

LE RENOUVEAU DU CENTRE ACTIF+ DE LA CLINIQUE BOIS-CERF



ALORS QUE LES AMÉNAGEMENTS INTÉRIEURS DU CHANTIER DOMINO TOUCHENT À LEUR FIN, LE CENTRE ACTIF+ INAUGURE UNE SALLE DE GYMNASTIQUE ET UN SPORTLAB FLAMBANT NEUFS. UNE BONNE OCCASION DE REDÉCOUVRIR, AU CŒUR DE LA CLINIQUE, CET ESPACE DE COMPÉTENCES ALLIANT SPORT ET SANTÉ. VISITE GUIDÉE EN COMPAGNIE D'EVELYNE JANZ, LA RESPONSABLE DU SERVICE.

Les travaux du chantier Domino s'achèvent. Particulièrement concerné par ces transformations en raison de sa situation au sous-sol de la clinique, le Centre Actif+ profite quant à lui de nouveaux aménagements. «Nous ne gagnons pas réellement en superficie, mais certaines de nos activités sont désormais exercées dans une nouvelle extension», résume Evelyne Janz. Si la piscine, la salle de sport cardiofit et les cabines

réservées à la physiothérapie, à l'ostéopathie et aux massages n'ont pas été modifiées, les bureaux, la salle de gymnastique et le Sportlab occupent quant à eux un nouvel espace, gagné sur le talus qui existait auparavant du côté est de la clinique. Un confort bien mérité après deux ans de nomadisme, au gré des besoins du chantier d'agrandissement de son voisin, le Service de radiologie. Pendant une année, les cours de gym ont même été donnés au sein

de la chapelle de la clinique. Le Centre Actif+ s'articule dorénavant autour d'un patio apportant ce qu'il faut de lumière naturelle. Accessible depuis la salle de sport et la salle de gymnastique, ce patio à ciel ouvert est pourvu d'un sol en tartan pour permettre d'y pratiquer des activités de physiothérapie au grand air.

UNE ÉQUIPE DE PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

Dix ans après son inauguration, le centre confirme sa fonction d'espace de compétences destinées à la rééducation et à l'entraînement. Il est ainsi ouvert tant aux personnes ayant eu des problèmes de santé et souhaitant réapprendre à bouger, qu'à des personnes soucieuses de maintenir leur condition physique et d'éviter tout risque de blessure par le



Le Sportlab offre un suivi médical dans le cadre de la pratique sportive.

un groupe onco-training, ouvert aux personnes suivant ou ayant suivi un traitement contre le cancer et dont l'état de santé permet de reprendre une activité sportive. «L'une de nos professeurs de sport a suivi un complément de formation spécifique en onco-training», précise Evelyne Janz. Aline Rocatti dispense ainsi des cours d'une durée de cinquante minutes en alternance: une semaine dans la piscine et une semaine dans la salle de gymnastique.

Aucune performance n'est recherchée, il s'agit plutôt de permettre aux convalescents de réapprovoiser leur corps afin d'améliorer leur qualité de vie et leur bien-être physique. Ces cours sont également l'occasion pour eux d'échanger sur leur combat contre la maladie. Ce sont les oncologues qui recommandent à leurs patients d'y participer et ces derniers souscrivent un abonnement pour dix périodes. «Nous avons également été approchés par Europa Donna, le Forum suisse du cancer du sein, qui entend promouvoir l'importance du sport dans le cadre des traitements oncologiques», ajoute la responsable du centre. De quoi renforcer encore l'engagement du Centre Actif+ pour l'amélioration de la condition physique et de la qualité de vie.

sport. C'est que le Centre Actif+ n'a pas grand-chose à voir avec un fitness classique, si ce ne sont les équipements dont il dispose et son offre de cours collectifs. L'équipe est en effet composée de professionnels de la santé (physiothérapeutes, ostéopathes, ergothérapeutes), de professeurs de sport diplômés, de moniteurs de fitness et de masseurs, sous la supervision de quatre médecins. Au cœur du dispositif, le Sportlab est une consultation spécialisée permettant à tous – convalescents, sportifs de loisirs et sportifs de haut niveau – de faire un bilan médical et/ou orthopédique et de bénéficier d'un suivi dans le cadre de la pratique sportive. Le Centre Actif+ offre également une prise en charge pluridisciplinaire pour la réadaptation et la maintenance cardio-

vasculaire. «Les personnes encadrant ces activités sont des professeurs de sport diplômés en activités physiques adaptées et en réadaptation cardiovasculaire», souligne Evelyne Janz. Supervisé par un cardiologue, un programme personnel d'entraînement est ainsi mis en place pour permettre aux patients souffrant d'une pathologie cardiaque d'améliorer leur condition physique. De nombreuses études scientifiques ont en effet démontré les bienfaits de ce reconditionnement sur la récupération.

REPRENDRE LE SPORT APRÈS UN CANCER

Des bienfaits également avérés après un traitement contre le cancer. C'est pourquoi la Clinique Bois-Cerf a mis en place, au mois de septembre 2012,