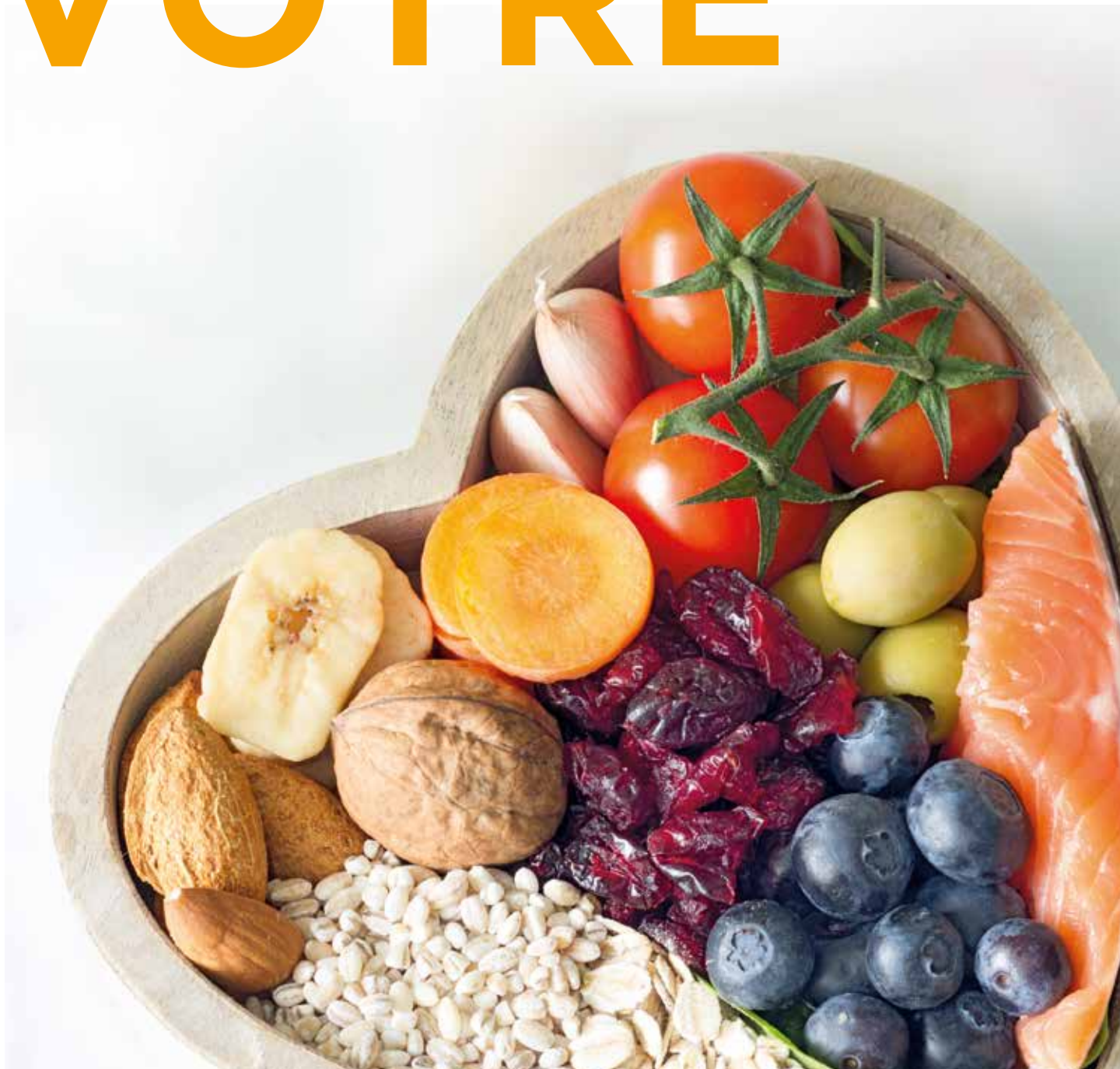


# VÔTRE CLINIQUEMENT

N° 25  
AUTOMNE 2019



## L'INVITÉ

GIL ROMAN, DIRECTEUR  
ARTISTIQUE DU BÉJART  
BALLET LAUSANNE

## REPORTAGE

LA DIÉTÉTIQUE  
À LA CLINIQUE

## ALIMENTATION

QU'EST-CE QUE  
LE RÉGIME CÉTOGÈNE ?



# VIVRADOM

## AIDE ET SOINS À DOMICILE

Accompagnement et soins de qualité personnalisés  
pour votre maintien à domicile

### UNE ÉQUIPE À VOTRE SERVICE!

Médecins-conseils  
Infirmiers spécialisés en santé mentale  
Infirmiers en soins généraux  
Infirmiers spécialisés en nutrition parentérale  
Aides soignants  
Ergothérapeutes

### NOS PRÉSTATIONS

Evaluation des besoins et conseils de santé  
Soins d'hygiène et de confort  
Soins infirmiers et en santé mentale  
Accompagnement thérapeutique  
(pris en charge par la LaMal)  
Accompagnement privé

**Interventions 24h / 24 et 7j / 7**

**Région Grand Lausanne, ouest lausannois, Morges et environs**

**Téléphone d'urgence: 079 158 70 70**

**Prestations remboursées par l'assurance de base**

**WWW.VIVRADOM.CH**

Rue du Simplon 5 • 1020 Renens • E-mail: info@vivradom.ch

## SOMMAIRE

CLINIQUEMENT VÔTRE  
N° 25 – AUTOMNE 2019

### 4 FOCUS

La diététique à la clinique

### 8 L'INTERVIEW

Dr Daniela Sofrà —  
Le régime cétogène

### 10 LA PAROLE AUX EXPERTS

Le sport, bon de la tête aux pieds

### 12 TÉMOIGNAGES

Comment les sportifs de haut niveau  
se nourrissent-ils?

### 14 COULISSES

Tout savoir sur le robot opératoire  
Da Vinci

### 16 L'INVITÉ

Interview de Gil Roman,  
directeur du Bêjart Ballet Lausanne

### 18 NEWS

Actualités santé et digital

### IMPRESSUM

Une publication pour le compte  
des cliniques Hirslanden Bois-Cerf et Cecil

### RESPONSABLE DU PROJET BOIS-CERF ET CECIL

Laure-Hélène Duss

### RESPONSABLE DE RÉDACTION

Elodie Maître-Arnaud

### RÉALISATION

Inédit Publications SA

### TIRAGE

4 500 exemplaires

### IMPRESSION

Courvoisier-Attinger SA/Bienne

### PHOTOS

Vanina Moreillon, LHC, Mark Clifford/  
Intuitive Surgical, Lauren Pasche / Bêjart Ballet  
Lausanne, Fotolia et DR.

