

Pulsations

HUG
Hôpitaux Universitaires de Genève

Journal d'information gratuit | Mai 2011

www.hug-ge.ch

ACTUALITÉ



Main dans la main

page 3

ACTUALITÉ



Dépistage du mélanome

page 5

ACTUALITÉ



Développement durable

page 6



DOSSIER

HUG et sport, duo gagnant

pages I-VIII

Publicité

> Infirmières

> Aides-soignantes

> Secrétaires Médicales

> Pharmacies

> Secrétaires multilingues

> Comptabilité

> Réceptionnistes

> Horlogerie

> Laboratoires

> Banques

> Ouvrières

> Magasiniers



one
PLACEMENT

emplois
temporaires
et fixes

Route de Saint Julien, 7 - 1227 Carouge
022 307 12 12 - info@oneplacement.com

You're the one

Sommaire

Actualité

Ensemble, main dans la main	3
Zoom sur le mental des seniors	4
Changeons nos habitudes face au soleil!	5
Festival écologique	6
Soigner les ados avec leurs parents	7
Dilemme éthique	8

Cahier spécial: médecine du sport

Le sport a sa médecine	I
Les HUG, champions en médecine du sport	II-III
«Dance clinic» pour les pros	IV
Course à pied: attention aux tendinites!	IV
Gymnastes suivis de près	V
Testez votre forme physique	VI
Technique de pointe pour guérison éclair	VII
La crosse et la blouse blanche...	VIII
Chris Rivera opéré aux HUG	VIII

Coulisses

Alcool et tabac: le moment d'arrêter?	9
---------------------------------------	---

Reportage

Les pompiers des HUG visent le risque zéro	10-11
--	-------

Culture

Le corps transcendé	13
---------------------	----

Agenda

14-15

Interview

du Dr Philippe de Timary	
L'alcoolique face à ses émotions	16

Pulsations

Journal d'information gratuit des Hôpitaux universitaires de Genève

www.hug-ge.ch

Editeur responsable

Bernard Gruson

Responsable des publications

Séverine Hutin

Rédactrice en chef

Suzy Soumaille

Courriel: pulsations-hug@hcuge.ch

Abonnements et rédaction

Service de la communication

Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4

CH-1211 Genève 14

Tél. +41 (0)22 305 40 15

Fax +41 (0)22 305 56 10

Les manuscrits ou propositions d'articles sont à adresser à la rédaction. La reproduction totale ou partielle des articles contenus dans Pulsations est autorisée, libre de droits, avec mention obligatoire de la source.

Régie publicitaire

Contactez Imédia SA (Hervé Doussin):

Tél. +41 (0)22 307 88 95

Fax +41 (0)22 307 88 90

Courriel: hdoussin@imedia-sa.ch

Conception/réalisation csm sa

Impression ATAR Roto Presse SA

Tirage 33 000 exemplaires

La médecine du sport... c'est quoi?

Les HUG et la Faculté de médecine jouent un rôle important dans l'enseignement et la pratique de cette spécialité.

Vous vous êtes mis récemment à la course à pied et vous sentez régulièrement une sorte de crampe douloureuse dans vos deux jambes après quelques centaines de mètres. Faut-il vous inquiéter? Vous jouez au tennis depuis plusieurs années, mais, récemment, vous avez noté une douleur aiguë à votre épaule droite qui vous empêche de servir normalement. Que se passe-t-il dans votre épaule?

Avec vos amis, vous préparez l'ascension du Kilimandjaro. Comment allez-vous réagir à près de 6000 mètres d'altitude? Quelles sont les précautions à prendre? Ces trois exemples illustrent quelques problèmes que les médecins du sport sont à même de résoudre. La médecine du sport est une discipline, comme la médecine générale, qui touche à différents domaines. Les chirurgiens orthopédistes et les spécialistes de médecine physique et rééducation sont très sollicités car les pathologies de l'appareil moteur, aiguës ou chroniques,

sont au premier plan. Les efforts physiques qu'accomplissent les amateurs de sport posent aussi des questions de cardiologie, de nutrition, de pneumologie et de physiologie de l'exercice. Toutes les spécialités de la médecine peuvent contribuer à régler certains problèmes spécifiques décrits dans la pratique du sport.

Aux Etats-Unis, où cette dernière est encouragée depuis le jardin d'enfants jusqu'au 4^e âge, la médecine du sport est reconnue et respectée. En Suisse, elle joue encore un rôle modeste. La FMH reconnaît depuis une quinzaine d'années une formation complémentaire en médecine du sport sanctionnée par des examens et l'octroi d'une attestation. C'est la Société suisse de médecine du sport qui gère cette formation multi-disci-

plinaire se déroulant sur deux ans. A Genève, les HUG et la Faculté de médecine jouent un rôle important dans l'enseignement et la pratique de la médecine du sport en organisant chaque année trois jours de cours faisant partie de ce programme de formation complémentaire.

Pr Daniel Fritschy
Médecin-chef du service de chirurgie orthopédique ambulatoire



JULIEN GREGORIO / PHOVEA

concept HUG



Nos chirurgiens sont de grands enfants.

La chirurgie robotique, c'est plus de précision, moins de douleurs et une convalescence accélérée. Chez nous, 90% des ablations de la prostate sont robotiquement assistées.

HUG
Hôpitaux Universitaires de Genève
L'INNOVATION

www.hug-ge.ch

Ensemble, main dans la main

Inédit : soignants et patients s'unissent pour faire baisser les infections acquises à l'hôpital grâce au service de prévention et contrôle de l'infection.

Les stratégies s'affinent. Les acteurs s'investissent. Les recommandations sont connues. Et pourtant, chaque jour, quelque 1,4 million de patients contractent des infections dans les hôpitaux du monde. En Suisse, on estime qu'elles entraînent pour le système de santé quelque 240 millions de francs de coût par an. Les HUG, référence mondiale dans le domaine, ont fait baisser en 2010 la prévalence des infections nosocomiales à 8,4% (10,5% en 2009). De plus, ils poursuivent leur implication avec l'hygiène des mains par friction avec une solution hydroalcoolique, qui demeure la première mesure de prévention.

«Malgré les nombreuses campagnes d'information, le suivi des consignes stagne à environ 60%. Nous avons deux buts : atteindre les 80% d'observance et diminuer les infections et transmissions croisées de germes multirésistants (MRSA, VRE)», résume le Dr Hugo Sax, médecin adjoint agrégé au service de prévention et contrôle de l'infection (SPCI). Comment y parvenir ? Avec le projet «Main dans la main», le SPCI initie deux interventions promotionnelles.

VOICI VOS RÉSULTATS

Vous avez eu occasions d'effectuer l'hygiène des mains, et vous avez réalisé ce geste fois.

Votre observance à l'hygiène des mains est de:

0% 20% 40% 60% 80% 100% L'OBJECTIF

Nous vous remercions de votre participation et n'oubliez pas : l'hygiène des mains au cours de soins est une garantie pour le patient.

Personne qui a observé Date

Directeur des soins Directeur médical

Carte remise au collaborateur qui a été observé.

Feed-back personnalisé

La première est la restitution au personnel médico-soignant du taux d'observance de l'hygiène des mains. «Jusqu'à présent, la restitution était donnée de manière informelle. Maintenant le feed-back est personnalisé et régulier : chaque collaborateur observé reçoit une carte avec ses points forts et ses points à améliorer. Le retour se fait aussi collectivement avec des posters affichés dans l'unité et par un courrier adressé aux chefs médicaux et infirmiers», explique Sylvie Touveneau, infirmière spécialiste clinique au SPCI.



Les consignes de rappel d'hygiène des mains sont affichées lorsqu'il y a une intervention dans l'unité.

Participation du patient

La deuxième intervention vise la participation du patient. Depuis quelques années, la notion de «patient acteur de ses soins» fait son chemin, d'où l'idée de l'intégrer dans la prévention des infections. «A son arrivée dans l'unité, on lui apprend à se désinfecter les mains et on l'informe sur les situations où le personnel doit le faire. On invite également le patient à lui rappeler de se désinfecter les mains si celui-ci l'a oublié. Ces consignes de rappel sont réciproques et valent aussi pour le personnel : l'objectif est de lutter ensemble pour une bonne hygiène des mains», rappelle le Dr Sax.

Emulation positive

Pour ce projet, 66 unités de soins ont été choisies au sein de l'hôpital et réparties en trois groupes tirés au sort : dans le premier, il n'y a aucune

intervention en dehors des actions promotionnelles habituelles, dans le deuxième, on ajoute le retour personnalisé, et dans le troisième, les deux interventions sont appliquées. Ce projet, soutenu par le Fonds national suisse de la recherche scientifique et mené en collaboration avec le département de sociologie de l'Université de Genève, a débuté en avril 2009. Les résultats seront connus en 2012. Six mois après le début des interventions, des tendances se profilent déjà. «Le feed-back crée une émulation positive au sein des unités. Quant à la participation du patient, c'est un changement culturel et comportemental qui va prendre du temps. Rappeler l'hygiène des mains aux soignants est un véritable défi de communication!», résumant les deux représentants de «Main dans la main».

Giuseppe Costa

Animations sur les sites

Qui dit 5 mai dit journée de l'hygiène des mains. C'est la date retenue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) pour sensibiliser chaque année les hôpitaux et lieux de soins à cette problématique. Reconnus par l'OMS comme centre de référence et leaders mondiaux dans ce domaine, les HUG s'associent à cette initiative. De 11h30 à 14h, plusieurs animations, allant de l'hygiène des mains – à

contrôler avec la VigiBox – à la manucure ou au massage, seront proposées sur les différents sites hospitaliers, de Bellerive à Loëx en passant par Cluse-Roseraie ou la Maternité. Sans oublier un volet artistique grâce à la présence d'un potier, d'une harpiste, d'un mime, d'un clown, etc. Autant de manières de mettre en valeur les mains.

G.C.

Vite lu

Les HUG
sur Facebook

Mieux informer pour mieux soigner. Vous pouvez maintenant suivre l'actualité des HUG sur Facebook ou Twitter, et retrouver nos vidéos sur YouTube et Dailymotion. L'information des patients et des usagers est une priorité. Avec ces nouveaux outils de communication, les HUG encouragent le dialogue et l'échange d'idées. Un petit tweet, un message sur notre mur Facebook... accédez à ces services depuis le site des HUG, www.hug-ge.ch.

Bien-être et
santé au travail

Dès le 1^{er} mai, tous les collaborateurs des HUG sont invités à répondre à la plus grande enquête jamais réalisée dans l'institution sur leur satisfaction et leur santé au travail. Les données seront hébergées et traitées par la société DemosCOPE de façon strictement confidentielle. Au second semestre, les résultats et actions envisagées seront communiqués. Chaque avis compte ! Vous pouvez répondre par tous les moyens: messagerie professionnelle, courrier postal, dans les salles informatiques ou sur demande par messagerie personnelle. Toutes les infos sur intranet ou en contactant enquete.collaborateurs@hcuqe.ch.

Zoom sur le mental des seniors

Mieux dépister les maladies mentales des personnes âgées et y répondre. Tel est l'objectif d'une étude qui regroupe sept centres de recherche en Europe et en Israël, dont les HUG.



Lors d'un entretien avec une psychologue, le patient répond à un questionnaire.

Concevoir un instrument diagnostique spécifique pour les maladies psychiatriques des patients âgés. Voici l'objectif du projet auquel une partie de la population genevoise est invitée à participer. Début mars, 2000 personnes de 65 à 84 ans ont en effet reçu une lettre des HUG pour les convier à répondre à un questionnaire lors d'un entretien encadré par des psychologues du département de psychiatrie et de santé mentale.

Le but est de poser des questions ciblées à 500 personnes dans chaque ville participant à cette étude financée par l'Union européenne. Coordonné par l'université allemande de Hambourg-Eppendorf, le projet regroupe six villes: Dresde, Ferrare, Genève, Londres, Madrid et Jérusalem. «Le même entretien aura lieu une année plus tard pour voir l'évolution sur douze mois», précise Kerstin Weber, l'une des psychologues responsables de ce projet.

