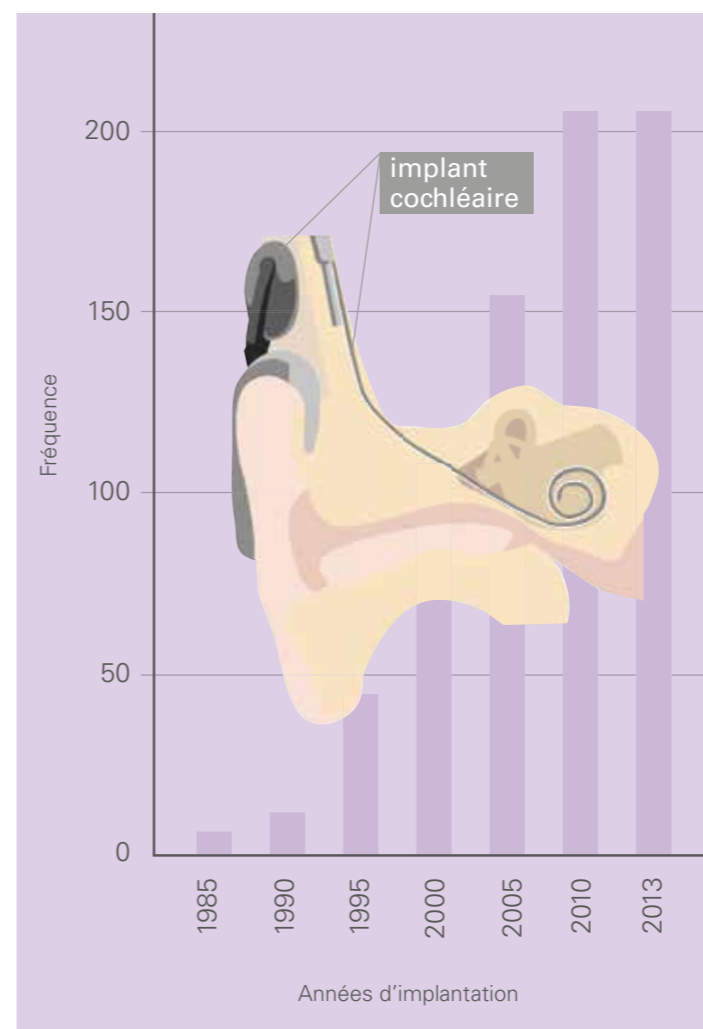
Mais comment ça marche un implant cochléaire ? Un microphone externe capte les sons et les transmet à des électrodes implantées dans la cochlée (partie de l'oreille interne en colimaçon qui transforme les sons en signaux électriques). Ce dispositif transforme les ondes sonores en impulsions électriques et les envoie au cerveau via le nerf auditif. Un patient implanté peut communiquer oralement, même au téléphone. Et les enfants équipés de cette prothèse suivent une scolarité normale. Dans un avenir plus lointain, la fusion biomécanique fera un pas supplémentaire. Car si les résultats des implants cochléaires sont jugés excellents ou bons par 75% des patients, selon une étude récente, ils ne sont toujours pas comparables à une audition normale. « Notre problème est la diffusion du courant électrique. Les électrodes se situent encore trop loin du nerf auditif. Cela engendre une perte de la qualité du signal. Une voie prometteuse est d'utiliser des cellules souches pour créer un pont et réduire cette distance », se réjouit Angelica Pérez Fornos.

Implants vestibulaires
Fort de ses succès, le CURIC s'attaque depuis 2000 aux troubles de l'équilibre. Causés par un dysfonctionnement du vestibule, dans l'oreille interne, ces derniers génèrent des symptômes handicapants sur le plan social. Ceux qui en souffrent ne peuvent pas, par exemple, lire un panneau indicateur lorsqu'ils marchent ou conduisent une voiture. Ils ont aussi l'impression d'être toujours pris de vertiges, comme s'ils étaient ivres en permanence.

Les recherches sont réalisées avec des volontaires, candidats au classique implant cochléaire et souffrant d'un problème d'équilibre. Le premier implant dit « vestibulaire » a été posé en 2007. Aujourd'hui, douze patients sourds testent des prototypes, et enregistrent déjà quelques succès. « La partie vestibulaire, nouvelle dans le dispositif, doit encore être débarrassée lorsqu'ils quittent les HUG. La prochaine étape est bien entendu de créer des prothèses utilisables en dehors de l'hôpital », précise Angelica Pérez Fornos.

Autre effet positif du nouvel implant : l'ouverture d'un vaste champ pour la recherche fondamentale. En effet, les ingénieurs du CURIC sont désormais capables d'éteindre et d'allumer à volonté le système vestibulaire. « C'est une première mondiale. Grâce à cela, nous avons enfin l'espoir de comprendre ses mécanismes très complexes et son interaction avec les autres systèmes participant à l'équilibre », annonce la responsable du CURIC.

André Koller



► Evolution du nombre d'implantations cochléaires.

Allô docteur. Mon enfant est malade!

La 2^e édition de ce guide pratique, écrit par deux pédiatres des HUG, détaille les maladies courantes de l'enfance et les accidents du quotidien.

vice d'accueil et d'urgences pédiatriques, coauteur de l'ouvrage avec la Pr Annick Galetto-Lacour, médecin adjointe agrégée dans ce même service. Cette dernière ajoute : « Sous le stress de la consultation, souvent, on n'enregistre pas les réponses. Les parents étaient demandeurs d'un livre qui donne une multitude de conseils leur permettant de prendre en soin leur enfant. Chaque maladie est décrite selon le même modèle : une définition, comment la soigner, quand on peut reprendre la crèche ou l'école et quand consulter son pédiatre. »

Nouveaux chapitres

Fort de cette première réussite (2006), les deux urgentistes ont été encore plus loin pour cette 2^e édition d'*Allô docteur. Mon enfant est malade!*, parue cette année aux Editions Médecine et Hygiène. Entièrement revue et illustrée, elle détaille non seulement les maladies courantes de l'enfance, mais comporte de nouveaux chapitres. Un dédié aux petits traumatismes et accidents (avaler un objet, se brûler, se casser une dent, etc.),



► Les Prs Annick Galetto-Lacour et Alain Gervais du service d'accueil et d'urgence pédiatrique.

un autre aux gestes qui sauvent comme la respiration artificielle ou les manœuvres à effectuer en cas d'étouffement et un dernier consacré à l'administration des médicaments. La partie qui décrit les signes d'alerte – notamment la déshydratation, une nuque raide, une difficulté respiratoire –, a également été développée.

« Nous avons étoffé le contenu pour que cela devienne un livre de référence pour les maladies, les petits gestes, les bobos. Les gens trouvent beaucoup d'information sur Internet sans être sûrs de ce qu'ils lisent, alors que là le contenu est validé par des pharmaciens, chirurgiens, réanimateurs », résume le Pr Gervais. « Nous avons choisi un langage simple qui parle aux parents en évitant un jargon médical », complète la Pr Galetto-Lacour.

Toute l'info sur Internet

Et le risque de l'automédication? « Les parents ont beaucoup de bon sens. De plus, chaque fois qu'il faut aller consulter, c'est clairement mentionné. L'objectif n'est pas de déléguer le diagnostic, mais de rassurer les parents en les aidant dans leur choix », répond le médecin-chef de service. A l'heure des nouvelles technologies, les adeptes de smartphones peuvent se réjouir de retrouver l'entier du contenu sur un site Internet avec la possibilité de trouver rapidement l'information grâce à un moteur de recherche par mot-clé.

Giuseppe Costa

Savoir +

www.monenfantestmalade.ch

Unis face au cancer de l'ovaire

Cette maladie silencieuse est le cancer gynécologique qui tue le plus. Les HUG se mobilisent.

Du 19 au 28 septembre, Genève s'habille en vert pour les dix jours du cancer de l'ovaire: du tram historique au jet d'eau en passant par la Maternité. Une seule couleur pour sensibiliser à cette maladie. Regroupés sous le slogan Luttons ensemble contre le cancer de l'ovaire, une série d'événements sont organisés (lire aussi en page 24): course de l'espoir le long des quais (dimanche 20 septembre); journée scientifique à la Maternité destinée aux professionnels et ouverte dès 16h45 au grand public (jeudi 24); conférence-brunch à la Ligue genevoise contre le cancer (lundi 28). « Nous nous mobilisons par solidarité avec les patientes et leurs proches. Nous souhaitons faire

connaître cette maladie aux politiques et à la population en général. Il y a, contrairement au cancer du sein, trop peu de sensibilisation et de fonds levés autour de ce problème. Pourtant, le cancer de l'ovaire est le cancer gynécologique qui tue le plus », relève le Pr Patrick Petignat, médecin-chef du service de gynécologie. A Genève, une quarantaine de cas se déclarent chaque année (femmes généralement âgées entre 55 et 75 ans) et le pronostic est sombre: 25% de survie à 5 ans et 15% à 10 ans.

