



# Le sport, un modèle pour la réadaptation ?

Journée médicale d'automne 2018

Clinique romande de réadaptation, Sion  
Jeudi 22 novembre 2018  
13h30-17h30

# Général

Tant dans le « mens sana in corpore sano » de Juvénal (I<sup>er</sup> et II<sup>ème</sup> siècle après JC) que dans son développement en un « mens fervida in corpore lacertoso » de l'Olympisme de Pierre de Coubertin (1911), l'idée d'un corps sain, entretenu, travaillé, servant à améliorer la condition de l'homme et à l'affranchir des contraintes autant divines que naturelles, se prolonge au 21<sup>ème</sup> siècle dans son aspect plus scientifique et empirique pour vanter les bienfaits d'une activité physique régulière, dont l'évidence n'est plus à démontrer.

Les bases physiologiques de l'activité physique régulière permettent de comprendre et développer les préceptes aujourd'hui en vigueur, que ce soit dans la préparation physique du sportif d'élite, ou dans la réadaptation de l'amateur éclairé et du travailleur atteints dans leur santé. Donner des conseils ciblés et basés sur l'évidence n'est pas toujours aisé. Il n'est en effet pas toujours facile de faire la part de choses entre les faits avérés et les effets de mode dans ce marché gigantesque et le rabattage médiatique qui l'accompagne. Que savoir de la physiologie du sport, quels conseils personnalisés à donner au sportif, que dire au patient demandeur de directives concrètes, comment prendre plaisir au mouvement, quels sont les risques végétatifs à l'image du blessé médullaire, quelle routine médicale pour accompagner celle et celui qui désirent reprendre une activité sportive, telles seront les questions concrètes abordées lors de cette journée médicale d'automne. Mais jusqu'où aller dans la recherche de ses limites physiques et mentales, quels pièges la pensée unique du « bien-être par l'activité physique » peut-elle cacher au moment où les caisses maladies suivent notre nombre de pas quotidiens pour définir notre droit à des rabais sur les primes, et comment éviter les dérives menaçantes ?

Cette journée médicale d'automne 2018 nous permettra de faire le tour d'horizon des bienfaits (ou pas) de l'activité physique pour tous à la veille de la saison d'hiver.

Dr Xavier Jordan      Dr Yan Eggel

## Intervenants

- **M. Allan Bonjour** | APA, service de physiothérapie, CRR.
- **Mme Sophie Cachat** | APA, service de physiothérapie, CRR.
- **M. Michaël Duc** | coordinateur, service de médecine du sport, CRR.
- **Dr Yan Eggel** | médecin associé, service de médecine du sport, CRR.
- **Dr Luc Feider** | médecin associé, service de psychosomatique, CRR.
- **Dr Pierre-Etienne Fournier** | médecin-chef, service de médecine du sport, CRR.
- **Dr Xavier Jordan** | médecin-chef, service de paraplégie, CRR.
- **M. Bertrand Léger** | chef de service, service de recherche et contrôle qualité médicale, CRR.
- **Mme Céline Lovey** | diététicienne, service de médecine du sport, CRR.
- **Dr Chantal Plomb** | chef de clinique, service de réadaptation de l'appareil locomoteur, CRR.
- **M. Valentin Sarrasin** | physiothérapeute, service de physiothérapie, CRR.
- **Dr Mathieu Saubade** | chef de clinique, centre de médecine du sport, CHUV.

# Programme

- 13h30 - 14h00 **Adaptations métaboliques et moléculaires du muscle squelettique à l'effort physique.**  
M. Bertrand Léger
- 14h00 - 14h20 **La préparation physique du sportif d'élite.**  
M. Michaël Duc
- 14h20 - 14h40 **La réadaptation du travailleur et du sportif, même défi ?**  
Dr Yan Eggel - M. Michaël Duc - M. Valentin Sarrasin
- 14h40 - 15h20 **Bon à savoir pour bouger au quotidien.**  
Dr Mathieu Saubade - M. Allan Bonjour
- 15h20 - 15h40 Pause
- 15h40 - 16h00 **Mouvement et plaisir : réintégrer son corps et son esprit différemment.**  
Dr Chantal Plomb - Mme Sophie Cachat
- 16h00 - 16h20 **Compléments et suppléments : efficacité ou mythe ?**  
Mme Céline Lovey
- 16h20 - 16h40 **Le système nerveux végétatif et ses lésions dans l'activité physique chez le médullaire.**  
Dr Xavier Jordan
- 16h40 - 17h00 **Quels bilans avant la reprise d'une activité physique ?**  
Dr Pierre-Etienne Fournier
- 17h00 - 17h20 **Sport et santé, concepts populaires ou questions philosophiques ?**  
Dr Luc Feider
- Dès 17h20 **Conclusion et apéritif**

# Informations et plan d'accès

## Inscriptions

### Sur le site internet :

[www.crr-suva.ch/automne2018](http://www.crr-suva.ch/automne2018)

### Délai d'inscription :

19 novembre 2018

### Crédits de formation reconnus par :

SSN

## Informations

Clinique romande de réadaptation  
Espace Congrès et Séminaire

Téléphone +41 27 603 30 27

## Transports

Nous vous recommandons de privilégier les transports publics (bus S2 au départ de la gare de Sion).

Parking payant à disposition



 Clinique romande  
de réadaptation

### Clinique romande de réadaptation

Av. Grand-Champsec 90  
Case postale 352  
CH-1951 Sion

Téléphone +41 27 603 30 30

Télécopie +41 27 603 30 31

[info@crr-suva.ch](mailto:info@crr-suva.ch)

[www.crr-suva.ch](http://www.crr-suva.ch)

 [www.facebook.com/crr.suva](https://www.facebook.com/crr.suva)

 [www.twitter.com/crr\\_suva](https://www.twitter.com/crr_suva)

**suva**