Mieux identifier la souffrance psychologique

Le questionnaire commun, qui sera présenté aux 3000 candidats, a été mis au point pendant deux ans par des spécialistes des six pays participants. «L'idée est d'obtenir une meilleure représentation de la détresse psychologique des personnes âgées au sens large, de mieux détecter la palette de leurs souffrances. C'est la première étude européenne de si grande ampleur sur ce sujet. D'habitude on s'intéresse prioritairement à la santé physique, cette fois le focus est la santé mentale», explique la Dre Alessandra Canuto, médecin-chef de service de la psychiatrie de liaison et d'intervention de crise au département de santé mentale et de psychiatrie. «Il s'agit aussi de mieux comprendre quelle est l'utilisation par les seniors des services de psychiatrie, au niveau ambulatoire, hospitalier, ou encore dans les cabinets privés», ajoute Kerstin Weber. Un autre objectif est l'adaptation de la programmation sanitaire, car en connaissant mieux les habitudes des seniors, leur fonctionnement et leurs pathologies, il sera possible, à terme, d'améliorer les services de soins à ces patients. Les spécialistes pourront en outre comparer les réalités d'un pays à l'autre.

Cécile Aubert

Publicité

MULTI PERSONNEL

**Notre motivation c'est votre satisfaction
Vous êtes au centre de notre attention**

Rapidité, efficacité, confidentialité sont nos compétences
clés pour répondre à votre demande.

Conseils personnalisés et adaptés à vos exigences.

Médical - Para-médical - Administration

Laurent Pergher - 022 908 05 95 - lpergher@multi.ch

Vos partenaires

Nathalie Meystre - 022 908 05 93 - nmeystre@multi.ch

Technique

Miguel Zamora - 022 908 05 94 - mzamora@multi.ch

« Votre partenaire de qualité sur le long terme »

Rue du Cendrier 12-14 - 1211 Genève 1 - www.multi.ch

Changeons nos habitudes face au soleil!

Lors de la Journée du mélanome du 9 mai, la consultation de dermatologie des HUG propose un dépistage gratuit au public et aux collaborateurs.

On ne le dira jamais assez: le soleil en excès est dangereux pour la peau. Tel est en substance le message répété inlassablement par les dermatologues. Aux HUG, la

spécialiste du cancer de la peau, la Dre Frédérique-Anne Le Gal, médecin adjoint responsable de l'unité d'onco-dermatologie, avoue que ce message a

vraiment de la peine à passer. «En théorie, tout le monde le sait: il faut se protéger du soleil. En pratique, on s'expose souvent aux pires heures, entre 11h et 16h. Période à laquelle les gens du sud fuient justement le soleil. La crème solaire n'est pas un bouclier anti-soleil, ce n'est qu'une protection courte et partielle. On a besoin d'un changement d'habitudes, d'un retour à la sieste en été par exemple.»

Dépistage et information

Le 9 mai, les dermatologues des HUG entendent sensibiliser la population au cancer de la peau en proposant un dépistage du mélanome et une

séance d'information.

Pour la Dre Le Gal, le dépistage est en tout cas recommandé aux personnes qui ont de nombreux grains de beauté. Il leur est conseillé de consulter un spécialiste lorsqu'ils atteignent la vingtaine. Le dermatologue évaluera ainsi la nécessité ou non d'un suivi régulier.

Le mélanome dépisté rapidement est un cancer de la peau limité dont le pronostic est bon. Un mélanome détecté tard peut en revanche se révéler très grave, car il n'existe pas actuellement de traitement

efficace quand il est métastatique. «Contrairement à ce que l'on pourrait maintenant espérer, protéger sa peau du soleil n'est pas entré dans les mœurs, et ce n'est pas par manque d'information», regrette la dermatologue. «Il est plus difficile de prôner la modération que l'interdiction. Et interdire toute exposition au soleil

n'est pas réaliste.»

Cécile Aubert

Sensibiliser les hommes

Les hommes de plus de 50 ans sont la population la plus difficile à atteindre en termes de prévention. «Ils ont rarement ce regard sur eux qu'ont les hommes plus jeunes ou les femmes. Ils négligent souvent leur santé, ou préfèrent rester dans le déni. Que ce soit dans notre spécialité ou dans d'autres domaines, les hommes de plus de 50 ans sont assez réfractaires au dépistage en général, surtout s'ils vivent seuls», explique la Dre Le Gal.

C.A.

SAVOIR +

Journée du mélanome 9 mai

de 12h à 16h: consultation ouverte au public
de 16h à 17h: réservée aux collaborateurs des HUG
rue Gabrielle-Perret-Gentil 4
022 372 94 23

Publicité



SOS Pharmaciens et l'hospitalisation à domicile deviennent PROXIMOS.

Même adresse, même téléphone, mêmes partenaires... Et toujours le même service, 24h/24 et 7j/7!
4, rue des Cordiers - 1207 Genève - T 022 420 64 80 - contact@proximos.ch

Vite lu

Prix Leenaards
2011

La Fondation Leenaards a attribué en 2011 un montant total de 2,25 millions de francs à trois projets de recherche médicale menés conjointement par des scientifiques genevois et vaudois, soit 750 000 francs pour chaque projet sur une durée de trois ans. Les lauréats sont les Pres Tatiana Petrova, de l'Unil-CHUV, et Brenda Renata Kwak, des HUG, et le Dr Mauro Delorenzi, de l'Institut suisse de bioinformatique, pour leur projet visant à mieux comprendre le développement et la fonction du système vasculaire lymphatique; les Pres Stéphanie Huques, de l'Université de Genève, et Melody A. Schwartz, de l'EPFL, pour leurs travaux sur les mécanismes à l'origine de la régulation immunologique des lymphocytes T anti-tumoraux; le Pr Patrick Viollier, de la Faculté de médecine de Genève, et le Dr Gilbert Greub, du CHUV, dont le projet commun est d'élucider les mécanismes impliqués dans la division des chlamydiae.

iReqa,
ça marche!

La Reqa a lancé en février iReqa, une nouvelle application gratuite pour les utilisateurs d'iPhone. Une fois l'alarme donnée, elle transmet automatiquement les données de géolocalisation de l'émetteur à la centrale d'intervention de la Reqa.

Lors des deux premiers mois, cette application a été téléchargée plus de 133 000 fois et la Reqa a été alarmée 19 fois par ce moyen. Les quelques fausses alarmes ne représentent aucune charge de travail supplémentaire pour l'organisation de sauvetage.

Festival écologique

Les HUG, pionniers en matière d'écobilan, présentent quelques projets écologiques à l'occasion du 8^e Festival genevois du développement durable.

Le Festival du développement durable bat son plein à Genève du 12 au 15 mai. Associés pour la seconde fois à l'événement, les HUG présentent au grand public les axes de leur politique écologique. Les 12 et 13, des tentes dressées sur l'esplanade de l'Hôpital informent sur les actions en matière de mobilité et de management environnemental. Samedi et dimanche, ces espaces didactiques se déplacent sur les sites de Loëx et de Belle-Idée.

«Ce festival est l'occasion de présenter un premier bilan de Vigiwatt, une campagne pour inciter les collaborateurs à éteindre leurs appareils bureautiques. A ce jour, près de 2000 multiprises ont été installées. Cela représente une économie potentielle de plus de 863 kilowatt/jours. Sur un an, c'est l'équivalent de plus de 27 000 litres de pétrole», relève Alain Samson, responsable opérationnel du projet management environnemental et développement durable.

Manger local

Patients et visiteurs pourront également découvrir la quinzaine de projets lancés par le groupe



La vélothèque, système inédit de réservation de vélos pliants, est en libre-service à l'entrée de l'Hôpital (site Cluse-Roseaie).

management environnemental, créé en 2008. Ces actions touchent plusieurs domaines, de l'énergie à l'alimentation, en passant par la voirie, l'eau et la politique d'achats.

A ce titre, citons l'opération «Manger local». En 2010, tous les fournisseurs alimentaires des HUG ont signé une charte qualité intégrant des préoccupations environnementales. L'Hôpital, quant à lui, s'est engagé à acheter en priorité plusieurs produits sur le marché cantonal, comme les salades ou les farines du label Genève Région Terre Avenir (GRTA), ou national, pour les légumes surgelés.

Vélothèque

De son côté, la tente «mobilhug» présente un panorama des actions réalisées en matière de transports et déplacement, de vél'HUG, le parc de vélos mécaniques et électriques à disposition des collaborateurs, au covoiturage. A découvrir également la vélothèque, un box contenant un vélo pliable en libre-service. Le festival est l'occasion aussi de promouvoir les campagnes A pied au boulot (en partenariat avec le groupe Contrepoids), et A vélo au boulot, qui aura lieu en juin. «L'an dernier, quelque 600 marcheurs et 384 cyclistes ont participé à ces actions», note Mouna Asal, chargée opérationnelle du plan de mobilité.

Rappelons qu'en 2009, les HUG ont fait œuvre de pionniers en Europe en réalisant leur écobilan complet, une technique pour mesurer l'impact d'une activité sur l'environnement. Les résultats, exprimés en émission de gaz à effet de serre et en consommation d'énergie primaire non-renouvelable, ont servi à identifier les sources de pollution et fixer des priorités.

Dessine-moi un hôpital!

Vendredi 13 mai, journée des écoles, les HUG décerneront des prix aux trois meilleurs dessins réalisés par des élèves des 4^e, 5^e et 6^e primaires de l'Ecole Micheli-du-Crest. Le concours a été lancé fin mars dans le cadre d'une opération pédagogique avec les écoles du quartier Cluse-Roseaie.

A l'issue d'une présentation de l'Hôpital et de ses enjeux écologiques, les enfants ont planché sur le thème: *quel environnement pour l'hôpital de demain?* Les prix consistent en une participation financière à leur course d'école.

A.K.

André Koller

Soigner l'ado avec ses parents

Organisé par l'unité santé jeunes le 20 mai, un symposium se penche sur le rôle de la famille dans le déclenchement et la prise en charge des troubles alimentaires des jeunes.

« Depuis quelques années, nous organisons de plus en plus d'entretiens de famille dans le cadre des soins aux jeunes patients », informe la Dre Françoise Narring, médecin adjointe agrégée à l'unité santé jeunes, programme adolescents et jeunes adultes des départements de l'enfant et de l'adolescent et de médecine communautaire, de premier recours et des urgences.

En cas de trouble du comportement alimentaire, la prise en charge de la personne ne se conçoit pas sans une participation de la famille. « Même pour de jeunes adultes, car l'âge de nos patients va jusqu'à 25 ans, nous insistons pour rencontrer les parents, voire les frères et sœurs », précise la Dre Narring.

Associer les parents

Dans nombre de cas, il n'y a même pas besoin de convaincre les parents de s'impliquer, ils le demandent. Qu'ils soient inquiets devant l'état de leur enfant, ou qu'ils se sentent responsables, voire coupables. Certains d'entre eux

contactent directement l'unité santé jeunes des HUG. « Notre consultation soigne des adolescents, l'âge de la révolte contre les parents. Ceux-ci sont démunis ou mal à l'aise, et parfois totalement isolés, car ils n'osent pas parler du problème de santé de leur enfant à leurs proches.