Découverte à un stade avancé

Pourquoi une telle mortalité? « Il n'y a pas de méthode de dépistage fiable. Dans les trois quarts

des cas, le cancer est découvert à un stade avancé. Les symptômes, tels qu'une sensation de ballonnement et de fatigue, des troubles digestifs ou du transit intestinal, ne se manifestent qu'à ce moment-là et c'est trop tard », répond le Pr Petignat. Il insiste tout de même sur un point. « Si ces symptômes, inhabituels, durent plus de trois semaines, il faut consulter un médecin. En identifiant plus tôt la maladie, nous n'améliorons pas la survie, mais nous évitons une errance médicale de plusieurs mois, source de beaucoup de souffrance pour ces patientes. »

Le traitement qui combine chirurgie et chimiothérapie connaît un très bon taux de réussite. « Quelque 75% des patientes sont en rémission complète. Malheureusement, le risque de récurrence est très grand. Un suivi régulier, tous les trois mois, est proposé. Mais le traitement des rechutes

est nettement moins efficace », note le spécialiste. Dans les 25% des cas où la tumeur est détectée avant d'avoir métastasé (stades 1 et 2), les chances de survie à 5 ans sont de 80%. D'où des travaux portant sur des marqueurs sanguins qui identifieraient plus vite une lésion maligne. Les autres axes de recherche portent sur des protéines, que seule la tumeur exprimerait, afin qu'elles deviennent une cible thérapeutique, et sur l'immunothérapie.

Enlever les trompes

Relevons encore que le risque de ce cancer augmente chez les femmes ayant eu de nombreuses ovulations au cours de leur vie. Les facteurs de protection sont donc la prise de la pilule contraceptive, la grossesse, l'allaitement, des premières règles tardives et une ménopause précoce. Dans environ 10% des cas, le cancer de l'ovaire est déclenché par des prédispositions génétiques héréditaires. « Lors d'une anamnèse familiale à risque, nous proposons systématiquement une consultation d'oncogénétique et un test de dépistage génétique », précise le Pr Petignat. Selon de récentes découvertes, les trompes joueraient un rôle dans la propagation du cancer. Ainsi, leur ablation est parfois envisagée en même temps qu'une autre intervention gynécologique (fibrome, ablation de l'utérus, etc.) et si la femme n'a plus de projet de maternité.



► Comme chaque année, l'espace de quelques heures, le jet d'eau revêt la couleur symbolisant le cancer de l'ovaire.

Giuseppe Costa

LINDEGGER maîtres opticiens

examens de la vue, lentilles de contact, lunettes, instruments...

Cours de Rive 15, Genève 022 735 29 11
lindegger-optic.ch

a Coustique Tardy

Appareillages auditifs
Protections Anti-bruits sur mesure

69 rue du Rhône Genève
T. 022 311 30 97
www.acoustique-tardy.com

Audioprothésiste brevet fédéral
Otoplasticien - Centre certifié METAS

Bains de Cressy, une oasis de bien-être

Situé à Conignon, le centre de santé et de balnéothérapie des HUG comprend des bassins chauffés à 34°C, un fitness et un espace

détente. Une large palette de massages et de soins esthétiques, ainsi que des cours d'aquagym et de yoga sont également proposés.

Fitness

La salle de musculation de 166 m² propose des appareils de cardiotraining (vélo, rameur, tapis de course) et de renforcement musculaire appropriés à l'entretien et à l'amélioration de votre forme. Cours individuels et collectifs proposés par des animateurs sportifs diplômés.

Jacuzzi

Bordé de palmiers, ce bassin de 18 m² peut accueillir jusqu'à dix personnes. Immergé dans un bain chaud à remous, vous pourrez profiter de l'effet relaxant des bulles d'air.

Cafétéria

Boissons rafraichissantes, jus de fruits et petite restauration pour agrémenter la visite.

Salle de repos et yoga

Cet espace sert aussi bien à se détendre qu'à participer à un cours de yoga. Cette discipline fondée sur le travail des postures, de la respiration, de la concentration et de la méditation procure des sensations de bien-être tout en luttant contre le stress et l'anxiété.

Piscine

Sous une large verrière, le bassin principal de 300m² invite à la détente dans une eau à 34°C. Des buses de refoulement permettent de profiter des bienfaits de jets hydromassants aussi bien sur les bords qu'au centre du bassin où se situe un circuit de marche. Pour vivifier son corps, un passage dans le puits d'eau froide est également possible.

Bassin de physiothérapie

Ce bassin de 27 m², doté d'une rampe d'accès pour des personnes à mobilité réduite et de barrières pour se tenir, offre aux physiothérapeutes et à leurs patients un environnement optimal pour la rééducation fonctionnelle.

Aquagym

Vous pouvez garder votre forme toute l'année en participant à un ou plusieurs des seize cours hebdomadaires: un cocktail de mouvements rythmés, en douceur, favorisant le système cardiovasculaire, le renforcement de la musculature ou la mobilité du dos.

Espace détente

Il comprend un sauna, un hammam et un odourium. Un espace chaud où se diffusent lavande, eucalyptus et menthe.

Soins

La gamme de massages est large: du relaxant au sportif en passant par le Thaïlandais, le chinois Tui Na ou encore l'ayurvédique, etc. On y trouve aussi les classiques soins du visage et du corps (manucure, teintures, épilation) et diverses formes de gommage, par exemple au savon noir ou à l'Algo sel. La balnéothérapie – bain hydromassant à 37°C aux senteurs de thym, de camomille ou de romarin – s'accompagne d'enveloppements d'algues ou de boue pour en accentuer les bienfaits.



Jamais sans mon smartphone

Pour Claire Balleys, les ados tissent des liens les uns avec les autres, se construisent et grandissent à travers les réseaux sociaux.

Docteur en sociologie de la communication et des médias, Claire Balleys s'intéresse à la sociabilité adolescente. Durant une année, elle a suivi huit classes dans quatre cycles d'orientation de Genève pour observer les interactions: entretiens collectifs avec une centaine d'ados, regard sur les comportements lors d'activités (camp de ski et de musique, voyage d'études etc.), suivi des blogs. Au sortir de cette immersion, *Grandir entre adolescents. A l'école et sur Internet*. Ce livre révèle la nature tout à fait inattendue de l'usage que les jeunes font des réseaux sociaux, ainsi que la réalité des rapports qu'ils établissent entre eux. Entretien.

Quel usage font les adolescents des médias sociaux?

Ce que j'ai observé pendant cette enquête, c'est vraiment que les médias sociaux sont un prolongement de ce qui se passe à l'école. Aujourd'hui, les ados en ont besoin pour rester en contact entre eux. Ils en adorent le côté désinhibant. A un âge où on est dans l'apprentissage du rapport aux autres, ils peuvent se livrer, être beaucoup plus intimes dans leurs échanges médiatisés que lorsqu'ils sont en face à face. Cela ne veut pas dire qu'ils ne se parlent plus. Ils ont beaucoup de plaisir à se voir, à se rencontrer, mais ils ont leur téléphone. Cet outil les accompagne dans leur sociabilité, mais pas à l'exclusion d'autre chose.

N'y a-t-il pas le risque de tisser des liens uniquement virtuels?

Il faut arrêter de penser en termes de réel et virtuel: ils sont en communication avec un ami par un outil médiatisé. Pour eux, virtuel ne veut pas dire grand-chose. Par exemple, s'ils jouent ensemble à des jeux vidéo et ne se rencontrent jamais, pour eux ce n'est pas virtuel. C'est un vrai échange. Ce sont des vrais amis, ils se connaissent, ils discutent. Il n'y a pas de présence physique, mais la relation n'est pas moins réelle que s'ils se voyaient.

Au fond, que font les adolescents?

Ce qu'ils ont toujours cherché à faire. Ils sont dans une quête d'une forme d'autonomie relationnelle. Ils cherchent à construire leur vie sociale et privée, à être aimé et reconnu par leurs pairs, à se faire une place dans la sociabilité juvénile. Les liens sociaux, que ce soit les liens d'amitié ou les premiers rapports amoureux,

prennent beaucoup de place dans leur vie. Une des manières de montrer qu'on devient un ado, c'est d'avoir des amis que j'ai choisis et pas les enfants des amis de papa et maman. C'est ma vie privée, sociale. Ceux qui ont le plus de prestige à cet âge-là sont ceux qui peuvent montrer qu'ils ont des amis. L'envers de la médaille: ce sont les sans-amis qui sont stigmatisés, exclus, parce qu'ils n'ont pas cette compétence à entrer en relation avec les autres intimement.

Reste-t-il une place pour l'intime et le secret?

Les ados sont très pudiques. Il y a plein de sujets tabous: ils ne parlent pratiquement pas de sexe, peu de leurs parents. Ils sont dans la gestion du relationnel entre eux. La logique est un peu la suivante: avoir une vie intime, ça montre qu'on est un grand. C'est très prestigieux d'être en couple, d'avoir plein d'amis, d'être dans une bande; ce n'est pas nouveau et cela participe, à l'adolescence, à une forme de charisme et de leadership.

Il y a des choses qu'ils vont se dire sur des scènes plus publiques comme Facebook, YouTube, Instagram. Ils gardent par contre des conte-

nus plus intimes pour des applications de messagerie privée comme WhatsApp où ils sélectionnent soigneusement les interlocuteurs. J'ai appelé cela «être publiquement intimes», c'est-à-dire qu'on a une intimité qu'on veut rendre visible pour qu'elle soit valorisée par les autres, mais ce n'est pas pour autant qu'on perd ce sens de l'intimité.