VOUS NE SOUHAITEZ PLUS RECEVOIR  
LE MAGAZINE CLINIQUEMENT VÔTRE?

Envoyez un e-mail à  
medias.romandie@hirslanden.ch



### VOUS ASSURER DE NOTRE ÉCOUTE

Nous vivons une époque de perpétuels renouvellements. Les termes se multiplient pour décrire ce nouvel environnement, mais nous retiendrons ici l'acronyme VUCA. Ces initiales sont celles des mots anglais *volatility, uncertainty, complexity, ambiguity*. Ils décrivent la complexité du monde actuel, devenu incertain, volatil et ambigu.

Cet environnement demande de la résilience et une forte réactivité au changement. Nous devons répondre à ces nouvelles exigences et aux besoins des patients. C'est pourquoi les cliniques Bois-Cerf et Cecil axent leur stratégie sur les attentes des patients et sur leur parcours en clinique, pour rester au plus proche de leurs demandes. Le focus se fait sur la qualité des services médicaux et l'importance de rester à la pointe de la technologie médicale. Mais aussi sur la compréhension des grandes questions que se posent nos patients. C'est pourquoi ce nouveau numéro abordera un sujet classé dans les premières thématiques en matière de santé: la relation entre l'alimentation et la santé.

Toujours dans l'optique d'être à l'écoute de nos patients et de communiquer là où ils souhaitent trouver l'information, nous prenons ici le pari de créer une version numérique avec des vidéos explicatives en sus de l'édition imprimée de ce nouveau numéro de *Cliniquement Vôtre*. Nous nous réjouissons ainsi de ne pas attendre le changement, mais d'y répondre avec agilité.

Nous vous souhaitons une agréable lecture et une belle découverte de cette version remaniée de *Cliniquement Vôtre*. ■

**Cédric Bossart**  
Directeur  
de la Clinique Bois-Cerf

**Jean-Claude Chatelain**  
Directeur  
de la Clinique Cecil



BIEN SE NOURRIR POUR MIEUX GUÉRIR

# LA DIÉTÉTIQUE À LA CLINIQUE

**L'ALIMENTATION EST UN PILIER DE LA SANTÉ. ELLE JOUE UN RÔLE D'AUTANT PLUS IMPORTANT QUAND LE CORPS VA MAL. EN CAS D'HOSPITALISATION, LA PRÉSENCE DE PROFESSIONNELS DE LA DIÉTÉTIQUE AUX CÔTÉS DES PATIENTS PREND ALORS TOUT SON SENS.**

Il est 9 heures à la Clinique Cecil. La diététicienne est appelée par le médecin de garde du service des urgences pour un patient qui présente une baisse de l'état général avec une perte de poids et des difficultés à s'alimenter. Plus tard dans la matinée, c'est sa collègue spécialiste en nutrition à la Clinique Bois-Cerf qui doit réfléchir à l'adaptation du menu pour une malade en séjour postopératoire souffrant de différentes allergies alimentaires. En collaboration avec l'équipe médicale et soignante, les diététiciennes interviennent ainsi auprès des patients dès leur admission à la clinique et jusqu'à leur sortie, pour évaluer leur état nutritionnel et mettre en place, si nécessaire, un régime alimentaire individualisé en fonction de leur pathologie et de leur état de santé. Un rôle tout autant thérapeutique que préventif, puisqu'il s'agit bien souvent d'éviter l'apparition de complications qui viendraient freiner la guérison ou la récupération physique après une intervention.

#### **PARTOUT OÙ IL Y A UN BESOIN**

«Nous sommes un peu des électrons libres!» Élodie Alvares, diététicienne à la Clinique Cecil, et Mélanie Rochat-Prod'hom, diététicienne à la Clinique Bois-Cerf, résument ainsi la place spécifique de la plupart des diététiciens en mi-





Élodie Alvares et Mélanie Rochat-Prod'hom sont diététiciennes au sein de nos cliniques. Elles collaborent étroitement avec les soignants afin d'adapter les régimes alimentaires de nos patients.

lieu hospitalier. Amenées à intervenir dans des situations variées, tous services confondus, elles travaillent en collaboration avec les médecins, les infirmières et les autres soignants, notamment les physiothérapeutes qui peuvent par exemple les alerter sur des troubles de la déglutition.

Mélanie Rochat-Prod'hom s'occupe plus spécifiquement du suivi des patients du service d'oncologie de la Clinique Bois-Cerf: «Je travaille principalement aux côtés des malades en traitement de chimiothérapie ou radiothérapie. Je donne par ailleurs des cours en ambulatoire, pour des personnes en réadaptation cardiovasculaire.» Car le diététicien hospitalier intervient partout où il y a un besoin. «Je donne des conseils diététiques sur demande des patients ou des médecins», détaille Élodie Alvares. «Cela m'amène donc à intervenir régulièrement dans des domaines aussi variés que la chirurgie digestive ou la médecine générale, afin d'adapter des régimes alimentaires selon les pathologies ou sur des cas de dénutrition ou d'allergies. Je collabore aussi avec le Centre de dialyse de la Clinique Cecil pour le suivi des patients.»

#### ALIMENTATION À LA CARTE

Au quotidien, le diététicien hospitalier adapte les menus des patients en fonction de leurs besoins nutritionnels et en tenant compte de l'évolution de leur état de santé. Il intervient par

exemple sur le choix de la forme d'alimentation – texture liquide, mixée, hachée ou solide – ou pour mettre en place une alimentation par sonde ou par voie veineuse, sur prescription du médecin. «Il existe de nombreux cas où une alimentation mixée est nécessaire, notamment chez les patients qui ont des problèmes dentaires, ceux qui ont subi une intervention de chirurgie faciale ou digestive, ou encore chez les malades d'un cancer de la sphère ORL ou souffrant d'une mucite (inflammation d'une muqueuse qui recouvre l'intérieur des cavités et viscères, *ndlr.*)», explique Élodie Alvares.

Le travail en collaboration avec l'équipe hôtelière et l'équipe de cuisine est une autre facette du métier. «Chaque jour, on «fait la chaîne», c'est-à-dire que l'on vérifie les plateaux-repas avant qu'ils partent dans les étages, afin de s'assurer de l'équilibre des menus, de leur diversité et des adaptations selon les régimes», ajoute Mélanie Rochat-Prod'hom. «Et quand on doit mettre en place des textures particulières, on les teste pour s'assurer qu'elles seront bien acceptées par les patients.» L'occasion de réfléchir aussi aux ajustements envisageables pour essayer de redonner du plaisir à ceux qui l'auraient perdu.