Notre rôle est aussi de mieux leur faire comprendre l'adolescence et ses enjeux physiques et psy-

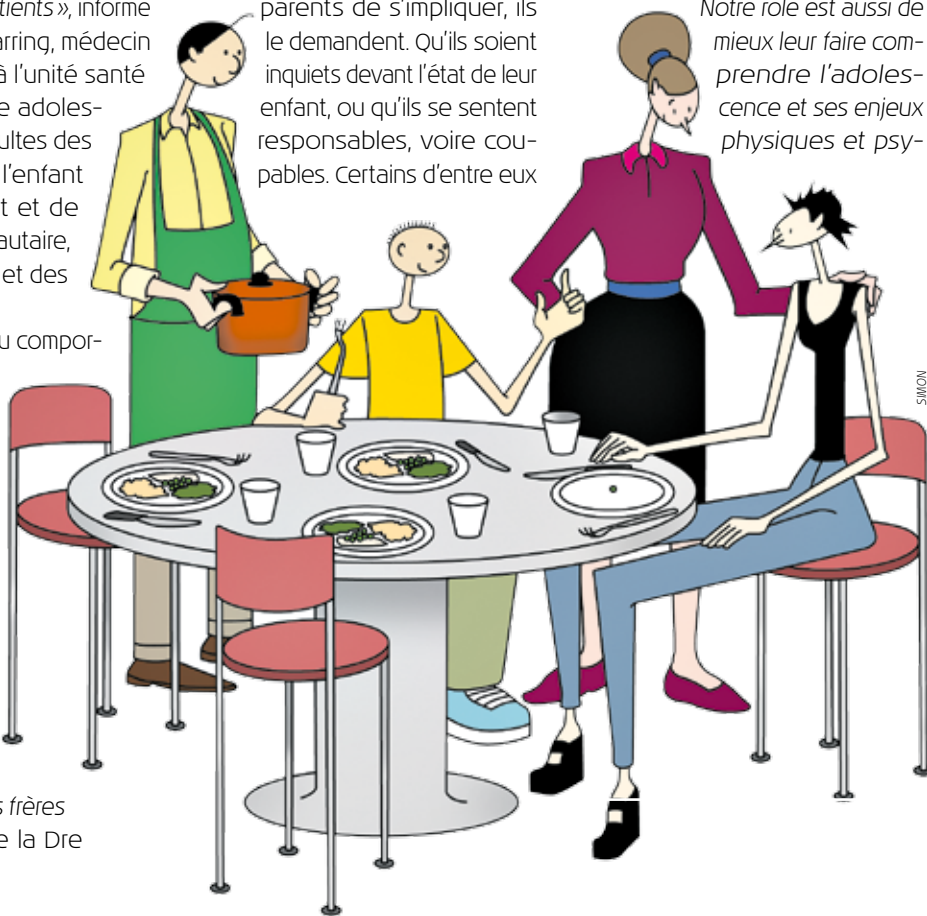
chiques », explique la spécialiste. C'est pourquoi en cas de trouble du comportement alimentaire, que ce soit l'obésité, l'anorexie ou les troubles atypiques, la famille est associée dès le début au programme de soins.

Cécile Aubert

Associer la famille

Quand l'unité santé jeunes prend en charge une jeune anorexique, les parents et leur fille établissent une sorte de contrat de gestion des repas lors du premier entretien. Un suivi psychiatrique et médical est organisé. Puis, un psychiatre formé aux thérapies de famille propose un rendez-vous élargi, incluant les frères et sœurs. « L'anorexie est très inquiétante pour l'entourage, car elle comporte un enjeu vital », relève la Dre Narring. « Il est donc essentiel d'impliquer la famille dans la thérapie. Confrontée au déni que manifeste la jeune fille, la famille se sent souvent coupable et démunie. »

C.A.



Hospitalisation des anorexiques adultes

Au cinquième étage de l'hôpital, une unité traite des patients souffrant notamment de troubles alimentaires.

L'unité psychiatrique d'hospitalisation adulte (UPHA) dépend du service de psychiatrie de liaison et intervention de crise (SPLIC). Elle compte 18 lits, dont quatre réservés aux troubles alimentaires. « Nous avons deux sous-programmes dans cette unité », explique la Dre Judith Meylan, psychiatre et cheffe

de clinique à l'UPHA. L'un nommé mère-bébé et un autre dédié aux troubles alimentaires. » Ce dernier existe depuis 2008 et propose une prise en charge globale aux patients anorexiques dès 16 ans, les plus jeunes étant pris en charge à l'hôpital des enfants, dans l'unité de pédopsychiatrie. Ce sont par-

fois des hommes mais, le plus souvent, des femmes. Elles sont hospitalisées à l'UPHA quand leur poids et leur état psychologique les mettent en danger. Pour des séjours qui peuvent durer plusieurs mois selon les cas.

Le traitement débute par la mise en place d'un cadre thérapeutique très strict sans visites, ni activités. « Ce cadre a un but contenant, même s'il peut être perçu comme extrêmement dur et rigide », explique la spécialiste. Des consultations avec

un psychiatre et une psychologue, des repas accompagnés, des entretiens médico-infirmiers, un travail sur le corps et les émotions avec une psychomotricienne ainsi que des entretiens de famille hebdomadaires figurent aussi au programme. « La famille joue un rôle central pour la réussite des soins liés aux troubles alimentaires. Nous accordons donc de l'importance à la thérapie familiale », conclut la Dre Meylan.

C.A.

Dilemme éthique

A l'occasion de la 4^e Journée de la recherche clinique, le 19 mai, Pulsations évoque avec le Pr Bernard Hirschel le cas de personnes atteintes du sida ayant été exclues d'essais cliniques à la fin des années 90.

La critique est aisée, mais l'art est difficile... et la recherche l'est encore davantage. A suivre le déroulement feutré des Journées de la recherche clinique des HUG, on n'imagine pas les dilemmes auxquels sont exposés les chercheurs.

En voici un, soulevé par le Pr Bernard Hirschel, président du centre de recherche clinique et responsable de l'unité sida des HUG. Fondé sur des faits réels, il montre que bien souvent les difficultés ne sont pas seulement scientifiques mais aussi éthiques.

Dans la peau d'un chercheur

Nous sommes en 1996. Les traitements contre le sida sont de plus en plus efficaces, mais extrêmement lourds. Plusieurs fois par jour, il faut avaler une montagne de pilules sur un estomac vide. Nausées, vomissements et autres désagréments sont fréquents et les échecs thérapeutiques nombreux. Arrive une nouvelle substance – en l'occurrence l'efavirenz. Elle promet une meilleure efficacité, moins d'effets secondaires et peut être administrée en une seule fois. Le Graal! Mais pour s'en assurer, il

faut réaliser des essais sur des êtres humains, des patients atteints du sida.

Oui, mais quels patients?

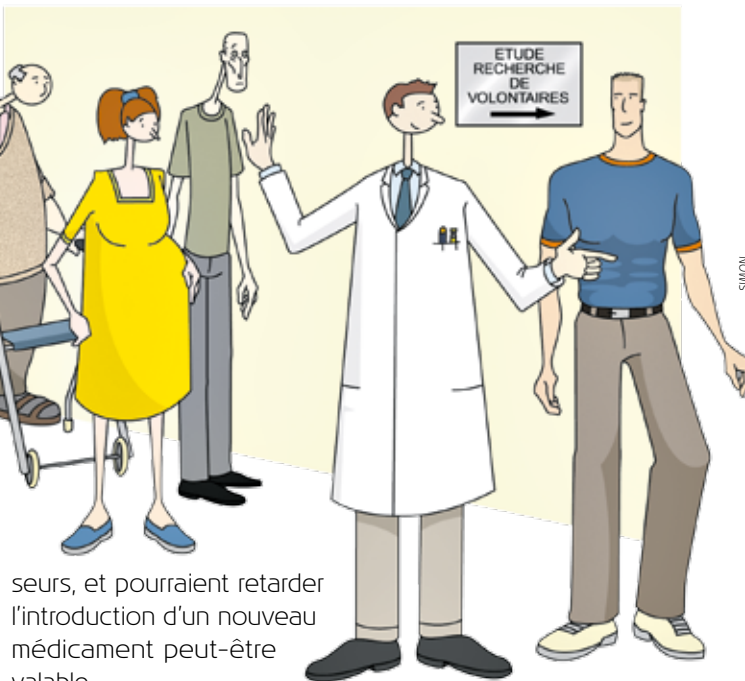
La question peut paraître saugrenue. Elle ne l'est pas. Mettez-vous

dans la peau d'un chercheur. Sachant qu'il existe des substances efficaces et déjà éprouvées, peut-on donner un traitement prometteur mais incertain à une personne à un stade avancé de la maladie?

Si le nouveau médicament déçoit, le patient risque gros. D'un autre côté, les plus gravement atteints ont le plus besoin des meilleurs médicaments. Il faudrait donc les inclure en priorité dans les essais.

«A ce stade, remarque le Pr Hirschel, des considérations terre-à-terre peuvent également influencer les décisions. Les études sont longues et coûtent cher. En incluant des patients dont l'espérance de vie est courte, on risque de perdre des sujets en cours de route.»

Or, des résultats peu probants ont pour conséquence de réduire à néant les espoirs des malades, des chercheurs et des investis-



seurs, et pourraient retarder l'introduction d'un nouveau médicament peut-être valable.

Dans ce cas précis, il a été décidé de ne pas inclure les patients très malades. Les résultats de l'étude ont été conformes aux attentes: l'efavirenz s'est montré plus efficace et mieux toléré. Dès lors, les malades du sida nouvellement infectés et ceux dont l'infection n'était pas trop avancée ont bénéficié d'un meilleur traitement que les plus atteints.

Constat tardif

Mais l'histoire ne s'arrête pas là. Petit à petit, les médecins ont compris que l'efavirenz est plus efficace dans tous les cas. Hélas, ce

constat a pris des années. Et pendant tout ce temps, ceux qui en avaient le plus besoin ont été privés du meilleur médicament.

«Cet exemple montre que les questions éthiques soulevées par la recherche clinique sont complexes. La simple chasse aux résultats n'est pas saine. En tant que chercheurs cliniciens, nous devons garder en tête que le but ultime n'est pas la publication dans une revue prestigieuse, mais l'amélioration des traitements pour le plus grand nombre», rappelle le Pr Hirschel.

André Koller

Publicité

Formations continues postgrades HES et universitaire 2011

- DAS en Action communautaire et promotion de la santé
- DAS en Santé des populations vieillissantes
- CAS en Interventions spécifiques de l'infirmier-ère en santé au travail
- CAS en Liaison et orientation dans les réseaux de soins
- CAS en Intégration des savoirs scientifiques dans les pratiques professionnelles de la santé
- DHEPS Diplôme des Hautes Etudes des Pratiques Sociales
- CARA Certificat d'aptitude à la recherche-action

Séances d'information  **Hes-so**
Haute Ecole Spécialisée de Suisse occidentale
Fachhochschule Westschweiz

Les mardis 8 mars, 10 mai, 6 septembre et 4 octobre à 18h00.
Pour de plus amples renseignements, consultez notre site Internet www.ecolelasource.ch

La Source  **La Source**
Institut et Haute Ecole de la Santé
Av. Vinet 30 – 1004 Lausanne
Tél. 021 641 38 00
www.ecolelasource.ch

19 mai: 4^e Journée de la recherche clinique

La 4^e Journée de la recherche clinique, organisée par les HUG et la Faculté de médecine, a lieu jeudi 19 mai au nouvel auditorio de pédiatrie, à l'Hôpital des enfants. Des recherches seront présentées sous forme de posters et d'exposés. Le Prix de la recherche clinique

distinguera le meilleur travail. En 2010, le public a pu découvrir 39 recherches. Le prix a été remporté par une étude sur la maladie de Chagas, une infection parasitaire touchant la population migrante latino-américaine.

A.K.

CAHIER
SPÉCIAL
MÉDECINE
DU SPORT

Dossier

HUG
Hôpitaux Universitaires de Genève
Mai 2011

www.hug-ge.ch

«Dance clinic» IV



Gymnastes suivis
de près V



Testez votre
forme VI



Questions à
Hughes Quennec VIII



Le sport a sa médecine

pages II - VIII

Publicité

concept: HUG
Notre unité de médecine du sport,
reconnue par le label *Swiss Olympic*,
est l'équipe médicale officielle
du Genève Servette Hockey Club.
Et si elle devenait la vôtre ?