Giuseppe Costa

Claire Balleys est docteur en sciences sociales. ▼



JULIEN GREGORIO / PHOVEA

Bio +

1978: naissance à Genève

2004: licence en sociologie de la communication et des médias à l'Université de Fribourg

2008: mariage, puis naissance de deux filles (2009 et 2012)

2012: doctorat en sciences sociales

2013: Prix Vigener

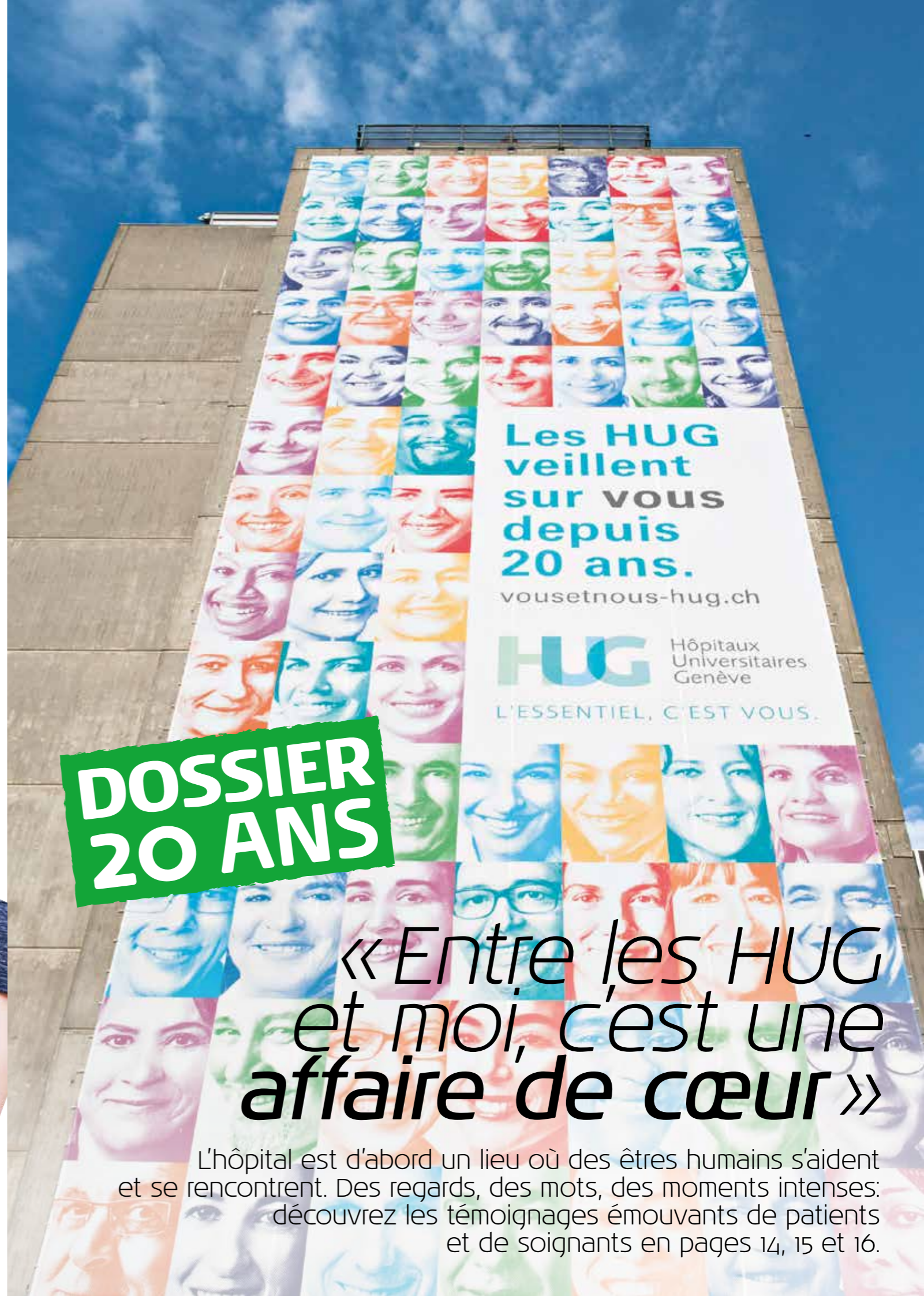
2014: recherche postdoctorale financée par le FNS

2015: *Grandir entre adolescents. A l'école et sur Internet*

DOSSIER
20 ANS

«Entre les HUG et moi, c'est une affaire de cœur»

L'hôpital est d'abord un lieu où des êtres humains s'aident et se rencontrent. Des regards, des mots, des moments intenses: découvrez les témoignages émouvants de patients et de soignants en pages 14, 15 et 16.



Depuis 20 ans, les HUG veillent sur vous

Nés en 1995 de la réunion de huit établissements publics, les HUG fêtent cette année deux décennies d'existence au service de la population genevoise.

20 ans, seulement? Pour beaucoup, l'Hôpital est bien plus ancien. Certains prétendent même qu'il a été fondé en 1535, au tout début de la Réforme. C'est vrai. Mais l'Histoire a fait un pas de plus. En 1995, l'Hôpital cantonal et sept autres institutions de soins publics ont été réunis sous la houlette d'une seule et même entité administrative. Témoins privilégiés de ce regroupement, le Pr Arnaud Perrier, directeur médical, et André Laubscher, directeur des soins, ont vécu ce regroupement de l'intérieur. Interview croisée.

Que fêtons-nous exactement avec les 20 ans des HUG?

Arnaud Perrier: Une communauté de valeurs et d'objectifs. Une vision stratégique commune.

André Laubscher: On fête la réussite d'un challenge : avoir rassemblé et fait cohabiter en bonne intelligence des univers aussi éloignés que la chirurgie et la psychiatrie.

En quoi ce regroupement est-il profitable à la population genevoise?

A.P.: Il est porteur d'une vision commune de la qualité des soins. On peut être âgé et souffrir d'une maladie mentale. A l'inverse être atteint d'un problème psychique et tomber malade : la qualité des soins sera identique dans tous les secteurs de l'hôpital.

A.L.: C'est tout à fait vrai. Avant la fusion – je n'aime pas trop ce mot, car chaque établissement a gardé son identité et son autonomie – seuls les soins high-tech, comme la chirurgie, étaient jugés dignes d'un niveau universitaire. Aujourd'hui, toutes les disciplines et tous les patients en bénéficient, le transplanté des reins comme le patient âgé arthritique.

Quels sont les autres avantages de la fusion?

A.P.: Les contours de l'institution hospitalière épousent mieux le parcours des patients. Grâce à la fusion, les prises en charge se déroulent de façon continue au sein des HUG. Sans barrière administrative. C'est essentiel



► Les contours de l'institution épousent le parcours des patients.

dans le contexte actuel. Les itinéraires de soins sont en effet toujours plus complexes. En partie à cause du vieillissement de la population, de l'augmentation des maladies chroniques et des polymorbidités, soit des personnes qui souffrent de plusieurs pathologies.

A.L.: Il reste bien sûr des progrès à faire. Mais globalement, depuis la constitution des HUG, il est nettement plus aisé de trouver le bon lieu de soins pour le

patient. Par exemple, une personne amenée aux urgences à cause d'un accident vasculaire cérébral (AVC) est prise en charge en neurologie, puis en neuro-rééducation et éventuellement à Bellerive sans que cela pose problème. Les patients intègrent les établissements en fonction de leurs besoins, sans considération d'autres critères d'admission ou d'exclusion.

La taille des HUG est-elle un avantage face à la concurrence?

A.L.: Oui. Dans les métiers de la santé en général, pour bien maîtriser un domaine, il faut le pratiquer

souvent, et donc avoir beaucoup de situations cliniques similaires. Avec quelque 4000 naissances par an, la Maternité notamment peut prétendre à un très haut niveau de compétence en matière d'accouchements difficiles.

A.P.: La taille joue un rôle aussi en regard de l'attribution des domaines relevant de la médecine hautement spécialisée. Souvent interdisciplinaires, ceux-ci exigent le concours d'un grand nombre de spécialités. Comme la transplantation, qui fait appel à des disciplines aussi différentes que la chirurgie, l'immunologie, les maladies infectieuses, les soins intensifs, etc. Seuls des grands

ensembles sont en mesure de réaliser de telles activités.

Quels défis futurs attendent les HUG?

A.P.: Ils sont nombreux. J'en citerai trois. L'intégration dans le réseau de soins – les HUG ne doivent pas être une forteresse coupée de la communauté. Le rapprochement avec le CHUV – indispensable et qui se déroule dans un climat plutôt positif. La valorisation de notre statut d'hôpital universitaire – une richesse aussi pour les soins de premier recours.

A.L.: A plus court terme, c'est la réalisation du plan stratégique

(lire en page 17). Dont l'un des axes est « *Rendre l'hôpital plus humain* ». Cela ne signifie pas qu'aujourd'hui nous ne le soyons pas. Cela veut dire qu'il ne faut pas relâcher les efforts dans l'accueil et la communication avec les patients. Ces derniers doivent être convaincus qu'ici on fera le maximum pour eux. N'oublions pas qu'au-delà des techniques, l'hôpital est un lieu où des êtres humains s'aident et se rencontrent (lire en pages 14, 15 et 16).

Propos recueillis par André Koller

La réforme hospitalière de 1995 en bref

- Regroupement de huit établissements publics médicaux qui deviennent les Hôpitaux universitaires de Genève (HUG).
- Formation de comités de gestion, un par département, où siège un représentant élu du personnel
- Création d'un conseil d'administration unique qui remplace les trois commissions administratives existantes
- Regroupement des structures de direction et d'appui : pharmacie (dès fin 1994), secrétariat général, finances, ressources humaines, système d'information, centrale d'achats et centre de formation.
- Un comité de direction est mis en place. Il est composé notamment d'un directeur médical et d'un directeur des soins.

A.K.

Les HUG en 2015

8 hôpitaux publics

10'500 collaborateurs

60'000 patients hospitalisés

87'000 urgences

965'000 consultations et prises en charge ambulatoires

26'000 interventions chirurgicales

+ de 4'000 naissances

3.3 Mio de repas cuisinés (pour les collaborateurs, les patients et des livraisons externes)

2.8 Mio de pièces de vêtement lavées (patients et collaborateurs)



« J'ai vécu une nouvelle naissance »

L'annonce d'un diagnostic lourd est moment délicat où les compétences professionnelles comptent autant que les qualités humaines.