#### LA DIMENSION PLAISIR

Car il n'est pas rare que le séjour à l'hôpital s'accompagne de difficultés à se nourrir. Pour

des raisons physiologiques, bien sûr, mais aussi parfois psychologiques. «L'alimentation est un acte simple, mais il est aussi lié aux habitudes de vie», expliquent les diététiciennes. «Le fait même d'être dans un cadre étranger, avec un rythme imposé et des repas différents, même s'ils sont beaux dans l'assiette et bons pour le palais, peut être un facteur perturbant qui joue sur le moral du patient et l'empêche de se nourrir convenablement.» Au-delà de la fonction strictement nutritionnelle, l'alimentation est en effet un plaisir réconfortant, permettant de renouer avec des sensations familières qui font du bien dans un contexte de guérison.

Tous les ajustements qui pourront contribuer à retrouver ce plaisir sont donc à considérer: «Il s'agit de petites choses parfois: décaler l'heure des prises de repas pour essayer de se rapprocher au mieux des habitudes du patient, commander en cuisine des plats simples, comme à la maison, qui sont finalement parfois plus rassurants que des propositions davantage élaborées, etc. Notre rôle consiste aussi à être attentives aux envies des patients et créatives dans la manière d'y répondre!» Des petits efforts qui se révèlent payants quand la reprise de poids et le plaisir sont au rendez-vous. «On peut soigner par la nutrition, elle fait entièrement partie du traitement!» concluent les spécialistes. ■

ADELINE VANOVERBEKE

## NUTRITION OU DIÉTÉTIQUE?

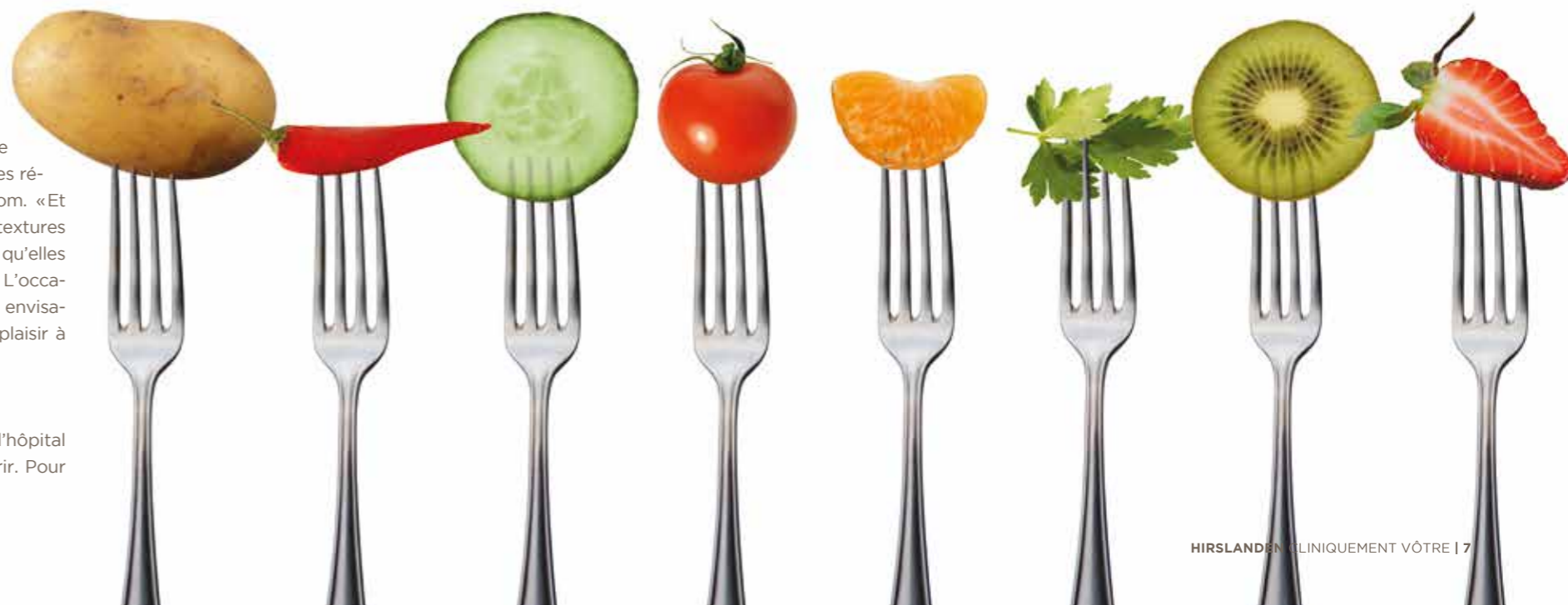
On emploie souvent un terme pour l'autre, sans trop savoir ce qui les distingue. La nutrition est une science multidisciplinaire qui étudie l'alimentation et ses implications sur la santé. La diététique, elle, s'occupe d'adapter le régime alimentaire aux besoins particuliers des individus.

Le/la diététicien-ne est le seul professionnel de santé reconnu pour les questions touchant à l'alimentation et à la qualité des aliments. En Suisse, le titre de nutritionniste n'est en effet pas protégé. Le/la diététicien-ne a suivi une formation de niveau bachelor dans une haute école spécialisée (à Genève pour la Suisse romande).

Autre interlocuteur possible, le médecin nutritionniste. Celui-ci a une spécialisation en médecine générale ou en endocrinologie par exemple, complétée par une formation de niveau universitaire en nutrition. ■

## CROYANCES ET AUTRES IDÉES REÇUES

En matière de nutrition, les modes, croyances et autres idées reçues sont légion. «Pour les patients malades du cancer, par exemple, il est difficile de passer à côté de certains clichés ou injonctions en matière d'alimentation, du style «le sucre nourrit la tumeur» ou «le jeûne permet de mieux supporter la chimiothérapie». Mais ce qui fonctionnera bien avec certaines personnes sera contre-productif avec d'autres. Notre rôle est donc d'accompagner au mieux le patient dans ses souhaits et envies, tout en restant attentives à la façon dont l'organisme réagit, pour pouvoir ajuster les choses si les résultats attendus ne sont pas au rendez-vous.» Car l'objectif essentiel en cas de maladie est de préserver au mieux les capacités physiques et morales, ainsi que la qualité de vie. ■





## RÉGIME CÉTOGÈNE

LA GRAISSE  
EN LIGNE DE MIRE

**SOUVENT DÉCRITE COMME LE RÉGIME MIRACLE, LA CURE CÉTOGÈNE EST UN TRAITEMENT MÉDICAL QUI NE DOIT PAS ÊTRE ENTREPRIS À LA LÉGÈRE. LE POINT AVEC LA DIABÉTOLOGUE ET ENDOCRINOLOGUE LAUSANNOISE DANIELA SOFRÀ.**

**D**iabétologue et endocrinologue, Daniela Sofrà a découvert la cure cétoène lors d'une formation en 2014. Après de nombreuses recherches sur le sujet, cette spécialiste lausannoise est partie se former en Espagne. Désormais formatrice pour l'Europe (Méthode PnK®), elle collabore régulièrement sur de nombreux cas avec des spécialistes des cliniques du groupe de cliniques privées Hirslanden.