HUG
Hôpitaux Universitaires de Genève
LA QUALITÉ



Pas besoin d'être un champion
pour bénéficier d'une médecine top niveau.

www.hug-ge.ch

Les HUG, champions en médecine du sport

Avec plus de 12 000 consultations par an à l'unité d'orthopédie et de traumatologie du sport, le label Swiss Olympic Medical Center renouvelé en 2010 ou encore des activités de formation et des programmes de recherche, les HUG sont leaders dans ce domaine. Une position tenue depuis trente ans.

L'activité physique ou sportive est bénéfique pour la santé. Véritable phénomène de société, elle concerne de plus en plus de personnes : joggeurs invétérés, golfeurs occasionnels, randonneurs du week-end, etc. Avec leur lot de satisfactions pour certains, le besoin de mieux se connaître et donc de tester leur aptitude pour d'autres ou d'être conseillés, mais aussi de blessures.

Dans tous les cas, les HUG répondent présents avec les structures adéquates : l'unité d'orthopédie et de traumatologie du sport (UOTS), diverses consultations orthopédiques spécialisées, un plateau d'imagerie diagnostique et interventionnelle à la pointe, des blocs opératoires ultra-modernes.

Une longue expérience

Le Pr Daniel Fritschy, médecin-chef du service de chirurgie orthopédique ambulatoire, est fier de rappeler que les HUG sont engagés depuis longtemps dans ce domaine : « Nous avons ouvert, à la fin des années septante, une consultation de médecine du sport dans le cadre de la polyclinique d'orthopédie. Nous sommes pionniers en Suisse en matière d'enseignement. Dès 1980, nous avons organisé un cours de médecine du sport à la Faculté. C'est sur cette base que la Société suisse de médecine du sport mettait sur pied, plus tard, l'attestation de formation complémentaire en médecine du sport, de huit modules sur deux ans, reconnue officiellement par la FMH depuis 1998. De plus, en 1995,

le Réseau romand de médecine du sport, créé à l'initiative des services de chirurgie orthopédique

JULIEN GREGORIO / PHOVEA



des HUG et du CHUV, proposait les premiers cours et consultations communes dans le domaine. »

Label Swiss Olympic

Dans un passé plus récent, les HUG sont devenus avec le CHUV, en 2004, le premier hôpital universitaire public certifié Swiss Olympic Medical Center. Une certification que les instances dirigeantes de Swiss Olympic ont renouvelée, pour quatre ans, en décembre dernier. Aujourd'hui en Suisse, douze établissements ont rejoint ce réseau d'assistance médico-sportive qui s'adresse aux sportifs de haut niveau ainsi qu'à la relève de niveau national. « Ce label, aux conditions de renouvellement très strictes, est la reconnaissance de compétences multidisciplinaires réunies aux HUG en général et à l'UOTS en particulier », se félicite le Pr Fritschy.

Sportifs de tous niveaux

Située à Cressy Santé et rattachée au service de chirurgie orthopédique et de la traumatologie de l'appareil moteur, l'UOTS, placée sous la responsabilité du Dr Jacques Menetrey, médecin adjoint agrégé, constitue une plate-forme de compétences

« Le label Swiss Olympic Medical Center, aux conditions de renouvellement très strictes, est la reconnaissance de compétences multidisciplinaires réunies aux HUG en général et à l'UOTS en particulier »

Pr Daniel Fritschy

où sont suivis des professionnels comme les hockeyeurs du Genève-Servette (lire en page VIII), le footballeur Johan Djourou, le skieur (de vitesse) Gregory Meichtry ou encore les danseurs du Grand Théâtre (lire en page IV). L'élite représente la pointe de l'iceberg, car l'UOTS s'adresse également aux sportifs de tous niveaux et aux patients à mobilité réduite. Ouverte à tous, l'unité propose une large palette de prestations parmi lesquelles l'exploration fonctionnelle des sportifs (lire en page VI), les bilans de santé, le suivi de patients ayant une lésion de l'appareil moteur ou une mobilité limitée (lire en page VII), des consultations spécialisées en orthopédie et traumatologie du sport, en médecine du sport ainsi qu'une consultation multidisciplinaire avec les médecins de ville une

Stages pratiques

Appelé certificat de capacité en médecine du sport (CAMS), l'attestation de formation complémentaire en médecine du sport s'adresse à tout médecin porteur d'un titre de spécialiste ou d'une formation post-graduée de cinq ans, membre de la FMH. Il comprend huit modules de formation de deux à trois jours sur une durée de deux ans et se conclut par la réussite d'un examen oral et écrit.

Autre exigence du CAMS : une activité pratique de six mois en médecine du sport. « Nous proposons des stages extra muros aux médecins internes et chefs de

clinique des HUG, mais également à ceux installés en ville. Au travers des différentes collaborations que nous menons, notamment avec le Genève-Servette Hockey Club, le Ballet du Grand Théâtre, les clubs de football de Carouge ou Chênois, l'équipe suisse de grimpe ou de ski ou encore lors du supercross de Genève, ils ont la possibilité de se confronter à la réalité du terrain », relève le Dr Jacques Menetrey, médecin adjoint agrégé, responsable de l'unité d'orthopédie et traumatologie du sport.

G.C.

Blessures liées au sport

Tendinopathies

Volleyball, handball, sports de raquette, natation

Déchirures musculaires

Golf, hockey sur glace, tennis

Entorses

Ski, snowboard, football

Entorses

Volleyball, handball, basketball, football

Commotion cérébrale

Cyclisme, VTT, rugby, hockey sur glace, football

Fracture clavicule

Cyclisme, VTT

Tendinopathies

Golf, tennis

Pubalgie

Football, course à pied, hockey sur glace

Lésions musculaires et tendineuses

Football, course à pied, hockey sur glace

A qui vous adresser aux HUG?

Unité d'orthopédie et traumatologie du sport (UOTS)

Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4
Tél. 022 372 79 11
Route de Loëx 99
(Cressy Santé)
Tél. 022 727 15 50

Consultations orthopédiques spécialisées (genou, cheville, épaule, hanche, rachis)

Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4
Tél. 022 372 78 14

Médecine du sport pédiatrique

Rue Willy-Donzé 6
Tél. 022 372 44 95

fois par mois. « Nous connaissons une activité grandissante chaque année et avons effectué plus de 12 000 consultations en 2010 », relève le Dr Menetrey.

Recherches cliniques

Parallèlement, grâce à leur place de leaders en médecine du sport,

les HUG jouent en outre un rôle important en menant plusieurs recherches cliniques auprès de sportifs (lire ci-dessous l'article sur la guérison musculaire) et dont les résultats servent ensuite à monsieur Tout-le-Monde. « Un peu à l'image des développements de technologie pour la Formule 1,

qui bénéficient ensuite aux voitures normales, la médecine du sport offre aux autres disciplines médicales ses découvertes et progrès thérapeutiques », constate le Pr Fritschy.

Et les HUG ne vont pas s'arrêter en si bon chemin. En témoigne le dernier plan stratégique 2010-2015

qui décline sept orientations principales, dont l'excellence en médecine de pointe. Dans cet objectif, sept axes tertiaires prioritaires ont été définis parmi lesquels la médecine de l'appareil locomoteur et du sport.

Giuseppe Costa

Chaleur et guérison musculaire

Depuis près de 15 ans, le Dr Jacques Menetrey, médecin adjoint agrégé, responsable de l'unité d'orthopédie et traumatologie du sport, travaille sur la guérison musculaire. La première application de ses découvertes remonte au début des années 2000 et porte sur la prévention. « Nous avons mis sur pied un programme de musculation dans un fitness avec le Grand Théâtre afin de diminuer les blessures, souvent liées à un problème de préparation physique. Grâce à cela, nous avons réduit

l'incidence des lésions musculaires de plus de 60% chez les danseurs professionnels », relève-t-il. Parallèlement, ce dernier s'intéresse à l'apport de la thérapie génique (transplantation de cellules génétiquement modifiées) et de la thérapie cellulaire (transplantation de cellules souches ou de cellules musculaires) dans les cas de lésions focales, telles les contusions ou les déchirures, liées à l'activité sportive ou dans le cadre de maladies dégénératives comme les myopathies. Quels sont

les résultats de ces recherches? « En laboratoire, sur des modèles animaux, nous avons mieux compris le processus de guérison qui peut notamment être amélioré par l'expression des protéines de stress thermique. En chauffant le muscle à 42°C, ces dernières s'expriment abondamment et favorisent la guérison cellulaire », répond le Dr Menetrey. Place désormais à l'application clinique. En collaboration avec une start-up de Nyon, qui a mis au point un appareil développant de

la chaleur en profondeur par micro-ondes, une étude randomisée et contrôlée va porter sur deux groupes de 50 sportifs d'élite. Choisis au hasard, les participants du premier groupe seront traités sans chaleur, les autres avec. L'étude, qui vient de débuter, dure une année et les résultats seront publiés fin 2012. « Nous espérons montrer que ce traitement améliore sensiblement la guérison musculaire », confie le chirurgien.

G.C.

«Dance clinic» pour les pros

Depuis plus de dix ans, le Dr Jacques Menetrey est le référent médical pour le Ballet du Grand Théâtre.

Dire qu'il connaît bien la danse relève de l'euphémisme. Après avoir été le médecin du Ballet Béjart à Lausanne de 1988 à 1991, le Dr Jacques Menetrey, médecin adjoint agrégé, responsable de l'unité d'orthopédie et traumatologie du sport, a écrit sa thèse sur la médecine de la danse et s'est perfectionné ensuite deux ans aux Etats-Unis. Là, il découvre que son responsable n'est autre que le docteur du Pittsburgh Ballet. Il était donc presque logique qu'en revenant en Suisse cet art s'offre à nouveau à lui. «Un jour, dans les hasards des urgences, je suis tombé sur un ex-danseur du Ballet Béjart qui était devenu directeur du Ballet du Grand Théâtre.» Depuis, il propose ses services aux 22 danseurs lors d'une consultation au Grand Théâtre tous les lundis, une «dance clinic».

Mieux vaut prévenir que guérir

Le partenariat entre le Ballet du Grand Théâtre et les HUG a été créé il y a onze ans. L'équipe médicale du Ballet est composée

de deux physiothérapeutes, trois masseurs et un ostéopathe qui accompagnent en permanence les danseurs. Le médecin des HUG, lui, ne participe pas aux tournées, mais reste atteignable pour toute question.

«Les danseurs ont pris l'habitude de venir à ma consultation dès qu'eux-mêmes ou leur équipe de soignants décèlent un problème»,

explique le chirurgien. Car mieux vaut prévenir que guérir, surtout quand le corps est un outil de travail, comme c'est le cas pour tous les athlètes. La musculation et le conditionnement cardiovasculaire font dorénavant partie du planning des danseurs, toujours par souci de prévention. «Ce qui est une vraie révolution dans le monde de la danse depuis l'an 2000!», s'exclame le Dr Menetrey. Il est important de traiter les blessures bénignes de surcharge pour prévenir les lésions plus graves.

«Les danseurs ont bien compris l'enjeu de la prévention, ils viennent donc automatiquement me voir en cas de doute», note le médecin. Qui constate depuis dix ans une «athlétisation» de la danse, une tendance à l'acrobatie qui augmente le taux de lésions aiguës. «Leur corps est leur instrument de performance, ils doivent le ménager et l'entretenir, car ils ont une peur constante de perdre en technicité», conclut le Dr Menetrey.

Cécile Aubert



Le Dr Jacques Menetrey consulte les danseurs et danseuses du Ballet du Grand Théâtre tous les lundis.

Course à pied: attention aux tendinites!

Les lésions de surcharge quettent les coureurs. Explications avec le Dr Jean-Luc Ziltener.