► Une rencontre qui restera gravée dans leur mémoire.

Pierre Sutter, 63 ans, et la Dre Elena Tessitore, cardiologue, ont vécu une journée qui restera gravée dans leur mémoire. « C'était un octobre 2014. J'étais venu à l'hôpital pour un souffle au cœur, un souci que j'ai depuis longtemps, et des douleurs à l'estomac. Rien d'alarmant », se souvient Pierre. Mais les radios révèlent vite autre chose. « La coronographie était éloquent », confirme la cardiologue. « Deux artères bouchées. La troisième à 80%. Seul traitement possible : un triple pontage coronarien. Et en urgence ! »

La Dre Tessitore se prépare mentalement. Annoncer un diagnostic aussi lourd, potentiellement fatal, n'est jamais facile. Elle a de l'expérience, elle porte une blouse blanche, qui symbolise son statut de médecin. Sa parole est cautionnée par l'institution, appuyée sur un imposant arsenal technologique. Mais dans ces moments-là, dans le face-à-face, il y a seulement deux êtres humains, munis des plus simples outils de communication qui soient : des regards et des mots. Pour évoquer le pire, parce que le diagnostic doit être communiqué. Mais aussi pour affirmer l'espoir et la vie.

Amour de la vie

« C'est parfois dur. Je m'efforce toujours de trouver les mots justes. Nous devons faire comprendre la situation clinique, avec délicatesse et sans heurter. Certains patients peuvent avoir une forte réaction émotionnelle, mais il faut toujours avoir de la compréhension », reprend Elena Tessitore. Avec Pierre Sutter rien de tel. Il est resté serein à l'annonce du diagnostic. En revanche, son épouse, qui l'accompagnait, était très inquiète vu la gravité de la situation. « Et là il s'est passé une chose magnifique », reprend Pierre. « La Dre Tessitore comprend à son accent que ma femme est Américaine. Elle lui réexplique toute la situation, lentement et en détail, dans un

anglais de New York. J'ai été transporté au bord de l'Hudson, en plein Manhattan. Magique ! » La Dre Tessitore lui prescrivait une batterie de tests, nécessaires avant l'opération. Ils passeront ensemble une bonne partie de cette journée. « J'ai reçu beaucoup d'humanité de ce patient : il était un exemple pour moi. Sa confiance, son amour de la vie. C'est grâce à des gens comme lui que nous progressons. Ce qu'ils nous donnent, nous aident et nous soutiennent dans les moments critiques », affirme la cardiologue.

Souvenir lumineux

Pierre Sutter garde lui aussi un souvenir lumineux de ces moments intenses. « La Dre Tessitore a été mon rayon de soleil.

Son attitude professionnelle et chaleureuse a joué un rôle important dans tout le déroulement de cette étape difficile de ma vie. Elle a su me donner confiance pour la suite de la prise en charge. »

L'intervention chirurgicale se déroule parfaitement bien, et Pierre Sutter récupère vite. « J'éprouve une profonde reconnaissance pour tout ce que les soignants ont fait pour moi. Quand je lis des articles de presse qui dénigrent l'Hôpital, ça me met en rogne. Entre les HUG et moi, c'est une affaire de cœur, au sens propre et figuré... ou plutôt de moteur à réaction, tellement je me sens en forme. J'ai vécu, ici, une nouvelle naissance. »

André Koller

« Il nous a tout de suite mis à l'aise »

Quand Justyna et Mounir débarquent à la Maternité, ils veulent accoucher vite et bien. Mais une naissance n'est jamais une formalité. C'est le premier pas dans un nouveau monde.

« Un premier bébé, c'est un naufrage heureux. On perd gaiement tous ses repères. Mais quand on trouve une bouée, on s'y accroche », affirme Mounir. Et la bouée, pour ce couple, ce fut Gwenaël Gueit, homme sage-femme au service d'obstétrique des HUG.

De toute évidence, entre le soignant et le couple le courant est passé. Réunis pour la première fois après la naissance du petit Rayan, ils retrouvent spontanément la connivence qui s'est créée entre gens ayant partagé un vécu fort. « Que sont les soins, sinon des êtres humains qui s'occupent d'autres êtres humains quand ceux-ci ont besoin d'être aidés. Alors c'est forcément intense », analyse Gwenaël Gueit.

Un mois plus tôt, lorsque Mounir et Justyna débarquent en fin d'après-midi à la Maternité, ils n'ont qu'un souci : que l'accouchement se déroule bien. Quand c'est un homme sage-femme qui se présente à eux, ils ne manifestent aucune surprise. « Au contraire, j'ai pensé que nous avions de la chance d'avoir un homme et pas une femme comme les autres mamans », se souvient Justyna. « Moi non plus, cela ne m'a pas gêné. Peut-être parce qu'il nous a tout de suite mis à l'aise », affirme Mounir.

Le Mont-Blanc sans entraînement

La parturiente et son mari sont installés dans une chambre

d'accouchement dite « nature ». « C'était génial. Il y avait de la musique, et le grand lit où nous pouvions nous reposer tous les deux », sourit Mounir. Mais le moment qu'il n'oubliera jamais, c'est quand Gwenaël Gueit lui a dit : « Regardez ! La tête de votre enfant ». « On ne voyait que le sommet du crâne ! Il m'a même permis de le toucher. C'était fabuleux », se souvient-il.

Justyna a vécu ces instants dans un autre registre. Une femme qui accouche doit fournir un effort comparable à l'ascension du Mont-Blanc... sans entraînement. « J'ignorais à quel point c'est dur. Gwenaël m'a donné le courage d'aller jusqu'au bout », dit-elle. En fait, la plupart des femmes ne savent pas que pour donner

la vie, la nature les a dotées de ressources extraordinaires. « Notre rôle, c'est de leur faire découvrir ces forces », explique l'homme sage-femme. Mais son travail ne s'arrête pas là. « Les femmes réalisent qu'elles sont mères pendant la grossesse. Les hommes comprennent qu'ils sont pères au moment de l'accouchement. Pour que cette prise de conscience se fasse au mieux, nous tâchons de les impliquer au maximum dans la naissance de leur enfant », reprend Gwenaël.

Hôpital ami des bébés

Et Mounir lui en est reconnaissant. « Je ne dis pas ça pour le journal, mais Gwenaël est incroyable, en même temps hyper professionnel et très em-

pathique. C'est un vrai coach. Il nous disait « Vous êtes supers ! Vous êtes les meilleurs ! » Même quand le bébé était là, il est resté avec nous. Il nous a montré les bons gestes, comment le tenir, le coucher, etc. Si tout le monde est traité comme nous, les Genevois sont gâtés ». Les HUG sont certifiés par le label 'Hôpital ami des bébés'. « Cela implique certaines choses. Par exemple, nous privilégions le contact peau à peau dès les premiers instants après la naissance. C'est très important pour la relation parents-enfant », précise Gwenaël Gueit. Au cours de cette nuit blanche, l'homme sage-femme n'a pas seulement accouché un bébé. Il a contribué à faire naître un père et une mère. C'est un couple qui est entré à la Maternité. Quelques jours plus tard, c'est une famille qui en est ressorti.

André Koller



► Mounir, Justyna, Gwenaël Gueit et Rayan (au centre).

« On m'a sorti d'un mauvais pas »

Pierre est dialysé trois fois par semaine aux HUG. A chaque fois, il retrouve des professionnels engagés avec lesquels il a tissé des liens.

Pierre, 54 ans, souffre de diabète et d'hypertension depuis plus de dix ans. Il ne s'en inquiète pas trop et suit ses traitements sans grande assiduité. Mais un jour d'été 2012, il est hospitalisé d'urgence. Le diagnostic est sans appel : insuf-

fisance rénale. « Mes reins ne fonctionnaient plus qu'à 20% ! Heureusement, on s'est d'emblée très bien occupé de moi aux urgences et ensuite durant mon hospitalisation. Je suis resté dix jours, le temps nécessaire à faire tous les examens et à éliminer l'eau qui était dans mes poumons », se souvient-il. Pour Pierre, une nouvelle vie commence. Elle rime désormais avec dialyse... et retours réguliers à l'hôpital. En effet, trois fois par semaine, durant quatre heures, les déchets et l'eau accumulés en excès dans son organisme sont filtrés grâce au rein artificiel. « Avec le temps que l'on passe ici, ça crée des liens. C'est un peu comme une deuxième famille. Les soignants s'intéressent à vous. Ils connaissent leur travail d'un point de vue professionnel, mais, sur-

tout, ils sont à votre écoute. On échange sur nos loisirs. Le lundi par exemple, ils demandent ce qu'on a fait le week-end », explique-t-il.