**Qu'est-ce que la cure cétoène ?**

C'est une cure qui permet d'accéder à toute la graisse stockée en réserve dans le corps comme source d'énergie. En éliminant les glucides de son alimentation, on simule le jeûne. Le corps va alors utiliser la graisse comme combustible. Ceci est rendu possible par le foie, qui transforme la graisse en substances métaboliquement utilisables appelées corps cétoniques. D'où le nom de diète cétoène.

**À qui s'adresse-t-elle ?**

Les recherches montrent des effets positifs chez les femmes avec ovaires polykystiques, sur des patients diabétiques de type 2 ou encore sur les personnes atteintes de NAFLD (stéatopathie non alcoolique ou maladie dite du foie gras non alcoolique, *ndlr*). Ce régime s'adresse également à toutes les personnes en surpoids qui n'ont pas besoin de chirurgie bariatrique et qui ne présentent pas de trouble du comportement alimentaire. Il peut s'agir d'une femme ménopausée qui a accumulé des kilos sans forcément manger moins bien. Ou d'autres personnes qui ont une alimentation riche parce que la société moderne nous donne accès à énormément de nourriture calorique. L'éventail des patients est donc très large.

**Et si on veut juste perdre quelques kilos ?**

Ce traitement n'est pas là pour proposer un « régime à la mode » afin de se préparer au maillot de bain. L'objectif principal reste celui d'améliorer l'état de santé ainsi que le profil mé-

tabolique, visant non pas un poids idéal mais une réduction de la graisse. Alors, si les quelques kilos en plus sont composés de mauvaise graisse, cela peut être une indication. Ce traitement est un travail qui s'accompagne d'un processus éducatif, avec un investissement de la part du patient pour aboutir à un nouveau style de vie. L'accompagnement par un médecin spécialisé est indispensable.

**Comment se déroule une telle cure ?**

Elle se déroule en plusieurs phases. La première – qui peut durer entre trois et six semaines – est très restrictive, simulant le jeûne, avec la prescription d'aliments calibrés (Protein-DHA®). L'avantage avec ces aliments est double: le patient reçoit des quantités précises et adéquates selon ses besoins en protéines, graisses et micronutriments; le DHA agira sur le phénomène de lipoinflammation. Cela permet de perdre de la graisse, d'améliorer le profil inflammatoire chronique de bas grade, le tout sans générer de carences. En parallèle, le médecin prescrira une activité physique adaptée.

**Et une fois cette phase de cure passée ?**

Je dis souvent aux patients que la cétoène, c'est un traitement du métabolisme. Il ne viendrait pas à l'idée de quelqu'un qui a reçu un traitement pour une cheville cassée de partir courir dès

qu'on lui retire l'attelle. Il faut rééduquer. Durant la phase de rééducation alimentaire, le patient remangera de tout, de manière équilibrée, mais progressivement et en étant à l'écoute de ses besoins.

**À quelle fréquence voyez-vous ces patients ?**

Au début, je les vois toutes les deux semaines. Puis j'espace progressivement les entrevues, mais le suivi reste tout de même étroit. Le fait d'avoir un rendez-vous, comme des jalons sur son chemin, permet de se rappeler que l'obésité est une maladie chronique. C'est comme pour l'hypertension ou le diabète: ce n'est pas parce que la tension ou la glycémie sont équilibrées que la maladie a disparu. Dans le cas de l'obésité, il faut rester vigilant et être accompagné par des professionnels.

**Cette cure présente-t-elle des dangers ?**

Si elle n'est pas bien encadrée, oui. Il y a le danger d'être iatrogène, d'induire des comportements restrictifs, de tomber dans les excès de protéines ou de graisses. Pour cela, la cure cétoène est un traitement médical. Quand le patient est bien accompagné et que le traitement est bien suivi, les bénéfices sont incontestables. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR MÉLANIE BLANC

Angle Villamont-Rumine  
1005 Lausanne  
Tél. 021 323 43 19  
Tél. 021 323 43 40  
Fax 021 311 02 95  
info@meylanfleurs.ch  
www.meylanfleurs.com












# LE SPORT, BON DE LA TÊTE AUX PIEDS

«LE SPORT, C'EST BON POUR LA SANTÉ.» MAIS QUE SE PASSE-T-IL PRÉCISÉMENT DANS NOTRE CORPS LORSQUE NOUS FAISONS UN EFFORT PHYSIQUE? LES DOCTEURS VINCENT CHOLLET ET STÉPHANE BORLOZ, SPÉCIALISTES EN MÉDECINE PHYSIQUE ET RÉADAPTATION, NOUS AIDENT À Y VOIR PLUS CLAIR.

## LE CERVEAU

L'effort physique augmente l'activité cardiaque et donc le débit sanguin. Il entraîne aussi une diminution du taux de cholestérol et du risque d'hypertension artérielle. Les dégâts dans les petits vaisseaux des différents organes, dont le cerveau, sont ainsi atténués. La limitation de ces microlésions, couplée à l'augmentation de l'activité cérébrale grâce au sport, entraîne une diminution du risque de démence. Sans oublier que

pendant l'activité physique, le cerveau sécrète de l'endorphine, une hormone bénéfique pour l'humeur sur le long terme (mais qui peut également entraîner une dépendance à l'effort!).

## LES MUSCLES

«La fonction crée l'organe»: si on utilise un muscle, il se développe! Au fil de l'entraînement sportif, il va ainsi grossir, mais surtout mieux fonctionner. Dans un premier temps,

l'activité physique «détruit» le muscle en créant des microlésions qui entraînent des micro-inflammations. Le temps de repos suite à l'effort est alors primordial; c'est lui qui permet au muscle de se reconstruire et de se renforcer. La progressivité de l'entraînement est également essentielle: si la stimulation du muscle est trop forte, des douleurs se font ressentir, témoignant d'une tendinopathie ou d'une lésion musculaire. Un repos sportif prolongé, néfaste à la progression, est alors nécessaire.