Le marathon de Genève – dont les HUG sont partenaires – a lieu le dimanche 15 mai. Dans la foulée suivra le 17^e Tour pédestre du canton. Puis les rendez-vous habituels pour finir avec la Course de l'Escalade, début décembre. Attention tout de même à l'intensification de l'entraînement et au rythme soutenu des compétitions. Cela raccourcit les périodes de récupération et engendre des lésions de

surcharge musculo-squelettiques! «C'est la blessure par excellence du coureur à pied. L'addition de microtraumatismes répétés sur une structure de l'appareil locomoteur provoque la lésion de surcharge, dont la plus fréquente est la tendinite autour du genou ou du tendon d'Achille. La capacité des tendons, muscles, os ou cartilages à tolérer une charge n'est pas illimitée, explique le Dr Jean-Luc Ziltener, médecin

adjoint, responsable de l'unité de médecine physique et réadaptation orthopédique. Contrairement à la lésion traumatique aiguë, cette blessure survient de façon progressive et se caractérise par une douleur uniquement à l'effort.»

Quels sont les facteurs de risque? Parmi ceux liés à l'individu, citons le sexe, l'âge, le surpoids, la raideur musculo-tendineuse ou encore des faiblesses musculaires. Et il y a ceux qui sont associés à l'activité comme les charges d'entraînement excessives, des erreurs dans l'entraînement (distances trop

importantes ou progression trop rapide), une mauvaise technique, un équipement inadapté ou une hydratation insuffisante. «La prévention peut porter sur la plupart des facteurs prédisposants. Un test sur une machine déterminant les déséquilibres musculaires (lire en page VII) peut également être utile», conseille le spécialiste. Quant au traitement, il passe par un repos relatif afin de ne pas solliciter la partie lésée, de la physiothérapie et une reprise progressive.

Giuseppe Costa

Gymnastes suivis de près

La Dre Nathalie Farpour-Lambert et son équipe collaborent avec l'Association genevoise de gymnastique artistique.

JULIEN GREGORIO / PHOTO



La Dre Nathalie Farpour-Lambert est parfois présente aux entraînements afin de comprendre pourquoi la lésion est apparue.

«On ne peut pas vouloir le sport d'élite des enfants et adolescents et ne pas prévoir ce qui va avec : le suivi médical.» Si elle se bat au niveau national pour que les sportifs de haut niveau soient bien encadrés, c'est au niveau local que la Dre Nathalie Farpour-Lambert s'investit semaine après semaine. Médecin adjointe, responsable de la consultation de médecine du sport pédiatrique des HUG, elle collabore avec son équipe avec l'Association genevoise de gymnastique pour le suivi des gymnastes artistiques (poutre, sol, saut et barres chez les filles et sol, saut, cheval d'arçon, anneaux, barre fixe et barres parallèles chez les garçons).

Une trentaine de garçons et filles, âgés de 5 à 18 ans, sont concernés. A l'adolescence, ils peuvent s'entraîner plus de 20 heures par semaine, d'où l'importance de ne pas négliger leur santé. La collaboration s'articule autour de trois axes : la formation, le dépistage des facteurs de risque et les soins. La formation touche aussi bien les entraîneurs que les jeunes athlètes et leurs parents. «Nos

conseils portent sur les aspects nutritionnels, le repos et les bons gestes à accomplir pour éviter des blessures. Par exemple courir avec des baskets et non pieds nus ou encore avoir les mains en dedans pour certains exercices afin de prévenir des lésions du coude», explique la Dre Farpour-Lambert, qui connaît bien ce sport qu'elle a longtemps pratiqué.

Dépistage

Le deuxième volet consiste, au moins une fois par an, en un examen clinique et une discussion avec les enfants et leurs parents afin de dépister des facteurs de risque.

Cela peut toucher la mauvaise posture, le manque de souplesse, des déséquilibres musculaires ou encore des troubles nutritionnels qui entraîneraient des problèmes. Au besoin, des examens complémentaires (prise de sang, radiographies, IRM, etc.) sont effectués. «L'objectif est de trouver l'équilibre entre performance sportive, développement personnel et santé.»

Risques encourus

Le troisième axe est constitué par les soins aux athlètes. Avec un entraînement aussi intensif, quels sont les risques ? La fatigue excessive peut parfois entraîner un «burn-out».

Signes d'alerte

Fatigue, baisse de la performance, douleurs. Tels sont les signes d'alerte auxquels parents et entraîneurs doivent être attentifs. La Dre Farpour-Lambert est catégorique : «Ne pas avoir mal et être à l'écoute de son corps est aussi un droit ! Les blessures à répétition et la fatigue excessive engendrent une baisse de la performance et de la motivation qui peuvent se traduire par un abandon de la pratique à l'adolescence.»

G.C.

«Ces enfants ont un agenda de ministre ! Il faut dans certains cas alléger l'entraînement pendant quelques jours voire semaines.» Deuxième risque, les blessures traumatiques ou celles de surcharge qui apparaissent souvent au niveau des attaches des tendons sur les os (épaule, coude, hanche, genou, talon, pied). Activité esthétique dans laquelle le poids est un handicap, la gymnastique, comme le patinage, est un sport à risque de troubles du comportement alimentaire. «Un déficit nutritionnel peut provoquer, un retard pubertaire voire l'absence de règles, des fractures de fatigue et un risque d'ostéoporose à l'âge adulte».

Bénéfices tout de même

La Dre Farpour-Lambert se veut toutefois rassurante : «N'oublions jamais que chaque enfant a sa propre tolérance. Si on dose l'entraînement en tenant compte de sa croissance et de son état général, on évite un grand nombre de problèmes. Les bénéfices de l'activité physique sont toujours plus importants que les risques. Il faut donc promouvoir le sport chez tous les enfants et adolescents, qu'ils soient ou non des champions.»

G.C.

Mesures simples de prévention

Les enfants qui s'entraînent plus de dix heures par semaine ont en général plus de problèmes de santé que les autres. «Cependant, la plupart des problèmes associés à la pratique du sport peuvent être évités par des mesures simples de prévention», relève la Dre Nathalie Farpour-Lambert.

En résumé, on peut citer : s'échauffer au début et se relaxer à la fin, s'équiper correctement, se nourrir

de manière équilibrée, boire de l'eau avant, pendant et après l'effort, faire une préparation physique spécifique au sport pratiqué, augmenter progressivement l'intensité surtout après une blessure ou les vacances et adapter l'entraînement à la phase de croissance et à l'état général.

«Outre les cinq portions de fruits et légumes quotidiennes, il est important que les jeunes sportifs

prennent, avant l'entraînement, un goûter équilibré (fruits frais ou secs, yogourt, lait, pain complet, barre de céréales). Pour une bonne récupération, ils ont besoin de davantage de glucides (féculents, pain complet, céréales) que les non sportifs, mais pas de plus de protéines. Le sommeil est également indispensable», précise la Dre Farpour-Lambert.

Vrai ou Faux

L'hydratation est importante lors de la pratique sportive.

Vrai En particulier pour tous les sports d'endurance. Quel que soit l'effort, s'hydrater optimalement avant, ainsi que se réhydrater dans les heures qui suivent est primordial. Pendant un effort qui dure plus d'une heure, boire régulièrement peut prévenir l'apparition des tendinites. Le sommeil participe aussi à une bonne hygiène de vie, indispensable lors de toute pratique sportive régulière.

L'échauffement est indispensable avant de faire du sport.

Vrai La mise au travail progressive du muscle prépare le corps à l'effort qui arrive. Un muscle au repos est froid et si on débute l'activité sans s'échauffer, on risque une lésion. Les étirements avant une course ne sont pas un échauffement et ne devraient pas forcément en faire partie.

Après une blessure, l'amateur a besoin de plus de temps que le professionnel pour récupérer.

Faux La nature est la même pour tous. Nous sommes égaux devant les temps de récupération et de cicatrisation après une lésion et il faut les respecter. En reprenant une activité trop vite, il y a le risque de se blesser à nouveau.

Le sport agit comme antidépresseur.

Vrai Plusieurs études montrent que l'activité physique a des vertus calmantes et que le cerveau, lors de l'effort, sécrète une substance appelée endorphine qui procure une sensation de plaisir. Par ailleurs, pratiquer un sport permet de faire du bien à son corps, mais également à sa tête, et de rencontrer du monde.

G.C.

Testez votre forme physique

Aux HUG, sportifs d'élite et amateurs bénéficient des mêmes technologies et compétences professionnelles.

Que ce soit à l'unité d'orthopédie et de traumatologie du sport (UOTS), située à Cressy Santé, ou à l'unité de médecine physique et réadaptation orthopédique (UMPRO) à Beau-Séjour, les HUG disposent de toute l'infrastructure nécessaire pour pratiquer des tests fonctionnels et de physiologie de l'effort. L'élite professionnelle aussi bien que les sportifs amateurs sont les bienvenus pour évaluer leur condition physique. Passage en revue de l'offre avec le Dr Jean-Luc Ziltener, médecin adjoint à l'UOTS et à l'UMPRO.

Affiner l'entraînement

«Lorsque nous explorons les performances physiologiques de l'appareil moteur, nous distinguons les tests d'endurance cardiovasculaire et ceux de force ou de puissance musculaire ainsi que de vitesse», relève-t-il. Pour les premiers, tapis roulant et vélos sont à disposition. «Après un électrocardiogramme au repos, la fréquence cardiaque est enregistrée au cours d'un effort progressif et la consommation maximale d'oxygène par les muscles (VO₂ max) mesurée. Ces données permettent ensuite d'affiner les zones d'entraînement», explique le Dr Ziltener.

Pour les seconds, une machine isocinétique, parmi d'autres techniques, détermine les équilibres musculaires (lire également en page VII). «Les membres supérieurs, inférieurs,

le dos et le tronc peuvent être analysés afin de mettre en évidence d'éventuels déséquilibres musculaires ou des défauts de vitesse et de puissance. Grâce à ces données, on planifie l'entraînement et, en corrigeant certains défauts, on prévient des risques de blessure, notamment de surcharge», précise le médecin du sport.

Etude de la foulée par vidéo

Autre offre: l'étude dynamique de la course sur un tapis roulant avec vidéo contrôle (système Dartfish). «Cet examen décompose le mouvement et permet de déceler des défauts dans la foulée qui pourront être corrigés par des orthèses plantaires», détaille le médecin.

Un dernier examen, appelé test d'hypoxie (manque d'oxygène) avec Altitrainer, s'adresse à tous les passionnés de haute montagne qui se préparent pour un trek. «En simulant des altitudes pouvant atteindre 5500 mètres, on regarde comment l'organisme réagit et on peut déceler s'il y a un risque de développer une maladie liée à l'altitude», précise le Dr Ziltener.

Parallèlement à tous ces tests, il y a la possibilité d'obtenir un certificat de non contre-indication à la pratique sportive, obligatoire en France même pour les courses dites populaires. Cette visite de pré-participation comporte une évaluation clinique avec anamnèse et examen, un électrocardiogramme ainsi que divers tests d'effort si nécessaire.

Giuseppe Costa



Test d'effort sur un tapis roulant.

SAVOIR +

UOTS 022 727 15 50
UMPRO 022 372 35 37

Technique de pointe pour guérison éclair

Le leitmotiv de l'unité orthopédique et de traumatologie du sport? Pas besoin d'être un champion pour bénéficier d'une médecine top niveau...

JULIEN GREGORIO / PHOVEA



La machine isocinétique détecte tout déséquilibre de puissance musculaire.

Certaines stars internationales du sport d'élite sont traitées au PRP, une nouvelle technique qui accélère la guérison musculaire, tendineuse ou ligamentaire. Aux HUG, ce traitement a été appliqué avec succès aux joueurs du Genève-Servette Hockey Club pendant la saison 2010-2011. Depuis le début de l'année, il est dispensé à tous les sportifs, professionnels ou amateurs, quand l'indication est posée.

Le procédé PRP est simple. Il débute par une prise de sang (10 ml) du patient à traiter. Le sang passe ensuite à la centrifugeuse, puis le plasma est prélevé. Ce dernier, riche en facteurs de croissance, est réinjecté sous contrôle échographique en une seule fois à l'endroit de la lésion. «La concentration de facteurs de croissance va accélérer la guérison. Nos patients retournent ainsi plus rapidement à leur sport», a constaté le Dr Maxime Grosclaude, chef de clinique à l'unité d'orthopédie et traumatologie du sport (UOTS).