Relation d'écoute primordiale

Depuis quinze ans, Magali Lacroix, infirmière spécialisée au service de néphrologie, côtoie ce profil de patients au centre de dialyse. Elle relève : « On soigne des personnes qui ont une maladie chronique et dont le traitement est lourd. Mois après mois, on les connaît toujours mieux. Nous devons bien communiquer pour répondre à leur besoin. La relation d'écoute est primordiale. L'objectif est de les accompagner. » Comment se passe justement sa relation avec Pierre ? « Il était un peu fermé au début. Je suis allée petit à petit vers

lui, tout en finesse. Depuis, on dialogue avec de l'humour, on discute sujets de cuisine où il m'apporte ses connaissances, mais on ne manque pas d'aborder les points importants sur les consignes thérapeutiques qu'il doit suivre », répond-elle. Il confirme : « J'apprécie son humour et j'aime bien parler de recettes de cuisine. »

Spécialiste en éducation thérapeutique, l'accompagnement est au cœur des préoccupations de Magali. « Nous cherchons à rendre ces patients acteurs ; qu'ils participent à leur traitement et qu'ils acceptent leur maladie. Ce n'est pas monotone, car ils ont tous un rythme différent : on repart de zéro et on s'adapte à chaque fois. C'est un partenariat avec eux. Ils doivent faire le deuil de leur santé antérieure et nous les accompagnons dans ce cheminement. »

« On s'occupera bien de vous »

En ce sens, Pierre a bien évolué : « Au début, les dialyses m'allaient bien. J'étais ici comme chez moi. Je ne pensais pas à autre chose. Maintenant, avec le temps, j'aimerais être libre de pouvoir voyager davantage et de vivre comme avant. Je suis sur une liste d'attente pour une greffe de rein. J'espère être transplanté ici, car je suis sûr que ça se passera bien ». Et, comme un cri du cœur, il lance : « Je suis très reconnaissant aux HUG. On m'a sorti d'un mauvais pas. S'il vous arrive quelque chose, n'ayez aucune crainte de venir ici, on s'occupera bien de vous et vous y mangerez très bien. »

Giuseppe Costa



► Pierre et Magali, une complicité teintée d'humour.

Le patient partenaire de l'hôpital

L'hôpital de demain devrait être plus ouvert sur la Cité, un lieu de dialogue et d'information où patients, proches et professionnels de santé échangent sur l'avenir.

Hier, on n'allait pas souvent à l'hôpital, mais on y restait longtemps. Demain, on n'y restera pas longtemps, mais on s'y rendra plus fréquemment. D'abord, parce que les progrès de la médecine raccourcissent les traitements et les rendent plus efficaces. Ensuite, parce que l'âge plus élevé des patients augmente le nombre de maladies chroniques et donc les prises en charge, brèves et ambulatoires. L'hôpital doit s'adapter à la nouvelle donne. « Dans la logique de la science citoyenne, les établissements de soins doivent devenir des lieux pédagogiques ouverts sur la société. Des lieux d'échanges, dans les deux sens : de l'institution aux citoyens et des citoyens à l'institution », analyse le Pr Antoine Geissbühler, chef du service cybersanté et télémédecine. Un des axes majeurs du plan stratégique, Vision 20/20, adopté récemment par les HUG s'est précisément donné pour objectif de développer l'idée du patient-partenaire. « Notre institution



souhaite désormais inclure les patients et leurs proches, de manière constructive, dans les réflexions destinées à l'amélioration de la qualité des prestations. Tout simplement parce qu'en tant que bénéficiaires des soins, ils sont très bien placés pour dégager des pistes d'amélioration », poursuit le Pr Geissbühler, responsable de ce projet.

Groupes de réflexion

Cette orientation nouvelle s'inspire d'un mouvement baptisé Value-based healthcare né en Scandinavie et aux États-Unis. Sa philosophie consiste à intégrer les valeurs et les attentes des patients dans la gestion de l'hôpital. Concrètement, il s'agit d'organiser des plateformes de dialogue afin de réfléchir avec les patients aux développements stratégiques et de travailler à leur mise en œuvre.

« Il y aura une réunion par semaine avec des groupes de

patients. La palette des sujets à discuter est vaste : des menus à la signalétique, en passant par les prises en charge à la Maternité ou aux urgences. Cette démarche s'inscrit également dans la volonté forte affichée par la direction et qui vise à rendre l'hôpital plus humain », ajoute le chef de projet.

Logique de réseau

Pour lui, ce projet instaure une vraie révolution. On passe d'une logique centrée sur les médecins et les spécialités de médecine à une logique de réseau autour du patient. On sort aussi du modèle paternaliste. L'institution veut mieux prendre en compte la capacité du patient à s'informer, être plus autonome et prendre part aux décisions thérapeutiques.

Autre bénéfice attendu, la plateforme interactive doit renforcer la participation des proches. Les patients sont de plus en plus

âgés et leurs enfants, souvent à la retraite. L'idée est de travailler avec les familles de ces patients « La bonne volonté des proches n'a pas été assez prise en considération. Nous voulons leur dire : si pour vous c'est important de participer aux soins, nous vous aidons à trouver le meilleur moyen de le faire », souligne le Pr Geissbühler.

Le plan stratégique Vision 20/20 développe encore d'autres projets centrés sur les patients et la qualité des soins. Mentionnons : Itinéraires des patients dans le réseau de soins, visant à améliorer aussi bien l'accueil et la sortie que la coordination des soins et l'information au sein du réseau. Ou encore Plus de temps pour les patients, dont l'idée-force est, comme son nom l'indique, de dégager davantage de temps pour interagir avec les patients.

André Koller

« Une bouffée d'air » au cœur de Belle-Idée

Hors des unités des soins, il existe des lieux où les personnes hospitalisées peuvent oublier, une heure ou deux, leur statut de patient.

Par cette belle journée, quelques usagers – patients, passants et employés des HUG confondus – attablés à la terrasse profitent de la douceur qui baigne le paisible et verdoyant domaine de Belle-Idée.

– La terrasse ?

– Oui, devant le centre Nicolas Bouvier et le BistrO' !

Retour en arrière. On rembobine le film jusqu'en 2009, lorsque le centre d'animation socio-culturel Nicolas Bouvier est inauguré. Trois ans plus tard, en 2012, il intègre l'Espace Abraham-Joly, situé près de l'entrée du parc. Et en 2013, un local en déshérence, accolé depuis toujours à ce bâtiment, est réhabilité et baptisé le BistrO'.

La création de lieux non médicalisés, au cœur de l'hôpital psychiatrique, ne doit rien au hasard. Elle répond à des objectifs thérapeutiques concrets. Soit, organiser des espaces hors

soins, mais protégés, afin de faciliter la réinsertion des patients hospitalisés.

Gommer les différences

Donc... un soleil matinal inonde le rez-de-chaussée du centre Nicolas Bouvier, où se tient une exposition de peinture réalisée par les Affaires culturelles des HUG. Ici, un patient, écouteurs sur les oreilles, s'active sur la borne Internet. Là, dans le coin presse, un autre lit les journaux : Tribune de Genève, Temps, Matin, Charlie Hebdo, Nouvel Observateur... le choix est vaste. A l'étage, on trouve bibliothèque et médiathèque. Le tout en libre accès.

Laura Vallier, éducatrice spécialisée, et responsable du centre accueille et guide cinq jours sur sept les activités de la quarantaine de patients qui s'y rend quotidiennement. Elle est assistée par un éducateur en formation, Ulysse

Freytas. « Ce lieu s'inscrit dans la continuité des soins. Les patients peuvent ici se détendre, rencontrer et communiquer avec d'autres personnes », souligne Laura Vallier.

Concert



« C'est génial ici »

« C'est génial ici... pour le contact. Ça me donne une bouffée d'air. Et puis j'aide Laura, je fais du mailing, pose d'affiche,

etc. », confie Philippe, un habitué. Florence, une assistante sociale active sur Belle-Idée abonde : « La dignité refait surface en ces lieux. Les patients ne se perçoivent plus comme

des malades. Ils s'oxygènent, parlent d'autre chose que de médicaments », constate-t-elle. Au BistrO', les usagers franchissent un pas supplémentaire. Là, ils se retrouvent entre

eux. Sans soignant ni éducateur. Peut-être autour d'un café ou d'une crêpe concoctée par les employés des Etablissements publics pour l'intégration, institution qui cogère cet endroit et propose l'après-midi boissons et petite restauration à des prix plus qu'amicaux.

« La création de cet espace, ouvert à tous, répond à un objectif précis : créer un lieu déstigmatisant où se mêlent patients, collaborateurs des HUG et passants. Et aujourd'hui, nous constatons qu'il se marie très bien avec le centre Nicolas Bouvier », se félicite la Dre Rita Manghi, médecin

adjointe au service d'addictologie, à l'origine de ce projet. Elle rappelle aussi que le soutien du Pr Pandélis Giannakopoulos, médecin-chef du service de psychiatrie générale, a été déterminant.

« L'ouverture du BistrO' a modifié la dynamique du centre. La restauration nous amène beaucoup de monde. Et nous y organisons régulièrement toutes sortes d'événements : loto, brocante, concert et même une disco, une fois par mois. Nous nous complétons bien », confirme Laura Vallier.