## LE MÉTABOLISME

Afin de fonctionner, les muscles ont besoin d'énergie. Celle-ci provient des lipides et des glucides, présents en quantité suffisante dans le corps pour pratiquer une activité physique d'intensité modérée sans avoir besoin d'un apport énergétique supplémentaire. En faisant du sport, on augmente par ailleurs sa sensibilité à l'insuline, une hormone sécrétée pour faire «entrer» le sucre dans les cellules. Le sport contribue ainsi à diminuer le risque de diabète de type 2. La pratique d'une activité physique peut également permettre aux personnes atteintes de diabète de type 1 de diminuer la dose d'insuline qu'elles doivent s'injecter, en augmentant son efficacité.

## LE CŒUR

Quand le corps est en activité, le sang doit apporter davantage d'oxygène en périphérie et éliminer les déchets produits par les muscles, comme le CO<sub>2</sub> ou l'acide lactique. Afin de gagner en efficacité, la taille des cavités et l'épaisseur de la paroi du cœur des sportifs augmentent, ce qui lui permet de chasser plus de sang à chaque battement. C'est pourquoi les pulsations cardiaques des sportifs ont tendance à être plus basses au repos et pour un effort donné que celles des personnes sédentaires; cela explique aussi le fait que l'effort ressenti par les sportifs est moindre. L'entraînement agit en outre sur tous les facteurs de risque cardiovasculaire non héréditaires. Il permet de diminuer la sédentarité, de faire baisser la tension artérielle, le risque de diabète de type 2 et le mauvais cholestérol.

## LES OS

La densité osseuse s'acquiert au cours des vingt premières années de la vie. Reste ensuite à maintenir ce capital osseux le plus longtemps possible! L'activité physique permet de freiner la perte inexorable de ce capital. En faisant du sport, on impose en effet des impacts répétés au corps, entraînant des microlésions des travées osseuses. De la même fa-

çon que les muscles, les os des sportifs se reconstruisent et se renforcent afin de résister à des impacts plus importants.

## LE CÔLON

Faire du sport augmente le péristaltisme intestinal (les contractions musculaires permettant la progression de contenu de l'intestin). Une personne active a ainsi tendance à être moins constipée qu'une personne sédentaire. L'augmentation de la vitesse de transit a l'avantage de diminuer le temps d'exposition du côlon aux éventuelles substances alimentaires cancérogènes. Des études ont ainsi montré une réduction du risque de cancer du côlon jusqu'à 50% chez les individus pratiquant régulièrement une activité sportive. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR MÉLANIE BLANC

## UNE QUESTION DE DOSAGE

Il est recommandé de faire au moins deux heures et demie d'activité physique par semaine, sous forme d'activités quotidiennes ou de sport d'intensité moyenne à soutenue, ou de séances d'un quart d'heure de sport ou d'activité physique d'intensité élevée. Il est également conseillé d'ajouter à cela des activités de renforcement musculaire général, deux fois par semaine.



Cela vous paraît énorme? «L'objectif, c'est de bouger et d'inclure cette activité physique dans les activités de la vie quotidienne (prendre les escaliers, marcher ou utiliser le vélo plutôt que prendre la voiture ou le bus, etc.)», précisent les Drs Chollet et Borloz. «Le plus important étant de s'activer de façon régulière durant la semaine plutôt que tout donner le week-end et de ne rien faire le reste du temps.» En matière de santé, la régularité de l'effort physique est en effet beaucoup plus importante que l'intensité. Une activité physique isolée ou irrégulière n'apporte que peu de bénéfices. ■



SPORT DE COMPÉTITION

# LES NOUVEAUX RÉGIMES ALIMENTAIRES

VÉGANS OU OMNIVORES, LES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU DÉMONTRENT AUJOURD'HUI QU'IL EST POSSIBLE DE RÉALISER DE SÉRIEUSES PERFORMANCES TOUT EN ROMPANT AVEC LES MODÈLES ALIMENTAIRES CLASSIQUES. EXEMPLE AVEC DEUX TÉMOIGNAGES BIEN DIFFÉRENTS.

PROPOS RECUEILLIS PAR THOMAS PFEFFERLÉ ET ÉLODIE MAÎTRE-ARNAUD

## ALIMENTATION HAUTE PERFORMANCE

Cela fait un peu plus de treize ans que **Benjamin Antonietti** s'entraîne comme hockeyeur professionnel. Le hockey sur glace est un sport très physique, qui exige de la part des joueurs puissance, intensité et rapidité. Si l'entraînement est évidemment la clé pour se hisser au top de la discipline, l'alimentation joue également un rôle majeur sur le plan de la performance, en contribuant à maximiser le niveau d'énergie tout au long des entraînements et des matchs, et à améliorer le processus de récupération et le gain de masse musculaire. C'est en misant principalement sur les protéines et les glucides que ce jeune homme de 28 ans aborde sa onzième saison comme attaquant au LHC.

### CONSERVER LA MASSE MUSCULAIRE

«Le cliché pâtes/poulet sans sauce n'est pas totalement faux! On se dépense beaucoup sur la glace et on doit maintenir notre poids tout au long de la saison.» En disant «poids», Benjamin Antonietti pense surtout au muscle. Hors de question en effet de puiser dans cette précieuse réserve pour soutenir les efforts fournis au cours des matchs. «On doit manger en quantité suffisante et de façon très régulière.» La journée commence ainsi avec un petit-déjeuner conséquent, où les protéines et les glucides tiennent une place importante. Et même s'il rentre épuisé de son entraînement matinal, le joueur prend toujours le temps de faire un vrai repas. «Nous avons en permanence à disposition dans les vestiaires des poudres et des barres protéinées et vitaminées; c'est parfait pour les petits creux lors des pauses.» Avant les matchs, les repas sont spécialement préparés pour l'ensemble de l'équipe du LHC, y compris en cas de déplacement. Ils comprennent systématiquement des glucides (pâtes ou riz) et une viande maigre.