Tous égaux

Il faut toutefois savoir que sportifs d'élite et monsieur Tout-le-Monde sont égaux face à la blessure. Les temps de guérison tissulaire sont les mêmes pour tous. Pour le ligament, on compte quelque six semaines. Pour l'os, de quatre à huit semaines. Ce temps est nécessaire pour la consolidation et la formation d'un cal osseux autour de la fracture. Il faut ajouter trois mois pour que

l'os retrouve sa forme première. Pour les muscles, tout dépend de la gravité de la déchirure. Sauf cas exceptionnel, ce type de blessure ne nécessite pas d'intervention chirurgicale. En phase aiguë, soit les 24 à 48 heures suivant une lésion, on applique le protocole Rest Ice Compression Elevation (RICE) - repos, glace, compression,

élévation. La rééducation complète après une déchirure musculaire, qui passe obligatoirement par le physiothérapeute (lire ci-dessous), peut prendre de quelques semaines à plusieurs mois.

«Le plus difficile avec les sportifs d'élite est de leur imposer le repos. Il faut profiter de ces périodes pour leur faire travailler les parties

saines du corps», remarque le Dr Grosclaude. Autre difficulté de la médecine sportive de pointe: il est souvent impossible de prescrire des médicaments pourtant indiqués, simplement parce qu'ils figurent sur la liste des produits dopants.

André Koller

Rééducation et drôle de machine

La physiothérapie est un passage obligé des blessures du sport. Elle se fait en deux étapes: le traitement de la phase aiguë inflammatoire et la rééducation proprement dite. La première dure de deux à sept jours. Pendant ce laps de temps, il s'agit de diminuer la douleur et résorber l'inflammation des tissus. «Au cours de la phase aiguë, l'immobilisation est souvent nécessaire. Il faut éviter l'ankylose articulaire et l'atrophie musculaire», explique Olivier Rime,

physiothérapeute. On y parvient en pratiquant des techniques de thérapie manuelle et des exercices spécifiques ne mettant pas en danger les tissus lésés. Ensuite démarre la rééducation. Commence alors un travail méthodique: mobilité, musculation, contrôle de l'équilibre et des articulations, maîtrise des sauts et des changements de direction. Et, finalement, l'intégration du geste sportif ad hoc: le shoot, pour un footballeur, le service

pour un joueur de tennis, etc. «Arrivés là, pour mesurer la force musculaire, nous utilisons une machine isocinétique. Celle-ci établit un bilan très précis et détecte tout déséquilibre de puissance musculaire. Cette prestation est très prisée par des athlètes suisses de niveau international, puisque certains nous rendent régulièrement visite pour effectuer des tests», rappelle avec fierté Olivier Rime.

A.K.

La crosse et la blouse blanche...

Le Genève-Servette Hockey Club (GSHC) et les HUG, deux piliers de la vie genevoise, travaillent main dans la main depuis de nombreuses années.

Au début de l'année, les HUG ont formalisé un partenariat avec le Genève-Servette Hockey Club (GSHC). Pour en savoir plus Pulsations a rencontré Huques Quennec, le président du club genevois.

Le GSHC donne pas mal de coups. Les HUG ont pour vocation de soigner les plaies. Au-delà de cette complémentarité

et plus sérieusement, qu'est-ce qui vous rapproche?

> Le Genève-Servette est un formidable vecteur d'émotions. En affirmant une identité forte, il joue un rôle fédérateur, et donne aux Genevois l'occasion d'être fiers d'eux-mêmes. En ce sens, la vision des HUG développée par le directeur général, Bernard Gruson, nous ressemble: le GSHC et les

HUG ont en commun une culture d'entreprise, celle de l'excellence au service de la population. Et Bernard Gruson est, lui aussi, un passionné. Il affiche des objectifs clairs et des ambitions élevées.

Sur le plan médical, que vous apporte ce partenariat?

> Nous évoluons aujourd'hui au plus haut niveau national et international. Les joueurs sont mis à rude épreuve. Nous avons besoin d'une médecine de pointe, elle nous est offerte par les HUG. Au-delà de la technologie, je pense aux compétences professionnelles des Drs Jacques Menetrey et Jean-Luc Ziltener, ou des Prs Daniel Fritschy et Pierre Hoffmeyer, le chef du département de chirurgie, qui est sûrement l'un des meilleurs orthopédistes au monde. Grâce à lui, nous avons sauvé plusieurs joueurs. Par exemple, notre défenseur Martin Hohener très durement touché. Lorsque le Dr Menetrey l'a vu sur la table d'opération, il en avait les larmes aux yeux. Aujourd'hui, Hohener est sur la glace [nldr: l'opération réalisée par le Pr Hoffmeyer a fixé des standards internationaux en la matière]. Chris Rivera a également bénéficié de ce savoir-faire (lire ci-dessous).

Et plus largement?

> Le GSHC est crédible quand il aborde des questions liées à la santé, la nutrition ou la prévention. Sur le plan humain et social, nous réalisons des opérations d'entraide, comme la récolte de peluches, redistribuées aux patients de l'Hôpital des enfants, ou les actions en faveur du don d'organes, de sang ou du cancer du sein. Cela enrichit le moral des joueurs.

Propos recueillis par
André Koller



Huques Quennec, le président du Genève-Servette Hockey Club.

BIO +

Huques Quennec est né en 1965 à Montréal d'une mère suisse et d'un père français. Fondateur d'une société de courtage, il assume depuis 2005 la présidence du GSHC. Il est également le président et fondateur de la *Fondation du Genève-Servette pour l'enfance et l'humanitaire* et de la *Fondation Sport for life*. Depuis 2010, avec Chris McSorley l'entraîneur du club, il est parrain de la fondation Artères.

Chris Rivera opéré aux HUG

Le hockeyeur genevois a subi deux opérations à l'épaule.

Vous avez été opéré de l'épaule droite en 2008. Puis de la gauche en 2010. Comment vivez-vous ce cumul de blessures?

En 2008, mon opération m'a fait manquer une grande partie de la saison. En 2010, ma blessure à l'épaule gauche du 22 octobre à Berne a failli mettre un terme à ma carrière. Finalement, je n'ai

pas dû être opéré, mais j'ai quitté la glace pendant trois semaines avant de pouvoir reprendre du service. Cet incident a agi comme un détonateur, j'ai cru que le hockey c'était fini pour moi. Puis, comble de malchance je me suis blessé une deuxième fois au même endroit, le 3 décembre lors de notre victoire 5-0 contre les Zurich Lions. Là, j'ai dû subir une intervention chirurgicale pratiquée par le Pr Pierre Hoffmeyer, médecin-chef du service de chirurgie orthopédique et traumatologie

de l'appareil moteur, qui avait déjà opéré mon autre épaule.

Comment s'est passée cette opération de l'épaule gauche?

J'ai fait entièrement confiance au Pr Hoffmeyer, car il m'avait déjà opéré l'autre épaule. C'est l'un des meilleurs dans sa spécialité. J'ai revu le chirurgien début mars afin d'obtenir son feu vert pour reprendre la musculation et je le reverrai en juillet avant de rejouer. Pour l'instant, je patine, mais je ne joue pas.

Comment vous sentez-vous?

Très bien, même si c'est long. Au début je sentais de fortes douleurs, j'avais une attelle qui me maintenait le bras en l'air et j'étais sous morphine. Maintenant, ça va beaucoup mieux. La rééducation progresse. Elle a lieu en partie à Cressy Santé, centre avec lequel le club a conclu un partenariat. Je fais de la physiothérapie deux fois par semaine. Je me réjouis de rejouer.

Propos recueillis par
Cécile Aubert

Alcool et tabac: le moment d'arrêter ?

En mai, fais ce qu'il te plaît ou alors... profite des journées HUG sur les addictions au tabac ou à l'alcool pour renoncer à boire et à fumer !

le Groupement romand d'études des addictions (GREAA), le service de santé du personnel des HUG a prévu plusieurs activités lors de

Véronique Pilet, infirmière de santé publique au SSP et présidente du comité du groupe de réflexion en matière d'addictions et d'alcoolisme (Graal). « Nous leur proposerons un quiz sur l'alcool, sous forme d'un questionnaire que le Dr Gérard Calzada, médecin interne des HUG, a préparé pour sa thèse, et de la documentation sera mise à disposition. »

Pour la Dre Chantal Bonfillon, responsable du service de santé du personnel, « l'alcool reste un tabou important, surtout dans le monde professionnel. L'essentiel est d'en parler. Ce genre de manifestations est donc à encourager. » Le jeudi 26, une tente sera installée devant l'entrée de l'hôpital, sur la rotonde. Afin d'accueillir le grand public et de répondre à ses questions. Des spécialistes en addictologie pourront être consultés. Cette semaine sera aussi l'occasion de fêter les 20 ans du Graal.

Cécile Aubert



Des abris ont été installés sur les différents sites des HUG pour que les fumeurs soient protégés de la pluie et du vent.

Les hôpitaux proposent du 21 au 29 mai une semaine d'information sur l'alcool, et, le 31, une journée sur le tabac. Pour mieux informer leurs patients, leurs employés ainsi que le grand public. Et leur proposer soins et accompagnement.

Abris pour fumeurs

La journée tabac organisée chaque année par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) est l'occasion de montrer les nouveautés proposées par les HUG en la matière. Depuis le 1^{er} janvier, par exemple, tout employé qui veut arrêter de fumer, définitivement ou juste pendant sa journée de travail, bénéficie d'un rabais de 50% sur les substituts nicotiniques à la pharmacie.

Et ce n'est pas tout : des abris pour fumeurs sont installés progressivement sur les différents sites des HUG, à l'extérieur, loin des portes et des fenêtres, pour que les fumeurs puissent être protégés de la pluie ou du vent.

Le thème de cette édition 2011 est la Convention-cadre de l'OMS sur la lutte anti-tabac, signée par 168 pays dont la Suisse. Pour Patricia Borrero, présidente du Groupe Tabac ou Santé et infirmière spécialiste clinique en tabacologie, « en ratifiant cette convention, les Etats s'engagent dans la protection contre l'exposition au tabagisme passif. Les HUG ont été pionniers dès 2006 en promouvant un Hôpital sans fumée, bien avant les lois cantonale et fédérale. Grâce à ces nouveaux abris et à l'aide à la désaccoutumance au tabac, nous réaffirmons notre volonté d'un hôpital sans fumée. »

Une semaine sur l'alcool

C'est une première aux HUG. Suivant les modèles allemand et autrichien, la Suisse a en effet décidé de dédier à son tour une semaine entière à la problématique de l'alcool. En partenariat avec l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et

cette semaine. « Nous accueillons les collaborateurs avec un petit-déjeuner le lundi 23, lors de la permanence de soins », explique

Publicité



L'été est arrivé au Vivendo



Venez nous rejoindre pour profiter de notre terrasse et de notre excellente cuisine.

Nous avons préparé une nouvelle carte de saison et nous vous proposons tous les jours de la semaine l'assiette du marché à 20.00 CHF ou notre déjeuner d'affaires à 49.00 CHF.

Vous retrouverez aussi nos classiques pâtes fraîches, risotti, et pizza au feu de bois

RISTORANTE VIVENDO

FACE A L'HOPITAL CANTONAL DE GENEVE

WWW.VIVENDO.CH / info@vivendo.ch / TEL : 022.347.84.80

Les pompiers des HUG visent

Le risque d'incendie aux HUG est sous contrôle. Quelque 19 000 détecteurs, 2000 extincteurs, des centaines de boutons-poussoirs, cinquante volontaires et trois sapeurs pompiers professionnels y veillent 24h/24.

■ TEXTE ANDRÉ KOLLER ■ PHOTOS JULIEN GREGORIO/PHOVEA ■

Profitant du calme de l'Hôpital, et des facilités du centre-ville, un raton-laveur s'était aménagé un nid douillet entre deux bâtiments des HUG. Insaississable, rusé comme un renard, il a été délogé finalement par les seuls hommes à connaître mieux que lui les innombrables couloirs, conduits et boyaux du site hospitalier: Silvano Porta, commandant des sapeurs pompiers d'entreprise et ses équipiers Vincent Cruz et Lionel Retournard.