Laura Vallier



Exposition



Détente



Terrasse



BistrO'

Cité des métiers

Du 3 au 8 novembre, à Palexpo, les HUG exposent à la Cité des métiers 18 formations en apprentissage et 180 métiers incontournables ou inattendus. Les visiteurs pourront tester et appréhender la réalité hospitalière avec le robot Da Vinci, un mannequin d'une femme simulant un accouchement, des détecteurs de bactéries sur les mains et plein d'autres animations. Au cours de plusieurs sessions, avec les témoignages d'apprentis, les HUG présentent la palette des apprentissages: soins, logistique, administration, etc. Pour préparer votre immersion dans cet univers passionnant, participez dès le 1^{er} octobre au concours en ligne HUG Academy, et mettez vous-même en scène les métiers de l'hôpital. Plus d'informations www.hug-ge.ch



Dépister le cancer du col de l'utérus

Chaque année en Suisse, le cancer du col de l'utérus tue une centaine de patientes. Or, environ 30 à 40% des femmes ne participent pas au dépistage. Les HUG ont lancé en septembre 2011 une étude pour comprendre les résistances à cet examen (pudeur, manque d'argent, de temps ou d'information?) et évaluer différentes méthodes de dépistage dans le but de l'améliorer. Peuvent y participer, les femmes âgées de 25 à 69 ans qui n'ont pas effectué de dépistage depuis trois ans et plus. Elles bénéficieront d'un dépistage gratuit à la Maternité ou par auto-prélèvement vaginal à domicile. Contact: Isabelle Royannez-Drevard et Cécile Guillot au 022 372 42 70 ou prevention.cancerducol@hcuge.ch Délai: 30 novembre 2015. Info sur www.hug-ge.ch/gynecologie/depist-cancer-du-col-uterus



Vivre avec le cancer

L'association *Apprendre à vivre avec le cancer* organise des groupes d'enseignement et de soutien pour les personnes malades et leurs proches. Ce programme psychoéducatif a lieu tous les lundis du 14 septembre au 9 novembre, de 17h30 à 19h30, salle 1-911, bâtiment B de l'Hôpital (rue Gabrielle-Perret-Gentil 4). Informations et inscription: 022 372 61 25 ou par courriel florence.rochon@hcuge.ch.

Maman cherche maman

L'association Maman cherche Maman propose un moment convivial et d'échanges où les mamans peuvent partager soucis, astuces et rires de leurs bébés autour d'un thé. Né de l'initiative d'une mère fréquentant la consultation parents-enfants de l'IMAD (Institution genevoise de maintien à domicile) aux Eaux-Vives, cette association offre un lieu de partage et de conseils, de bons tuyaux et d'adresses utiles dans un cadre convivial et informel. Ouvert non seulement aux mères, mais aussi aux papas et aux grands-parents. Rendez-vous à la Villa Freundler (Place de Saint-François 4) tous les vendredis, de 15h à 17h. <http://mcmgeneva.wix.com/mamancherchemaman>

Cancer de l'intestin: classes aisées mieux dépistées

Le nombre de personnes qui se soumettent à des examens en vue de déceler un cancer de l'intestin a augmenté en Suisse ces dernières années. Pourtant, comme le montre une récente étude des HUG et du CHUV, des inégalités sociales persistent dans l'utilisation de cette prestation. Le dépistage est peu répandu dans les classes à faible revenu: parmi les personnes qui gagnent 2000 francs par mois ou moins, 16% seulement l'ont effectué, soit deux fois moins que dans la classe de salaire la plus élevée (6000 francs par mois ou plus).

Guide des proches

Vous rendez visite à un patient hospitalisé aux HUG? N'hésitez pas à consulter le nouveau *Guide des proches et des visiteurs*, paru en français et en anglais. Conçu pour vous aider lors de votre venue, il comprend des informations pratiques générales ou particulières selon le site d'hospitalisation, ainsi qu'un plan détaillé du site de Cluse-Roseraie. A disposition gratuitement aux accueils ou à télécharger sur www.hug-ge.ch/vous-informer-priorite



Entr'aïdants, espace de parole à Carouge

Vous apportez régulièrement de votre temps pour aider, au quotidien, un proche atteint dans sa santé, son autonomie? Ce lieu vous est destiné. L'espace Entr'Aïdants est un lieu qui vous permet d'échanger sur votre situation, de vous ressourcer et de prendre un moment de répit. L'occasion de faire un bout de chemin ensemble à travers le partage des situations vécues dans l'accompagnement de votre proche et de mettre en commun les solutions trouvées pour surmonter les difficultés. Ces rencontres sont animées par un professionnel de la relation d'aide. Elles ont lieu le troisième lundi de chaque mois, de 18h à 19h30, à Carouge (bd des Promenades 18). Renseignements au 022 308 15 30.

Un chausse-pied malin

Votre dos vous fait souffrir, vous avez des difficultés à enfiler vos chaussures ou vous souhaitez ménager vos lombaires? Un chausse-pied, long et pratique, est offert à tous les patients pris en charge par les services de neurochirurgie et de chirurgie des HUG. Un moyen simple de rester autonome tout en respectant sa colonne vertébrale.

Somnifères et tranquillisants: une dépendance silencieuse

Plus de 3% de la population prend quasi tous les jours des somnifères ou des tranquillisants pendant une année, voire plus longtemps dans bien des cas; il s'agit pour l'essentiel de benzodiazépines. Le phénomène touche surtout les personnes âgées, les femmes davantage que les hommes. Or, l'usage régulier de ces médicaments sur une durée prolongée est problématique en raison de leur potentiel addictif et de leurs effets secondaires. Le dernier numéro de la revue spécialisée *Dépendances* (juin 2015, No 55) examine la prise de médicaments psychoactifs sous différents angles. www.addictionsuisse.ch

Troubles du sommeil

Le sommeil est une fonction biologique essentielle et il est nécessaire au bien-être des individus. Un quart de la population souffre de troubles du sommeil et 8 personnes sur 100 consomment des médicaments pour dormir. Les troubles du sommeil sont associés à des problèmes de santé physique, comme l'hypertension, ou psychique, comme la dépression. Le stress au travail, l'alcool ou le bruit sont des facteurs de risque des troubles du sommeil. Ces données sont issues de l'enquête suisse sur la santé 2012 et publiées par l'Office fédéral de la statistique. www.bfs.admin.ch

Ma santé en voyage

Vous partez en voyage? Bonne nouvelle, mais soyez prudent. Votre séjour, surtout s'il se déroule dans un pays tropical ou dans des conditions rudimentaires, peut entraîner des risques pour votre santé. Dois-je consulter un médecin avant de partir? Quelles sont les vaccinations à envisager? Comment composer ma trousse de pharmacie? *J'ai envie de comprendre ma santé en voyage* donne une série de conseils pratiques pour se protéger. Il vous renseigne aussi sur les comportements à adopter sur place pour éviter les accidents et maladies. Cet ouvrage, paru aux éditions Médecine et Hygiène, a été rédigé par Pascaline Minet, journaliste scientifique, en collaboration avec le Pr Blaise Genton, chef du Centre de vaccination et médecine des voyages de la Policlinique médicale universitaire à Lausanne, et la Dre Laurence Rochat, cheffe de clinique adjointe à ce même centre.



Santescalade

Vous avez plus de 60 ans et souhaitez vous entraîner avant la course de l'Escalade? Participez aux entraînements de course à pied et de walking pour seniors organisés par l'Association Sant«e»scalade. Ils ont lieu tous les jeudis, à 14h30, au Centre sportif du Bout-du-Monde (route de Vessy 12), du 17 septembre au 3 décembre. L'encadrement est assuré par des spécialistes de la physiologie de l'effort du centre Athletica. Participation gratuite. Info: 022 700 59 02. www.santescalade.ch

Publicité

MPM facility services S.A.
Notre sérieux fait la différence!
est présente dans tous les secteurs de l'économie:
• Aviation
• Commerces, Banques
• Milieu hospitalier
• Hôtellerie, catering
Rue Blavignac 10 - 1227 Carouge/Gé
T: +4122 343 65 55 - F: +4122 343 65 56
www.mpmnet.ch - mpm@mpmnet.ch



Publicité

Vos patients & les violences domestiques



L'outil en ligne des professionnels de la santé

www.ge.ch/stopviolence

1-6-E

Qu'est-ce que l'asthme ?



Peine à respirer, sensation d'étouffement, sifflements et toux sont les signes de cette maladie fréquente durant l'enfance. Explications avec la **Pre Constance Barazzone-Argiroffo**, médecin adjointe agrégée, responsable de l'unité de pneumologie pédiatrique.

Qu'est-ce que l'asthme ?

C'est une inflammation des **bronches*** qui provoque un gonflement de la paroi et une production accrue de sécrétions (mucus). A cela s'ajoute une contraction des muscles qui entourent les bronches. On appelle ce phénomène le bronchospasme. Au final, ces trois mécanismes rétrécissent le diamètre des bronches, qui se bouchent en partie et l'air peine à passer.

Comment se déroule une crise ?

On a le sentiment de ne pas pouvoir respirer parce que l'air a du mal à entrer et surtout à sortir. Cette **gêne** respiratoire est accompagnée d'une **toux** et d'un **essoufflement**. La respiration devient également sifflante et rapide. Souvent, il y a un creusement sous le thorax et on peut ressentir un serrement de la poitrine.

Qu'est-ce qui la provoque ?

Les **infections virales**, comme un rhume, une angine ou une bronchite, sont les causes principales surtout chez les enfants de moins de cinq ans. Chez les plus grands, les pollens, les poils d'animaux, la poussière ou l'effort peuvent aussi déclencher une crise.

Comment la traiter ?

Il faut prendre des médicaments par **inhalation** qui dilatent les bronches afin que l'air passe de nouveau normalement. Ce sont surtout les bronchodilatateurs, utilisés en urgence et avec une courte durée d'action, dont le Ventolin® est le plus connu.

Faut-il prendre d'autres médicaments ?

Certains enfants n'en ont pas besoin. Mais d'autres doivent prendre un **traitement quotidien**, également par inhalation, pour éviter de faire trop de crises ou qu'elles soient trop fortes, voire d'être hospitalisés. Ce traitement de fond est à base d'anti-inflammatoires et associé à un bronchodilatateur. Il offre un vrai confort respiratoire durable et permet la diminution, voire la disparition, des crises.

Peut-on prévenir les crises ?

Il faut éviter de s'exposer à des facteurs irritants comme la fumée de cigarette. Les enfants allergiques essayeront d'éviter les animaux domestiques à poils, les poussières.

