

Promouvoir l'activité physique

Après leur infarctus, ils chatouillent les 3000 m

Pour sensibiliser le public à l'importance de la réadaptation cardiaque après un infarctus du myocarde, le service de cardiologie des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) a organisé «Atteindre des sommets», une randonnée de trois jours en montagne pour des patients de son programme. Des patients de la Clinique La Lignière et de l'Hôpital neuchâtelois HNE se sont joints à l'équipe constituée au total de 20 patients. Cette randonnée s'est déroulée du 8 au 10 septembre 2016, en présence de cinq professionnels médico-soignants des HUG et des HNE ainsi qu'un guide de haute montagne. Elle a été organisée sous le patronage des professeurs François Mach, chef du Service de Cardiologie des HUG, et René Prêtre, chef du service de chirurgie cardiovasculaire du CHUV.

L'équipe d'«Atteindre des sommets» constituée de patients qui avaient tous subi un infarctus du myocarde en 2016 est partie de Genève le jeudi 8 septembre à 13h30. Après une nuit à l'hôtel du Sanetsch à 2000 m, les participants, ont d'abord franchi le Col du Sanetsch avant de se rendre à la Cabane de Prarochet (2556 m.) puis à la Quille du Diable (2908 m.) et finalement au dôme (3016 m) dans le massif des Diablerets.

«Atteindre des sommets» a été financé par la Fondation privée des HUG dans le cadre de son programme de soutien à l'amélioration du confort des patients, ainsi que par les HUG et le CHUV. Les HUG n'en sont pas à leur première aventure du même type. L'an dernier, le Service de Cardiologie avait emmené 20 patients à effectuer le tour du lac Léman à vélo électrique en 3 jours. «Des projets tel qu'«Atteindre des sommets» vise à montrer aux patients, à leur famille et au grand public que l'on peut encore relever des défis dans le domaine de l'activité physique après un infarctus du myocarde» déclarent en cœur Philippe Sigaud et Dr Philippe Meyer, organisateurs principaux du projet.

Grâce à la réadaptation, 46% de récurrence en moins

Les maladies cardio-vasculaires, infarctus du myocarde en tête, représentent la 1^{ère} cause de mortalité en Suisse: 35,0% des décès



de femmes leur étaient imputables en 2013 et 31,1% pour les hommes. Or, la réadaptation cardiaque – incluant exercice physique, mais aussi prise en charge médicale globale, nutritionnelle, anti-tabac, etc. – permet de réduire de 26% le risque de mortalité après un infarctus du myocarde et de 46% le risque de récurrence d'infarctus.

300 patients chaque année

Le Service de Cardiologie des HUG propose un programme de réadaptation cardiaque ambulatoire d'une durée de 8 semaines aux patients ayant subi un infarctus du myocarde. Un total de 300 patients y participe chaque année à l'hôpital de Beau-Séjour. Transition essentielle entre l'hospitalisation et le suivi ambulatoire, ce programme vise à aider les patients à changer leur quotidien en y incluant davantage d'activité physique et un mode de vie plus sain.

Les HUG ne comptent pas en rester là. Sur leur lancée, ils préparent déjà un nouveau défi pour 2017 qui réunira tous les centres de réadaptation cardiaque de Romandie.

▼ Philippe Sigaud et Dr Philippe Meyer, HUG



Quelques témoignages des patients

- ▶ «Ce fut pour moi une belle expérience de vie commune et de groupe au départ si hétéroclite et pour finir uni dans le même désir d'oser aller plus loin.»
- ▶ «Et la participation du professeur Mach et des autres professionnels a donné une valeur significative à ce projet, une sorte de valeur ajoutée vraiment bienvenue.»
- ▶ «Immense merci à toutes et à tous. Pour moi parfait, j'ai eu l'opportunité de pousser mes nouvelles limites un peu plus loin et par la même d'augmenter mon capital confiance. Ceci sans arrière-pensée, bien encadré.»
- ▶ «L'ambiance était parfaite ainsi que l'entourage médical rassurant. Je vous remercie ainsi que toute l'équipe pour ce merveilleux weekend.»
- ▶ «Ce projet m'a réellement permis de prendre conscience que je peux continuer à vivre presque comme avant. Ce qui m'a énormément réconforté...».
- ▶ «J'ai eu beaucoup de plaisir à participer à cette expédition montagnarde ainsi qu'à la préparation. Une très bonne idée.»
- ▶ «Le concept de préparer un objectif sur le long terme après avoir terminé la rééducation est intéressant car il «oblige» le participant à un maintien physique...»
- ▶ «Il est vrai que quand Monsieur Meyer et Monsieur Sigaud nous ont présenté le projet «Atteindre les sommets» pour la première fois, j'étais un peu septique par l'idée de pratiquer du sport en montagne. En effet, j'avais des appréhensions quant à mes capacités physiques suite à mon séjour à l'hôpital. Pourtant, suite au téléphone de Monsieur Meyer, je me suis laissé persuader de participer à une première sortie afin de vaincre le spectre anxigène d'un accident en altitude. Bien qu'un peu difficile, ma première sortie au Salève fut une véritable satisfaction. L'encadrement médical, l'ambiance, l'esprit de camaraderie et le soutien mutuel entre participants ayant vécu les mêmes ennuis que moi se sont révélés être de véritables vecteurs de motivation suffisants pour me convaincre à retenter l'expérience. Randonnée



après randonnée, j'ai constaté que celles-ci devenaient de moins en moins difficiles. Ce constat m'a énormément rassuré sur mes capacités physiques et c'est donc avec beaucoup d'enthousiasme que j'ai participé à la sortie finale la plus ambitieuse: trois jours de randonnée à la Quille du Diable. Au final, «Atteindre des sommets» m'a permis de prendre conscience de l'importance de pratiquer du sport régulièrement. J'ai accompli, dans le cadre de cette expérience collective, des objectifs physiques que je n'aurais jamais pensé réussir il y a encore quelques mois. Mieux encore, ces randonnées m'ont fait découvrir le plaisir des sorties en montagne. Aujourd'hui, j'ai pleine confiance en mes capacités physiques et je compte bien continuer la pratique de ce sport pendant les années à venir.»

- ▶ «Je regrette que ce soit fini j'aurais bien continué. Merci pour tout ce que vous faites pour nous les patients. Merci encore à l'organisation et à tout l'encadrement c'était super top cool.»
- ▶ «Un grand MERCI aux organisateurs et accompagnateurs du HUG et du HNE, et à Philippe pour avoir mené tout ce petit monde à l'assaut des sommets valaisans avec une verve inoubliable!»