A eux trois, ils totalisent plus de 70 ans d'entreprise. Des sous-sols aux toits, des passages sous-terrain aux sas d'aération, les HUG et leurs kilomètres de couloirs, ils les connaissent par cœur. Dans le noir ou emplis de fumée, ils y retrouveraient une chatte et ses petits.



Les pompiers des HUG s'entraînent toute l'année pour rester au top.

Ces trois sapeurs pompiers professionnels sont efficacement secondés par les sections de volontaires. Le site Cluse-Roseraie en compte environ 25, pour la plupart issus des services techniques. A Belle-Idée, ils sont une quinzaine, dirigés par le premier lieutenant Bernhard Laeuchli. A Loëx, une dizaine. Tous prêts à intervenir à la moindre alerte.

300 alarmes par an

En 2010 sur Cluse-Roseraie, les alarmes ont retenti et clignoté 281 fois sur les écrans de contrôle (321 fois en 2009). Elles ont été déclenchées 231 fois par les détecteurs d'incendie, vingt-trois fois par le n°133, neuf fois par le 118, six fois par les boutons-poussoirs et douze fois par d'autres moyens. A Belle-

Idée, le piquet feu a répondu à une centaine d'alarmes, tandis qu'à Loëx on en a compté une dizaine. Les causes sont très diverses: odeurs de fumée, de gaz, fuites d'hydrocarbure ou encore sauvetage d'animaux. «Quand ça sonne, il faut bouger vite», remarque Silvano Porta. «En août 2008, quand une bonbonne de gaz a explosé sur le chantier



Sang-froid dans les positions les moins confortables.



Rappel théorique avant l'exercice.

le risque zéro



Le scaphandrier, en cas d'alerte chimique.

de la nouvelle Maternité, nous étions les premiers sur place. Mais il faut savoir que le rôle des sapeurs pompiers d'entreprise, si le sinistre est important, est de guider les pompiers professionnels du Service d'incendie et de secours (SIS) du canton de Genève. Nous leur apportons notre connaissance du terrain.» Une connaissance et des réflexes

soigneusement entretenus. Chaque année, les volontaires suivent huit journées de formation, dont une au centre d'instruction de la protection civile de Bernex, avec flammes et fumée plus vraies que nature.

Exercices toute l'année

Ces journées commencent en général par un cours théorique



Exercice d'équipe dans les sous-sols des HUG.



La bonne vieille échelle des pompiers, toujours en service.

sur la nature des incendies et le matériel. Elles se poursuivent par des exercices pratiques : maniement de la couverture anti-feu, des extincteurs ou progression en terrain difficile avec tenues de feu et appareils respiratoires à air comprimé. En 2010, les volontaires de la section Belle-Idée ont dû, entre autres réjouissances, ramper dans un étroit, long et obscur boyau. Lorsqu'il s'agit d'entraîner les hommes de la section Cluse-Roseraie, Silvano Porta ne manque pas non plus d'imagination. Pour la venue de *Pulsations*, il leur a concocté un exercice maison dans les sous-sols de l'hôpital. Harnachés du lourd équipement anti-feu, leur mission était de trouver et ramener un mannequin de quarante kilos dissimulé dans un local, au bout d'un interminable couloir plongé dans le noir et jonché d'obstacles. «On y voit rien. Faut y aller à l'aveugle. Les gars doivent ap-

prendre à travailler en équipe sans se voir. Comme quand les couloirs sont envahis de fumée», lance Silvano Porta en scrutant l'obscurité. De retour au centre de contrôle, le commandant des sapeurs



La bonbonne qui a explosé sur le chantier de la Maternité.

pompiers d'entreprise rappelle que l'objectif n'est pas de guérir, mais de prévenir : «Notre mission première est d'empêcher les incendies de se déclarer. Des flammes, c'est déjà un échec. Alors croyez-moi, il n'existe pas dans tout le canton un site plus scrupuleusement surveillé que les HUG, 24h sur 24.»

Instantané

La première Cérémonie du souvenir aux HUG, le 26 mars dernier, a réuni une centaine de personnes touchées par le deuil d'un enfant. « Il y a eu des moments forts quand des parents ont pris la parole pour témoigner de cette douloureuse expérience », rappelle Anne-Laure Rougemont-Pidoux, médecin adjoint au service de pathologie clinique. La cérémonie, autour d'un arbre symbolique, était rythmée par les saisons: l'été, le temps de la joie, de l'insouciance, les feuilles sont vertes; l'automne, quand la maladie arrive, les feuilles jaunissent, puis tombent; l'hiver et le deuil; enfin le printemps, et la vie reprend.



JULIEN GREGORIO / PHOTO

Pulsations



Je désire m'abonner et recevoir gratuitement **Pulsations**

Nom

Prénom

Rue

NPA/Lieu

Date

Signature

Pulsations

Hôpitaux universitaires de Genève - Service de la communication
Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4 - CH-1211 Genève 14
Fax +41 (0)22 305 56 10 - pulsations-hug@hcuge.ch

Publicité

Maman prévoit tout!

Même le pire...



Nathan

Si l'un de mes parents venait à disparaître ou devenait invalide, avec la rente FSMO je poursuivrais mes projets d'avenir.

Rente jusqu'à 1000 frs par mois

Vous aussi, cotisez dès maintenant auprès de la Fondation FSMO.

FONDATION DE SECOURS MUTUELS AUX ORPHELINS SANS BUT LUCRATIF

orphelin.ch 022 830 00 50 FSMO



startpeople Médical
Your Job Partner

numéro gratuit 0800 99 22 99 www.startpeople.ch

| Soins à domicile | Placement fixe et temporaire | 24h/24 | 7j/7 |

**DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ
TOUJOURS À VOTRE ÉCOUTE
022 715 48 82**

startpeople | horlogerie | office | technique | industrie | bâtiment

Le corps transcendé

Suite à la parution du livre *Le corps et son image* du Pr Osman Ratib, les affaires culturelles présentent les fascinantes sculptures de l'artiste anglaise Marilène Oliver.

Point commun entre un étonnant ouvrage de vulgarisation médicale et les magnifiques sculptures de l'artiste anglaise Marilène Oliver: l'image du corps ou plus précisément la visualisation de son intérieur le plus profond révélé dans ses plus intimes détails. L'invisible rendu visible par les nouvelles techniques d'imagerie pour l'avancement de la médecine et au service d'un art exquis.

Ces images étonnantes, qui révolutionnent le diagnostic médical, le traitement et la relation entre le médecin et son patient, en montrent presque trop. Elles sont fascinantes, mais aussi un peu effrayantes lorsque l'on est directement concerné. Ces données techniques, purement médicales, Marilène Oliver les transforme pour nous donner à voir une autre vue de notre propre intérieur. Elle nous invite à réfléchir sur notre condition et se questionne sur l'effet de médiation de la technologie dans nos relations et notre compréhension de «soi».

Strates de notre organisme

L'artiste réinvente le genre du portrait en fonction du savoir actuel, tel que Leonardo dévoilait dans de

magnifiques dessins les entrailles humaines qu'il disséquait, Marilène Oliver expose les strates de notre organisme et révèle un corps transcendé. Par le biais d'une approche poétique et artistique, la distance permet de mieux comprendre ces images, leur impact, leur beauté intrinsèque. La belle n'est que l'autre visage de la bête, qu'il suffit d'apprivoiser. Quatre sculptures de l'artiste sont présentées à l'hôpital pour la première fois en Suisse.

Les Derviches

Cette sculpture mobile représente *Melanix*, le pseudonyme un rien science-fiction du set de scans CT d'un corps humain en entier mis à disposition sur le site du logiciel de visualisation OsiriX et met à profit l'outil «multiplanar» qui permet à l'utilisateur de fixer un axe sur le corps et de le visionner en tournant autour sur 360°. Une activité éminemment contemporaine selon l'artiste qui l'assimile aux recherches par mot-clé sur Internet, aux visionnements panoramiques dans *Second Life*, ainsi qu'à nos régulières et rapides migrations aériennes. Chaque figure est identique, pourtant toutes semblent distinctes car l'axe est décentré différemment pour chacune.

La Grande Dame

Fruit d'une longue collaboration avec le Pr Francis Wells de Cambridge, œuvre majeure et exemplaire, *Leonardo's Great Lady* extrapole en trois dimensions un fameux dessin du maître florentin. Cette Grande



Marilène Oliver, *Dervishes*, 2007.

Dame du XV^e siècle se révèle être une créature multiple et hybride... Réalisée après l'étude de dix corps, elle porte un cœur de bœuf, des ligaments bovins et des artères ombilicales de fœtus! Toutes ces informations contenues dans le dessin original sont retranscrites sur les plaques d'acryliques et rendues visibles dans leur dimension physique. Pourtant, la sculpture achevée, le corps flotte, vacille, danse et selon le point de vue sous lequel on l'observe, l'illusion qui lui donne corps la fait aussi disparaître.

La Figure Fatiguée

Réalisée à partir du scan du corps de l'artiste, *Exhausted Figure* est un autoportrait. A ce titre, elle représente la grande fatigue que ressent cette jeune mère lorsqu'elle allaite son premier enfant depuis plusieurs mois. Toutes les informations physiologiques ont été effacées. L'artiste n'en conserve que la structure, les traces, autant de chemins de gravure qui capturent la lumière et rendent ce corps évanescent, pris dans la fragilité du repos.

Le Baiser

Fixer pour l'éternité un moment d'intimité entre deux êtres. Par ce geste simple, l'espace du scanner habituellement réservé à des observations cliniques est subverti en un espace intime propice à une rencontre romantique. Cette embrasse fait écho aux fameux baisers de Brancusi et de Klimt. De même que dans ces œuvres, une déformation se glisse dans la représentation du sujet, comme une sorte d'aliénation de la réalité ainsi condensée, fusionnée et qui se transformerait en une autre réalité.

Voici des œuvres sensibles et belles qui s'inscrivent parfaitement dans notre volonté de retisser des liens authentiques entre art et médecine.

Anne-Laure Oberson

SAVOIR +

Exposition

Jusqu'au 31 mai 2011,
site Cluse-Roseaie,
hall d'entrée, niveau 0
022 305 41 44

LIRE +

Le corps et son image,
Osman Ratib,
(Editions Favre, 2010)

Publicité



LINDEGGER
maîtres opticiens

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

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

Vos rendez-vous en mai

05

Santé mentale au travail

Professionnels de la santé et acteurs de l'entreprise sont confrontés au quotidien à la problématique de la santé mentale sur le lieu de travail. Organisé par l'Office cantonale de l'inspection et des relations du travail et l'Association des médecins du canton de Genève, le colloque *Promotion de la santé mentale au travail: enjeux, moyens et initiatives*, jeudi 5 mai de 8h30 à 12h30, jette les bases d'un nécessaire dialogue entre les différentes disciplines concernées. Lieu: auditorio Marcel Jenny, HUG, rue Gabrielle-Perret-Gentil 4. Informations au 022 320 84 20.

05 & 06

Congrès du GRAAP

En santé mentale, le rétablissement n'est jamais simple. Dans ce domaine, rien ne se fait sans l'implication directe ou indirecte de la société. Le Groupe romand d'accueil et d'action psychiatrique (GRAAP) organise, les 5 et 6 mai, un colloque sur le thème *Souffrance psychique et rétablissement social*. Des experts, des praticiens de renom, des écrivains, des membres d'association présenteront des pistes novatrices, mais éprouvées. Lieu: Casino de Montbenon, allée Ernest-Ansermet 3, Lausanne. Informations au 021 647 16 00.