Est-ce qu'on reste asthmatique à vie ?

L'asthme commence à tout âge. Une bonne partie des petits va en sortir. Un certain nombre restera toutefois asthmatique : ce sont en général des enfants dont le déclenchement n'est pas uniquement dû aux infections virales, mais qui ont un **terrain allergique**.

Peut-on faire du sport comme les copains de classe ?

Si l'asthme est bien traité, on peut en faire comme tout le monde. D'ailleurs, en pratiquant régulièrement du sport, un enfant asthmatique apprend à faire des efforts soutenus sans aucun problème. Au besoin, il prend son médicament qui dilate les bronches avant de commencer son activité pour éviter une crise d'effort. Il y a même des **sportifs célèbres** asthmatiques, comme le nageur Mark Spitz, multiple champion olympique.

Giuseppe Costa



Internet +

Le site Asthmakids.ca, de la société canadienne de l'asthme, a été conçu à la fois pour les parents et les enfants. Il fournit beaucoup d'informations sur l'asthme, ses causes et ses effets, ses médicaments et sa gestion. Pour les enfants, le Docteur Airway a même développé quelques énigmes à résoudre : l'asthme c'est quoi ? Comment peut-on mieux respirer avec l'asthme ? Qu'est-ce que tu fais si ton asthme empire ? Veux-tu surmonter l'asthme ?

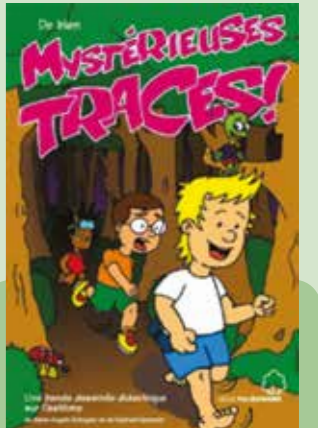
➔ www.asthmakids.ca/fr



Apprendre à gérer son asthme

Un suivi régulier s'impose pour les enfants asthmatiques âgés de 4 à 16 ans. Il s'agit d'une part d'analyser les symptômes (sommeil perturbé, déclenchement de crise à l'effort, prise fréquente du traitement d'urgence). De l'autre, de contrôler les fonctions respiratoires au moyen d'un appareil dans lequel l'enfant souffle et qui mesure le débit et le volume d'air expiré. « Avec ces deux éléments, on peut établir un traitement de fond. Celui-ci sera ajusté, si nécessaire, à l'évolution de la maladie lors des contrôles successifs (un à plusieurs par année) », explique la Pre Constance Barazzone-Argiroffo, médecin adjointe agrégée, responsable de l'unité de pneumologie pédiatrique.

Ces rendez-vous réguliers sont aussi l'occasion de faire de l'éducation thérapeutique avec les physiothérapeutes, infirmières et médecins de la consultation spécialisée des HUG. Il est important que les enfants – pour les plus petits avec l'aide des parents – apprennent à gérer eux-mêmes leur asthme, en adaptant le traitement à la situation, et à reconnaître les premiers symptômes de crise. « Nous vérifions également que le médicament soit correctement inhalé », relève la spécialiste, qui dit souvent aux enfants : « Montre-moi comment tu fais ! » Car une mauvaise technique d'inhalation équivaut à un traitement non pris. « Et cela ne servirait à rien de doubler la dose », conclut-elle. G.C.



Lire +

De bien mystérieuses traces !

Texte: Dre Marie-Angela Schnyder

Illustrations: Raphael Santschi

Ligue pulmonaire suisse

➔ www.liguepulmonaire.ch

Luca et ses amis font un camp en forêt. Après que Gabriel a entendu des bruits terrifiants et découvert des traces mystérieuses, l'aventure s'invite au rendez-vous. Et, au moment de résoudre cette énigme, il s'agira de garder la tête froide. L'histoire de cette bande dessinée didactique donne aux jeunes souffrant d'asthme de nombreuses informations sur cette maladie de manière ludique et leur apprend à se comporter en cas de crise. Les explications sont complétées d'exercices qui leur permettent d'approfondir et d'appliquer leurs connaissances.

Le livre et le site sont conseillés par le Centre de documentation en santé qui met en prêt des ouvrages et se situe au CMU (av. de Champel 9): ☎ 022 379 50 90, cds-medecine@unige.ch ➔ www.medecine.unige.ch/cds

Rubrique réalisée en partenariat avec la **Radio Télévision Suisse**. Découvrez les vidéos sur leur site Internet :

RTSdécouverte.ch

12%

des enfants d'âge scolaire et 30% de ceux d'âge préscolaire souffrent d'asthme.

Définition

Les bronches sont le lieu où passe l'air. Ces tuyaux servent à transporter l'air dans le tissu pulmonaire, sorte d'éponge à partir de laquelle l'oxygène passe dans le sang pour être ensuite distribué dans tout le corps. Le poumon est lui-même composé de la trachée, des bronches et du tissu pulmonaire.

Septembre & octobre

01/09 Conférences

Chute et ostéoporose
Auditoire Marcel Jenny
Dès 17h
✉ Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4
Entrée libre

Chaque année en Suisse, quelque 70'000 personnes âgées sont victimes d'un accident à domicile. La plupart ont fait une chute. Dans le cadre d'une campagne nationale, la Ligue suisse contre le rhumatisme organise une série de conférences données par des spécialistes des HUG. A 18h, Chutes et fractures: les deux faces d'une même pièce, Dr Andréa Trombetti, médecin adjoint agrégé. A 18h45, Avant, après une chute: que fait le physiothérapeute? Yasmine Pittet, physiothérapeute, et Lien entre la peur de tomber et la vie quotidienne, Hedi Baba, ergothérapeute.

01/09 Musique

Concert de la rentrée
Salle Opéra
19h30
✉ Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4
Entrée libre

Geneva Camerata ne pouvait qu'honorer la musique baroque. Mais comme la formation genevoise ne fait rien comme les autres, elle métisse ce style précieux avec les musiques balkaniques, panachant Vivaldi, Bach et Telemann avec des airs traditionnels de l'Est.

10/09 Concert

Flûte de pan
Hôpital Beau-Séjour
14h30
✉ Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4
Entrée libre

Le flûtiste professionnel Michel Tirabosco, concertiste depuis l'âge de 14 ans, a hissé la flûte de pan au rang des grands instruments solistes. Il donne un concert/conférence pour mieux faire connaître cette discipline et son parcours exceptionnel.

10/09 Cardio

Tour du lac en vélo
Ronde des HUG
10h
✉ Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4
Entrée libre
☎ 022 372 92 41

Une vingtaine de patients ayant subi un infarctus du myocarde en 2105 prendra le départ, jeudi 10 septembre, pour un tour du lac Léman à vélo électrique. Ils seront accompagnés d'une équipe médico-soignante, du cascadeur Eric Barone ainsi que de l'ancien cycliste professionnel Bruno Boscardin. Ce défi s'insère dans le programme de réadaptation et prévention cardiovasculaire de l'hôpital de Beau-Séjour. Le public est bienvenu pour encourager les participants au départ de ce périple de 200 km qui se conclura, après étape à Evian et Lausanne, le 12 septembre.



14/09-18/09 Semaine de l'allaitement

Sensibilisation Maternité
Boulevard de la Cluse 30
☎ 022 372 68 16

Du 14 au 18 septembre, la Maternité met à l'honneur l'allaitement maternel à l'occasion de la semaine mondiale. Une tradition pour la plus grande maternité de Suisse qui organise des stands d'informations dans le hall d'entrée avec les associations concernées, des goûters avec les toutes jeunes mamans et des moments

19/09-28/09 10 jours du cancer de l'ovaire



19/09 Jet d'eau de Genève en vert.
20/09, dès 10h 9^e Course Terry Fox de l'Espoir, Four Seasons Hôtel des Bergues, en faveur de la Ligue genevoise contre le cancer. Départ de la course à 10h30. Infos: 022 322 13 33, ligue.cancer@mediane.ch, www.lgc.ch. La course est suivie d'une chaîne humaine et d'un lâcher de ballons organisés dans le cadre du mouvement mondial Globe-athon.
21/09, dès 17h Sensibilisation (distribution de brochures, etc.) des HUG et de la Ligue genevoise contre le cancer avec le vieux tram de Genève, Place de Neuve.
22 et 23/09, 12h à 14h Stands d'information dans le hall d'entrée des HUG, rue Gabrielle-Perret-Gentil 4.
24/09, dès 16h45 Conférence publique, Auditoire de la Maternité (Boulevard de la Cluse, 30): *Cancer de l'ovaire: les approches complémentaires aux traitements*.
28/09, 12h à 14h Conférence-brunch à la Ligue genevoise contre le cancer (Rue Leschot 11), avec le Dr Francesco Bianchi-Demicheli, médecin adjoint: *Cancer de l'ovaire et santé sexuelle, un regard dans le cœur des patientes et une main tendue vers la médecine de l'humain* (Lire également en page 7). Inscriptions: ligue.cancer@mediane.ch
Informations: 022 372 41 84

d'échanges entre professionnels. Cette année marque pour les HUG les 15 ans du label Unicef Hôpital Ami des bébés qu'elle a obtenu pour son engagement en faveur de l'allaitement maternel et sa promotion auprès des jeunes mamans. Du côté de la pédiatrie, des consultantes en lactation sont à disposition des mamans d'enfants hospitalisés pour prodiguer des conseils.