### NI FRUSTRATION NI CARENCES

Les hockeyeurs ne sont en effet pas livrés à eux-mêmes dans le choix de leur alimentation. «Les choses ont beaucoup évolué depuis quelques années; la nutrition est un sujet que nous abordons régulièrement avec notre préparateur physique. Nous en discutons aussi beaucoup entre nous.» Même s'il est conscient de faire très attention à la façon dont il se nourrit, Benjamin Antonietti estime que ce n'est pas une contrainte et ne ressent aucune frustration. «Quand vous êtes sportif de haut niveau, ça fait partie de votre métier. Et puis notre poids n'est pas surveillé étroitement



comme chez les cyclistes, par exemple. Ça laisse encore pas mal de place au plaisir!» Exit donc la rengaine pâtes/poulet sans sauce à l'intersaison? «Le plus important est de ne pas se laisser aller les veilles et jours de match.» Ce type d'alimentation autorise aussi les fruits et les légumes, ce qui permet en principe d'éviter tout type de carence. «Nous faisons régulièrement des prises de sang pour voir si tout va bien et il semble que de façon générale les hockeyeurs sont des sportifs en bonne santé!» ■

## L'IRONMAN EN VERSION VÉGANE

Pierre-Emmanuel Duss a déjà bouclé de nombreux Ironman, dont celui de Zurich en juillet dernier. Lors de ces triathlons de l'extrême, les compétiteurs parcourent près de 4 km à la nage, enchaînent avec 180 km à vélo, avant de terminer par un marathon, soit plus de 42 km de course à pied. Particularité de ce sportif passionné: il est végétarien. Il ne mange donc ni viande, ni poisson, ni volaille, ni aucun produit issu de l'exploitation animale. Pas d'œuf ni de fromage par exemple. En considérant les efforts que cet athlète fournit, on pense immédiatement aux difficultés qu'une telle alimentation doit engendrer. Comment apporter suffisamment de nutriments, de protéines et de vitamines à son organisme lorsque l'on mange presque exclusivement des plats à base de céréales, de légumineuses, de fruits, de noix et autres graines?

### PRÉVENIR LES CARENCES

«En réalité, le régime végétarien est bien plus simple qu'on ne l'imagine», explique Pierre-Emmanuel Duss. «La préoccupation principale concerne surtout la vitamine B12. Une carence qui n'est d'ailleurs pas rare chez les omnivores également. Je la complémente une fois par semaine, de la même manière que l'agriculteur l'injecte aux ovins et bovins consommés par les omnivores. Et pour les protéines, l'important consiste naturellement à varier les sources végétales, qui en contiennent aussi dans des proportions importantes. Cela permet de fournir les différents acides aminés, les molécules qui entrent dans leur composition et dont l'organisme a besoin.» Si le triathlète amateur est devenu végétarien, c'est suite à des problèmes cardiaques dont son épouse souffrait. Le couple a alors découvert le lien entre les aliments issus des animaux et certains cancers ainsi que les maladies cardiovasculaires et le vieillissement. Rapidement, ils décident de s'orienter vers un mode d'alimentation végétarien puis végétalien.

### REGAIN D'ÉNERGIE ET RÉCUPÉRATION PLUS RAPIDE

«En tant que consultant en réassurance dans le domaine de la santé, je suis bien au fait de ces problèmes», ajoute le sportif. «Et les meilleures solutions sont souvent les plus simples. Il s'agit par exemple d'adopter une alimentation plus appropriée, de pratiquer une activité physique régulière et de diminuer le stress. J'ai donc décidé de mettre toutes les chances de mon côté en augmentant mes activités sportives et en changeant mon ali-



mentation.» Aujourd'hui, alors qu'il est végétarien depuis deux ans, Pierre-Emmanuel Duss se félicite d'avoir trouvé une cohérence entre santé, écologie et éthique, tout en améliorant ses performances sportives. Il a en effet obtenu son meilleur temps personnel sur l'Ironman de Zurich après deux ans de végétarisme. Comme d'autres athlètes végétariens, il constate en outre un regain d'énergie ainsi qu'une capacité à récupérer plus rapidement entre ses entraînements et les compétitions. ■



Un écran HD, visible par tout le monde dans la salle d'opération transmet en direct l'intervention chirurgicale en cours.

Le chirurgien prend place derrière une console. À travers des lunettes binoculaires, il dispose d'une vision en trois dimensions de la zone à opérer, avec une possibilité de zoomer à tout moment.

En plaçant ses mains sur des joysticks, le chirurgien manipule à distance les quatre bras articulés du robot.

Des pédales, situées au pied de la console, permettent au chirurgien de piloter la caméra et le bras du robot équipé des instruments dits d'exposition.

Le robot est placé au-dessus du patient. Ses quatre bras articulés, autoportés et mobiles dans tous les plans, supportent les instruments chirurgicaux et la caméra.

Un chirurgien assistant se tient en permanence aux côtés du patient, afin notamment de changer les instruments.

La colonne héberge des technologies avancées en matière de production d'énergie, de traitement des images et de systèmes d'information. Elle assure également la communication entre les différents éléments du système Da Vinci.

Protégé par un champ stérile, le robot est arrimé au patient via des trocars nécessitant la réalisation préalable de quatre petites incisions dans son abdomen. Les bras du robot reproduisent très précisément les gestes dictés par le chirurgien depuis la console.

#### À NOTER:

Grâce à la technologie Da Vinci, le spécialiste est véritablement «dans» le corps du patient, ce qui est impossible avec une laparoscopie traditionnelle. Cette grande précision permet notamment de réaliser une anastomose fine (point de jonction entre deux structures anatomiques) et une reconstruction parfaite des organes opérés dans un espace pourtant très confiné, étroit et difficile d'accès.

Da Vinci est un robot esclave qui ne remplace pas l'intervention humaine et dont la maîtrise exige plusieurs années de formation.

**148**  
interventions en urologie ont été réalisées en 2018 à la Clinique Cecil à l'aide du robot opératoire Da Vinci.

## ROBOT DA VINCI COMMENT ÇA MARCHE?

L'UTILISATION DU ROBOT DA VINCI A RÉVOLUTIONNÉ LES TECHNIQUES CHIRURGICALES MINI-INVASIVES EN UROLOGIE. CETTE TECHNOLOGIE ASSOCIE EN EFFET LES AVANTAGES DE LA LAPAROSCOPIE ET LA DEXTÉRITÉ AINSI QUE L'AMPLITUDE DE MOUVEMENT D'UNE CHIRURGIE OUVERTE. EXPLICATIONS AVEC LE DOCTEUR JULIEN SCHWARTZ, SPÉCIALISTE EN UROLOGIE OPÉRATOIRE.