9

Dépister le mélanome

A l'occasion de la Journée nationale du cancer de la peau, la Ligue suisse contre le cancer et la Société suisse de dermatologie et de vénéréologie lancent une campagne de dépistage du mélanome. Le but? Sensibiliser le public à l'importance du dépistage et rappeler les principes de la protection solaire. Le lundi 9 mai, entre 12h et 16h, vous pourrez faire examiner aux HUG gratuitement et sans rendez-vous un grain de beauté ou une tache qui vous tracasse. Lieu: accueil de l'hôpital, rue Gabrielle-Perret-Gentil 4.

11

Le corps en 4D

Soucieux de mieux informer sur leur dispositif en matière de soins et faire découvrir de l'intérieur des lieux inédits, les HUG organisent en 2011 une visite par mois. Le 11 mai, le public est convié à découvrir l'imagerie médicale. Intitulée *Le corps en 4D*, cette visite a lieu de 16h à 17h. Infos et inscriptions: http://www.hug-ge.ch/hug_cite/visites.html

12

Philosophie

Animé par Alexandre Jollien, le laboratoire de philosophie a lieu le jeudi 12 mai, de 8h à 9h, sur le thème *Simone Weil, désirer la grâce*. Auditoire Marcel-Jenny (étage 0), rue Gabrielle-Perret-Gentil 4. <http://setmc.hug-ge.ch>

12

Concert Artères

Roberto Sawicki, directeur de l'Orchestre de Lancy-Genève, organise un concert en faveur de la fondation Artères. Au programme Grieg, Ginastera et Piazzolla, avec la participation de danseurs de tango. Lieu: Collège Calvin, salle Frank-Martin, à 20h. www.arteres.org

Publicité

DÉFICIT VISUEL ET RÉADAPTATION DIMENSIONS AFFECTIVES, SOCIALES, NEUROSCIENTIFIQUES ET TECHNOLOGIQUES

**Symposium à l'Auditoire Jenny,
Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG)
les 21, 22 et 23 septembre 2011**

Organisation :

Prof. Avinoam B. Safran et Dr André Assimacopoulos

En collaboration avec le Prof. José-Alain Sahel,
directeur de l'Institut de la Vision à Paris

Toutes les informations et formulaires d'inscription
disponibles sur le site : www.abage.ch



**Association pour le Bien
des Aveugles et malvoyants**

Association pour le Bien des Aveugles et malvoyants
Bourg-de-Four 34
CH-1204 Genève
Tél.: +41(0)22 317 79 10
Fax: +41(0)22 317 79 11
mail: symposium@abage.ch
CCP: 12-872-1

11

Route: 1,3 million de morts

La route tue près de 1,3 million de personnes chaque année dans le monde. Le 11 mai, l'Organisation des Nations Unies lance un *Plan mondial pour la décennie d'action pour la sécurité routière 2011-2020*. Ce programme s'adresse aux représentants de gouvernements, de la société civile et d'entreprises privées qui souhaitent prendre des mesures préventives au cours des dix prochaines années.

Pulsations TV

Quelle personne âgée serez-vous? En mai, le magazine santé des HUG vous emmène au cœur du dispositif mis en place par les HUG pour répondre au mieux à toutes les attentes des patients âgés et de leur entourage. A Genève, en 2030, le nombre de femmes et d'hommes âgés de 65 à 79 ans



aura augmenté de 30% et celui des plus de 80 ans de 80%. A découvrir dès le 10 mai en multi-diffusion sur Léman Bleu et TV8 Mont-Blanc et sur le site Internet des HUG, YouTube et Dailymotion.

18

Vulnérabilité en psychiatrie

La vulnérabilité en psychiatrie: regards croisés, c'est le thème du symposium organisé le 18 mai par le service de psychiatrie générale. Une problématique traitée en pas moins de sept présentations, dont celle du Pr Jacques Besson, chef du service de psychiatrie communautaire du CHUV, intitulée *Quelle réponse institutionnelle pour les populations vulnérables*. Lieu: Auditorio Marcel Jenny, HUG, Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4, de 14h à 18h15. Informations au 022 305 47 96.

JULIEN GREGORIO / PHOTEA



19

Congrès de neuro-oncologie

Le 3^e congrès suisse de neuro-oncologie a lieu le 19 mai au Centre médical universitaire (CMU), avec la participation du Pr Pierre-Yves Dietrich, médecin-chef du service d'oncologie des HUG. Parmi les sujets abordés, citons *Cellules souches et gliomes* ou encore *Marqueurs moléculaires*. Lieu: CMU, rue Michel-Servet 1, salle G-150, de 11h à 18h. Informations au 022 372 98 52.

19, 20 & 21
Hôpital des nounours

Un nounours en bonne santé, c'est important. Surtout quand c'est le nôtre et qu'on a entre 4 et 7 ans. Pour la 5^e année consécutive, l'Hôpital des nounours ouvre ses portes aux tout petits et à leurs peluches mal portantes, du 19 au 21 mai, sur la rotonde du Mont-Blanc.

Organisée par les étudiants en médecine et de la Haute Ecole de santé, cette opération vise un double objectif pédagogique. Pour les enfants, c'est une excellente façon de dédramatiser l'hôpital,

de se familiariser avec les gestes et les instruments médicaux. Pour les étudiants en médecine, c'est une opportunité d'exercer l'art délicat de la relation avec les patients.

Cinq tentes spécialisées - en radiologie, plâtrage (une nouveauté), chirurgie, prévention et pharmacie - seront dressées sur la rotonde et accessibles de 8h30 à 16h30.

Les 19 et 20 mai sont réservés aux élèves des classes d'enseignement de Genève. Le 21 mai est ouvert au grand public (sans inscription). En 2010, l'Hôpital des nounours a reçu quelque 2000 enfants et remis sur pattes autant de peluches.

www.hopitaldesnounours.ch

21 - 29

Infos alcool

C'est une première. Du 21 au 29 mai, les HUG dédient une semaine à la problématique de l'alcool, en partenariat avec l'Office fédéral de la santé publique et le Groupement romand d'études des addictions. Lundi 23, un petit-déjeuner est offert à tous les collaborateurs des HUG, au service de santé du personnel (SSP), sur le site Cluse-Roseaie. Le 26, une tente sera installée sur la rotonde de l'Hôpital pour accueillir le grand public et répondre à ses questions. Infos au SSP, tél. 022 372 75 94.

31

Journée sans tabac

A l'occasion de la Journée mondiale sans tabac, des stands installés sur la plupart des sites des HUG présentent diverses mesures pour aider les employés à arrêter de fumer. Depuis le 1^{er} janvier, par exemple, tout collaborateur peut bénéficier d'un rabais de 50% sur les substituts nicotiniques en vente à la pharmacie. Plus d'infos: Patricia Borrero au 022 372 61 23.

Publicité



Frontaliers :

il y a plus efficace pour rapatrier votre salaire.

Crédit Agricole Financements - 2 bd des Philosophes - 1205 Genève
0800 87 87 88

Prélèvement Express
sur Suisse

La formule n°1 pour
le rapatriement de votre salaire.

ca-frontaliers.com



Entre nous,
il n'y a pas
de frontières

ca-frontaliers.com

Partenaire du



L'alcoolique face à ses émotions

Le patient alcoolique est démuni face aux situations émotionnelles. Pour lui, il est plus facile de boire afin de supprimer l'émotion que de la gérer.

JULIEN GREGORIO / PHOTOA



Le psychiatre belge Philippe de Timary était à Genève à l'occasion de la Journée genevoise d'addictologie.

L'alcoolisme est une problématique émotionnelle complexe. C'est ce que constate le psychiatre belge Philippe de Timary. Responsable d'une unité d'alcoologie aux cliniques Saint-Luc à Bruxelles et chercheur à l'Université catholique de Louvain, il était l'un des invités de la Journée genevoise d'addictologie le 24 mars dernier.

Gérer ses émotions, est-ce problématique pour les alcooliques?

> Oui. La question de la régulation émotionnelle est essentielle. C'est-à-dire la capacité de faire face à ses émotions. On constate que les patients alcooliques sont très démunis face aux situations émotionnelles. Ils boivent pour les supprimer car ils ne savent pas comment les appréhender.

Ce besoin compulsif lié à l'addiction fait donc office de régulateur?

> La tendance compulsive à se tourner vers la boisson alcoolisée, nommée *craving* dans le jargon des addictologues, est contrôlée par des systèmes complexes. Mais on sait qu'elle est générée par des émotions, positives ou négatives. Il existe vraiment un lien entre l'affectivité et la compulsion. La plupart des alcooliques ont une intelligence émotionnelle moins développée. Leur réponse aux affects négatifs qui les assaillent est le *craving*. Le produit toxique, quel qu'il soit, a pour but d'éviter les effets négatifs des émotions. Lorsque l'addiction est installée, l'alcoolique boit pour supprimer des émotions qu'il n'est plus capable de gérer. Boire permet de lever ces

affects négatifs, mais la boisson n'améliore pas sa situation, et bien souvent ce sera pire après. Car la consommation d'alcool ne résout évidemment pas les situations émotionnelles difficiles, mais elle va en plus provoquer des états émotionnels négatifs. Cette illusion qu'entretient l'alcool induit donc un cercle vicieux.

Comment l'alcoolique perçoit-il les autres?

> Outre cette difficulté à gérer ses propres émotions, l'alcoolique perçoit celles des autres de manière biaisée et cela affecte ses relations interpersonnelles. Il souffre par exemple d'une grande sensibilité à l'ostracisme et se sent donc facilement rejeté. Ou alors, il attribue trop facilement de la colère à l'autre. Grâce aux progrès neurologiques, on sait que l'alcool affecte progressivement le système nerveux, d'où ce déficit de l'interprétation des émotions d'autrui. Dans mon unité d'alcoologie, j'ai été confronté à des patients qui pensaient que j'étais en colère contre eux. Cette constatation clinique m'a fait progresser dans ma recherche. Il est toujours important de croiser un regard scientifique et un regard clinique sur la question des émotions. Les observations

scientifiques nous amènent aussi à changer notre style relationnel à leur égard, à être attentif à la manière dont ils nous perçoivent et à ne pas prendre leurs réactions au premier degré lorsqu'ils nous sentent en colère ou se sentent rejetés.

Vous dites que l'accès aux soins n'est pas aisé. Pourquoi?

> Dans mon exposé aux HUG, j'ai proposé cette phrase, provocatrice mais vraie: «*Qui soigne les alcooliques? La plupart du temps, personne...*» Des études montrent que, bien que l'alcoolisme soit une pathologie chronique, les gens qui en souffrent n'arrivent à l'hôpital que dans des situations d'urgence, en phase de détresse aiguë. Il existe une difficulté réelle d'accès aux soins pour ces patients qu'il faut littéralement aller chercher pour leur permettre d'accéder à des soins. Seuls 20% des alcooliques ont accès à une forme d'aide, et encore, le plus souvent pas directement dans des services spécialisés.

Est-ce dû aussi au déni propre à cette dépendance?

> Oui. Accepter de se faire aider signifie pour eux avoir dépassé la phase de déni propre à l'alcoo-

lique, qui ne se reconnaît pas comme malade et ne veut pas voir la réalité et la gravité de son état. Il ne demande pas d'aide, est souvent déprimé, désinhibé, honteux, souffrant d'une faible estime de lui. Et l'isolement social lié à la stigmatisation des malades psychiatriques dépendants n'arrange pas les choses. L'alcoolique comprend ou accepte la nécessité de changement quand c'est déjà très tard car il est incapable d'anticiper.

Comment traiter les alcooliques qui le veulent bien?

> Une fois pris en charge par une unité spécialisée, le sevrage puis l'abstinence jouent un rôle positif pour certains patients. Je pense qu'il faut leur proposer de nouvelles approches qui tiennent compte de cette tendance à se sentir exclu et les aide à développer leurs capacités de régulation des émotions. Dans le cadre d'un travail psychothérapeutique qui renforcera leur conscience de soi et leur intelligence émotionnelle, l'objectif sera de renforcer la capacité des alcooliques à modérer leurs émotions et à y faire face.

Propos recueillis par
Cécile Aubert