30/10 Journée des proches aidants

Porte ouverte Consultation mémoire
De 9h à 12h
✉ Rue des Epinettes 19

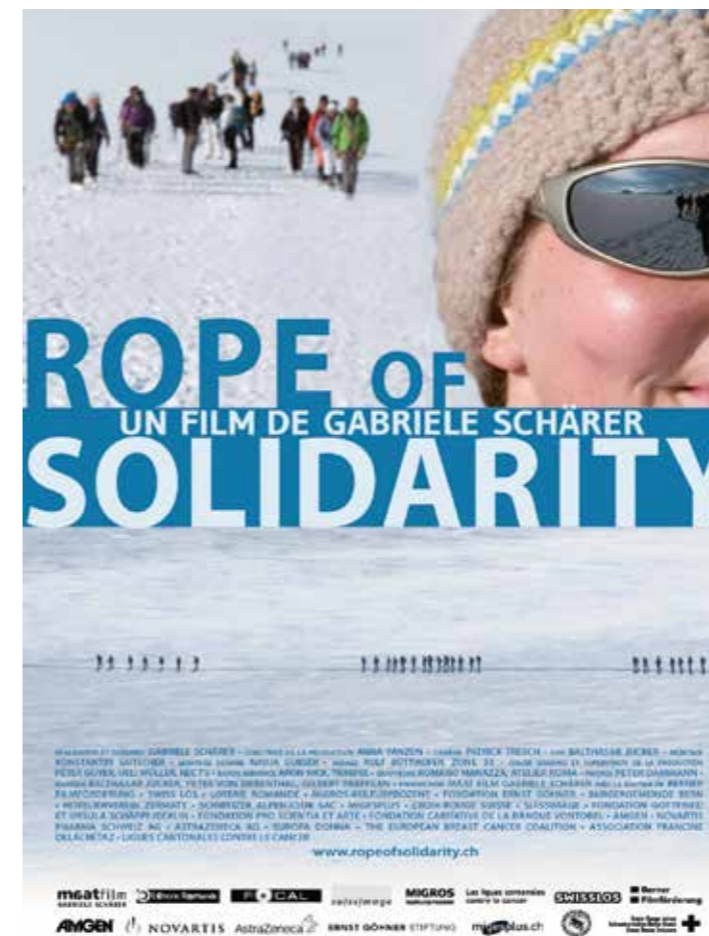
La consultation mémoire des HUG organise une matinée porte ouverte, à l'occasion de la Journée de proches aidants. Venez nombreux découvrir les prestations de cette structure dédiée aux troubles cognitifs. Cette année, Genève et cinq autres cantons font campagne ensemble, le 30 octobre, pour témoigner leur reconnaissance aux proches aidants. La contribution et l'engagement de ces derniers favorisent le maintien à domicile de personnes de leur entourage atteintes dans leur santé ou leur autonomie. Le programme complet de la journée est disponible dès le 15 septembre sur le site. www.journee-proches-aidants.ch

27/10 Cancer du sein

Projection: Rope of Solidarity
Auditoire de la Maternité, 2^e étage
De 18h à 19h30
✉ Bd de la Cluse 30

Parmi les manifestations orales dans le cadre du Mois

du cancer du sein, la projection de *Rope of Solidarity* propose de partager une expérience émouvante. Une quinzaine de femmes, réunies par l'épreuve de la maladie et le défi de l'ascension du Breithorn, livrent dans ce film de Gabriele Schärer une magnifique leçon de courage et de vie.



6/10-14/10 Semaine des soins palliatifs

A l'occasion de la Journée mondiale des soins palliatifs, le 11 octobre, les HUG proposent aux patients et aux proches des stands d'informations sur différents sites. En vedette: le toucher-massage, une approche thérapeutique complémentaire dans l'accompagnement, à découvrir:

- Mardi 6 octobre, de 11h30 à 15h30**
Hôpital de Loëx ✉ Route de Loëx 151
- Mercredi 8 octobre, de 11h à 16h**
Hôpital de Bellerive ✉ Ch. de la Savonnière 11
- Mardi 13 octobre, de 14h à 16h**
Hôpital Beau-séjour (caféteria) ✉ Av. Beau-Séjour 26
- Mercredi 14 octobre, de 11h à 16h**
Hôpital des Trois-Chêne ✉ Ch. du Pont-Bochet 3

Pulsations TV

Septembre

En septembre, Pulsations TV s'intéresse au mal de dos. On estime que 8 personnes sur 10 en souffrent ou en souffriront au moins une fois dans leur vie. Pour prendre en charge les patients victimes de douleurs au dos chroniques ou à risque de chronicité, les HUG proposent sur plusieurs semaines deux programmes multidisciplinaires et individualisés à l'hôpital de Beau-Séjour.

Octobre

Toujours à la pointe de la technologie, la pharmacie centrale des HUG innove en permanence. Après un robot de distribution des médicaments, elle vient d'acquiescer un automate destiné à dynamiser la préparation de chimiothérapies. En octobre, Pulsations TV vous promène dans les coulisses de ce service en suivant notamment le cheminement d'un médicament depuis sa prescription par le médecin jusqu'à son administration au patient.

Pulsations TV est diffusé sur TV8 Mont-Blanc, DailyMotion et YouTube.

www.youtube.com/user/kioskvideohug

VOTRE GÉNÉROSITÉ DONNE DU SOUFFLE À NOS PROJETS

Vos dons contribuent à l'excellence médicale. Nous menons ainsi des projets qui améliorent le quotidien des patients et des familles, développent des traitements et soutiennent la recherche de pointe.

Donnez-leur du souffle sur fondationhug.org
IBAN CH75 0483 5094 3228 2100 0

FAVORISER LE CONFORT DES PATIENTS

AMÉLIORER LA QUALITÉ DES SOINS

RECHERCHER DE NOUVEAUX TRAITEMENTS

PROGRESSER DANS LA CONNAISSANCE DES MALADIES

ASSURER LA TRANSMISSION DU SAVOIR



Vécu

septembre-octobre 2015

Pulsations

27

« La course à pied m'a sauvé la vie »

A 58 ans, Narciso, marathonnier émérite, remporte course sur course... deux ans après un infarctus du myocarde soigné aux HUG.

Pour la Faculté, la pathologie cardiovasculaire de Narciso est un mystère. Il ne fume pas, ne boit pas, mange équilibré : légumes, féculents, très peu de viande rouge. Et surtout, il court. A 58 ans, il a gagné à peu près toutes les compétitions nationales et internationales en catégorie amateur : cross, marathon, semi-marathon, course en montagne ou de l'Escalade. « C'est vrai, mais aujourd'hui, c'est chez les vétérans », soupire-t-il...

Quoiqu'il en soit, Narciso fait tout juste. Vie saine. Alimentation saine. Pas de cholestérol. Tous les voyants sont au vert. Mais, le cœur à ses raisons que la raison ignore. En novembre 2013, à la surprise générale, il est victime d'un terrible infarctus : trois artères coronaires bouchées.

« C'était un mardi. Dimanche, j'avais couru 22 kilomètres. Lundi, encore 15. Je ne me sentais déjà pas très bien. Le lendemain, je me suis entraîné pour la Course de l'Escalade au Bout-du-monde : quinze fois 400 mètres avec 30 secondes de pause entre chaque tour. Mais cette fois, pas de doute, mon corps réagissait mal. Je me suis rendu à une permanence. On m'a fait un électrocardiogramme. Et là, tout à coup, le médecin s'est affolé, a crié : « Bon dieu, vous faites un infarctus ! », se souvient Narciso.

Extra-terrestre

En quelques minutes, le cardiologue débarque toutes sirènes hurlantes. Narciso sera opéré dès son arrivée aux HUG : angioplastie et triple pose de stents. L'intervention se déroule à merveille. Trois jours après, il peut rentrer chez lui. « J'ai gardé un excellent souvenir de l'hôpital. Les médecins me regardaient comme un extra-terrestre. L'un d'entre eux a dit que des comme moi, il en voit un sur mille », s'amuse-t-il. Narciso est un cas. Son hy-

giène de vie est difficilement compatible avec une maladie cardiovasculaire. Et l'année qui précède son infarctus, il a remporté toutes les courses auxquelles il participait... avec deux artères coronaires bouchées. « Mon cardiologue est catégorique. La course à pied m'a sauvé la vie. Grâce à mon entraînement, mon cœur s'était habitué à fonctionner avec une seule artère », affirme le marathonnier.

Un jeu d'enfant

Deux semaines après l'opération, commence la rééducation. Pour Narciso, c'est un jeu d'enfant. Il règle son tapis de course sur 12 km/h. Les autres font péniblement du 5 ou du 6. Les médecins lui demandent de rester les six semaines prescrites : son excellente forme exerce une in-

fluence bénéfique sur le groupe. Un mois après, il reprend les entraînements. L'année suivante, en 2014, il emporte l'or aux 10 kilomètres de Lausanne et décroche le bronze aux Championnats suisses de cross à Zurich. En 2015, courses et médailles s'enchaînent : 10 kilomètres de Pressing (2^e), Championnat suisse de cross (2^e), Championnat suisse de cross (1^{er}). Grâce à l'angioplastie et la pose de stents, Narciso a retrouvé le niveau d'élite qui était le sien avant son infarctus. Tout est redevenu comme avant ? « Pas tout à fait. Je suis astreint à un contrôle médical annuel. Et surtout, avant je courais 15 à 20 kilomètres par jour. Depuis mon opération, je n'en fais plus que 10 à 15... », sourit Narciso.

André Koller



► Narciso (au centre) : « Depuis mon opération, je cours entre 10 et 15 kilomètres par jour. »



Les HUG veillent sur nous depuis 20 ans

vousetnous-hug.ch

HUG

Hôpitaux
Universitaires
Genève

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