ÉLODIE MAÎTRE-ARNAUD



GIL ROMAN

# « LA DANSE EST AUSSI LE PLAISIR DE LA CONSCIENCE DU CORPS »



**DEPUIS LE 1<sup>er</sup> AVRIL, LES CLINIQUES HIRSLANDEN BOIS-CERF ET CECIL SONT PARTENAIRES DU BÉJART BALLE LAUSANNE ET PROPOSENT UN ENCADREMENT MÉDICAL HAUTEMENT SPÉCIALISÉ ADAPTÉ AU MONDE DE LA DANSE. RENCONTRE AVEC GIL ROMAN, DIRECTEUR ARTISTIQUE DE CETTE COMPAGNIE À LA RENOMMÉE INTERNATIONALE.**

La répétition va bientôt démarrer. La quarantaine de danseurs s'apprête à travailler 7 danses grecques, une création de Maurice Béjart présentée aujourd'hui encore à travers le monde. Il est 13h20. Dans la salle, certains s'échauffent, d'autres marquent les mouvements ou échangent à voix basse. Quelques-uns, couchés au sol, semblent méditer. À 13h29, Gil Roman entre dans la salle. Il lance un « bonjour » à sa compagnie, qui déjà se presse au centre du plateau. Tout en s'avançant, il continue: « On reprend juste après le passage où vous êtes au sol. » Trois secondes plus tard, la musique résonne et les corps se meuvent. La réactivité des danseurs et leur écoute pour Gil Roman forcent le respect. Après une quinzaine de minutes, le chorégraphe se rend disponible pour l'interview. Ses deux assistants assureront la fin de la répétition. Tout semble réglé, calculé, millimétré dans ce monde où l'effort est le lot quotidien. La discussion commence avec cet homme pour qui les limites n'existent que pour être dépassées.

**Quelle est la nature du partenariat qui lie le Béjart Ballet Lausanne aux cliniques Hirslanden et pourquoi l'avoir conclu ?**

Il y a d'abord une idée de prévention et de prise en charge précoce. C'est important pour un danseur de traiter les petits traumatismes avant que ne surviennent de plus grosses blessures. Ce partenariat nous permet d'être rapidement pris en charge. Un danseur ne peut pas se permettre d'attendre trois semaines avant de passer une IRM par exemple. Échanger régulièrement avec le corps médical permet également aux danseurs d'acquérir une plus large connaissance de leur corps, leur instrument de travail. Ils ont tout intérêt à comprendre comment il fonctionne pour en prendre soin et ainsi éviter les accidents. En tant que directeur, j'ai aussi besoin de savoir jusqu'où mes danseurs peuvent supporter l'entraînement. Avec ce partenariat, la compagnie a la chance d'être entourée par une équipe médicale compétente et réactive.

**Vous dites qu'à l'époque de Maurice Béjart, les danseurs entraient parfois sur scène dans des états pas possibles.**

C'est vrai. Je constate qu'auparavant, lorsque nous n'avions aucun suivi médical régulier, il y avait plus de blessures graves. À l'époque, lorsqu'il y avait une opération du ménisque, la reprise de l'entraînement était un véritable calvaire. Aujourd'hui, vous démarrez rapidement la rééducation et reprenez les répétitions deux semaines plus tard. Ça n'a plus rien à voir.

**Quelles sont les blessures les plus fréquentes chez un danseur ?**

Ce sont surtout des inflammations, des déplacements du bassin, des tendinites et des problèmes au niveau des genoux. Pour les garçons, il faut ajouter les douleurs dorsales. Certains ballets vont plus solliciter certaines parties du corps que d'autres, comme *Le Sacre du printemps*, où les danseurs sont beaucoup à genoux. Je dois alors adapter l'entraînement en fonction. Mais la douleur fait partie de la vie de danseur. Il faut s'habituer à cela. Si un danseur attend d'être en forme pour danser, il ne dansera jamais.

**Et les douleurs morales ?**

Elles sont présentes lorsqu'il s'agit de dépasser les douleurs physiques. La souffrance est surtout une question de volonté, celle de ne pas lâcher au moment où on est le plus fatigué. Il faut prendre soin de son corps, mais pas trop; le bousculer tout en l'écoutant. Chacun doit être à l'écoute de ses propres sensations. La danse est aussi le plaisir de la conscience du corps. Mais les douleurs indiquent également qu'il y a des barrières psychologiques à surmonter. Le corps est une caisse de résonance, il est intelligent et c'est souvent l'esprit qui résiste.

*(Le téléphone sonne. Gil Roman jette un œil à l'écran, qui affiche « Maman », avant de le redéposer sans décrocher, face contre table...)*

**Que pense votre mère de votre parcours ?**

*(Un léger sourire. Il baisse les yeux, sa voix s'adoucit.)* Elle a été géniale, elle a toujours été fière de moi. Elle m'a inscrit au cours de danse, alors que mon père n'était pas pour. Il avait peur que je devienne un « homo », comme ils disaient à l'époque... Six mois plus tard, il est venu voir le spectacle de fin d'année où je dansais et il a bien vu que je m'éclatais, que j'étais dans mon élément. Il a alors accepté mon choix, mais n'a pas pu suivre mon évolution. Il est mort peu de temps après. J'avais 13 ans.

**D'où vous vient cet amour pour la danse ?**

Je ne me suis jamais posé de questions. Je n'ai pensé qu'à ça toute ma vie. J'ai toujours eu ce côté physique et organique. Petit, ma mère me lâchait dans l'eau et, quand la casquette flottait, elle venait me chercher en dessous. J'étais un vrai chimpanzé, je me suspendais partout. J'ai toujours eu un corps fait pour le mouvement.

**Avez-vous déjà eu envie de tout plaquer, de faire autre chose ?**

Le problème est que je ne sais rien faire d'autre, et que tout me ramène à ça: ce que je vois, ce que je lis, les sensations qui me traversent. Parfois je me demande comment ce sera

quand la retraite va arriver... Je me vois bien avec une petite maison à la campagne, à cultiver mes tomates et mes poireaux, loin de cette société que je ne comprends plus.

**« Tous les hommes presque toujours s'imaginent » est le titre d'un recueil de réflexions de Ludwig Hohl, mais c'est également celui de votre dernière création. Depuis 2006, vous espériez pouvoir utiliser ce titre pour l'un de vos ballets. Pourquoi ?**

Il m'a toujours fasciné, parce que, oui, presque toujours les hommes s'imaginent. On s'imagine quelque chose, à chacun sa vérité, quoi qu'on fasse. On refait sa vie, on s'imagine; on évoque nos souvenirs, mais on les refait. Rien n'est réel.

**Vous êtes croyant ?**

*(Silence)* C'est évident que quelque chose nous dépasse. J'ai été soi-disant croyant, mais je n'ose plus employer ce mot-là. Disons que je suis conscient que lorsque des choses arrivent, ce n'est pas moi qui les dirige. C'est comme en scène: je crée la chorégraphie, mène les répétitions et, à un moment donné, quelque chose me dépasse et des émotions dont je ne suis pas responsable surviennent. J'aime ce mystère, il me porte.

**« EN TANT QUE DIRECTEUR DU BÉJART BALLE LAUSANNE, J'AI BESOIN DE SAVOIR JUSQU'OU MES DANSEURS PEUVENT SUPPORTER L'ENTRAÎNEMENT. AVEC LE PARTENARIAT AVEC LES CLINIQUES HIRSLANDEN BOIS-CERF ET CECIL, LA COMPAGNIE A LA CHANCE D'ÊTRE ENTOURÉE PAR UNE ÉQUIPE MÉDICALE COMPÉTENTE ET RÉACTIVE. »**

**Y a-t-il une question que vous ne pouvez plus entendre ?**

Je déteste les questions bateau sur Maurice Béjart. Beaucoup pensent le connaître mais parlent sans savoir, ou alors n'y comprennent rien.

**Avez-vous été tenté de vous distancier de l'image de Maurice Béjart ?**

Je n'ai pas à le faire. J'ai tout fait avec lui durant presque trente ans: c'était mon deuxième père, mais aussi ma mère, mon gosse; j'ai été révolté contre lui, nous nous sommes battus ensemble, il m'a viré, on s'est retrouvés, on a écrit une pièce de théâtre. Tous les deux, nous ressentions l'impermanence du moi. J'ai eu la chance de faire tout un parcours avec un maître et une de mes fonctions aujourd'hui est de transmettre une partie de son œuvre. Cela n'empiète en rien sur ma créativité. On m'a très souvent conseillé de « tuer le père »; mais je ne veux ni le tuer, ni le continuer, je veux simplement vivre. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR JOËLLE LORETAN



# ACTUALITÉS SANTÉ + DIGITAL

POUR CE NOUVEAU NUMÉRO DE *CLINIQUEMENT VÔTRE* MAINTENANT DISPONIBLE EN VERSION NUMÉRIQUE, QUOI DE MIEUX QUE DE RESTER SUR LA THÉMATIQUE DU DIGITAL? DÉCOUVREZ TROIS ACTUALITÉS DU DOMAINE DE LA SANTÉ ET DU DIGITAL QUI FONT PARLER D'ELLES.



## QUELS SONT LES SUJETS SANTÉ LES PLUS RECHERCHÉS PAR LES SUISSES SUR INTERNET?

La technologie et ses impacts sur la santé interpellent les Suisses, qui recherchent de la transparence. Ils s'interrogent surtout sur les composants chimiques des cigarettes électroniques. Pour la 5G, ils oscillent entre le désir d'accéder à cette nouvelle technologie, avec des recherches sur le nouveau hotspot HTC, et la peur de ses impacts sur la santé.

Le sujet de l'alimentation et de la santé interpelle lui aussi les internautes, qui axent leurs recherches santé sur le sport et la nutrition, avec pour but d'améliorer leur condition physique. Ils cherchent aussi à manger sainement et se renseignent sur les bienfaits et risques du végétarisme, ainsi que sur les apports nutritionnels d'aliments spécifiques. Parmi les termes les plus recherchés, nous trouvons: les infusions de merisier, les fruits à coque, les myrtilles et le curcuma. ■



## DES TISSUS INTELLIGENTS

Des chercheurs de l'EPFL ont trouvé un moyen simple et rapide de fabriquer des fibres multi-matériaux super-élastiques et ultra-performantes. Ils ont pu intégrer leurs fibres sur des doigts robotiques, en tant que nerfs artificiels. Dès que le robot touche un objet, la fibre dispense des informations sur son environnement. La fibre pourrait servir à des implants médicaux inédits. ■



## L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE POUR SAUVER DES VIES D'ENFANTS

L'Université de Genève (UNIGE) et Terre des hommes signent un protocole d'accord ayant pour but d'améliorer le diagnostic des maladies infantiles et ainsi de sauver des vies. L'idée est d'employer une application pour réaliser le protocole clinique de l'OMS pour les consultations et les diagnostics des enfants de moins de 5 ans. Cette application permet, grâce à l'intelligence artificielle, d'aider au diagnostic, de suivre les épidémies et de mesurer la performance de chaque agent de santé. Elle est déjà employée dans plus de 700 cliniques rurales et 1,7 million d'enfants en ont déjà bénéficié. ■



## RETROUVEZ VOTRE MAGAZINE EN VERSION NUMÉRIQUE!

*Cliniquement Vôtre* est également accessible depuis votre smartphone ou votre ordinateur. Scannez le QR Code ci-dessous pour consulter le magazine.

Bonne lecture! ■



**Hotel Cailler**  
EVENT-MEETING-LEISURE

Hôtel Cailler en Gruyère, un environnement propice à vous donner de nouvelles énergies

reservation@hotel-cailler.ch  
026 927 62 62



## PRÉSERVEZ VOTRE INDÉPENDANCE

CONSEILS POUR  
LE MAINTIEN À DOMICILE

AMÉNAGEMENT  
DE CHAMBRES

DEVIS GRATUIT ET  
SANS ENGAGEMENT

INSTALLATION ET  
ENTRETIEN DANS TOUTE  
LA SUISSE ROMANDE



Entreprise familiale depuis 1993, nous diffusons une large gamme de produits destinés à améliorer le quotidien et la mobilité.



T +41 21 887 02 10  
info@meditec.ch · www.meditec.ch

**HEMOCARE**



# Connaissez-vous déjà nos prestations de santé ?



## CardioTest®

Connaissez-vous votre valeur de glycémie et votre risque de souffrir de diabète? Nous mesurons votre hémoglobine glyquée.



## Contrôle de la tension artérielle

Faites mesurer chez nous votre tension artérielle, qui constitue un indicateur important de votre état de santé.



## DiabetoTest®

Protégez la santé de votre cœur. Notre test vous aide à minimiser les risques de troubles du système cardiovasculaire.



## AllergoTest

Souffrez-vous de symptômes allergiques? Effectuez notre test d'allergie rapide.



## Test auditif

Souffrez-vous de problèmes d'audition? Effectuez un test auditif chez nous. Nous vous fournissons gratuitement et sans engagement un appareil auditif d'essai pendant une semaine.



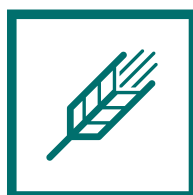
## Medifilm®

Optez pour une prise de médicaments simple et en toute sécurité: nous vous fournissons vos médicaments et vos éventuels compléments alimentaires dans un format pratique.



## Vaccination

Faites-vous vacciner chez nous de manière simple et rapide à la suite d'un entretien de conseil sans rendez-vous.



## GlutenTest

Intolérance au gluten? Faites le test maintenant

Votre pharmacie Amavita la plus proche  
[amavita.ch/pharmacies](https://www.amavita.ch/pharmacies)

**AMAVITA**   
ma pharmacie