

Promouvoir l'activité physique

Sierre-Zinal, marche au cœur du Valais

50'000 décès dans le monde chaque jour qui passe. Première cause de mortalité en Europe et en Suisse, troisième cause d'hospitalisation, les maladies cardiovasculaires nous concernent tous. 17'000 cas d'infarctus en Suisse chaque année, mais seulement 50% de ces patients participent à un programme de réadaptation cardiaque, dont les bénéfices ne sont pourtant plus à démontrer ... Pire encore, seulement 25% de ces patients maintiennent une année après une activité physique minimale recommandée (soit 150 minutes d'activité modérée par semaine). C'est pourquoi le service de cardiologie des HUG propose chaque année un événement emblématique afin d'inciter les patients à maintenir une activité physique sur le long terme. De plus, ce projet a été soutenu financièrement par la Fondation privée des HUG et la Fondation Suisse de Cardiologie.

En ce début d'année 2017, nous avons proposé à une quarantaine de patients ayant, pour la plupart, été victime d'un infarctus du myocarde dans les mois précédents de participer à notre nouveau défi. Les patients qui n'avaient pas été hospitalisés pour un infarctus récent avaient, quant à eux, tous subi une intervention chirurgicale à cœur ouvert.

Notre défi, réaliser en marchant le parcours de la mythique course de Sierre-Zinal sur 3 jours, soit plus de 31 kilomètres et 2200 mètres de dénivelé positif. Tous les patients (4 femmes pour 29 hommes, âgés de 33 à 83 ans), devaient avoir effectué un programme de réadaptation cardiaque de 6 semaines pour pouvoir être enrôlés. Nous avons mis sur pied des entraînements tous les 15 jours entre le mois d'avril et la fin août 2017 sous la forme de sorties réalisées pour la plupart du temps au Salève. Le dénivelé moyen des sorties était d'environ 700 mètres pour une durée d'environ 4 heures. Une sortie à la Dôle depuis Saint-Cergue, VD, a été réalisée un samedi afin de se réunir avec les participants des autres centres.

Le jour J nous étions :

- ▶ 23 participants provenant des HUG, 3 autres de la clinique de la Lignière, VD, 3 du centre de réadaptation cardiaque de Sion et 3 de l'hôpital de Neuchâtel; soit 32 participants.
- ▶ 11 collaborateurs des HUG, 2 du centre de Sion, 2 du HNE et 1 de la clinique de la Lignière ont été nécessaires pour encadrer cet événement; soit 16 accompagnants.

Tout ce petit monde s'est retrouvé le jeudi matin 7 septembre à 10h30 à Sierre pour commencer la randonnée sous un soleil radieux. Ce premier jour a été le plus ambitieux en termes d'effort, 1500 mètres de dénivelé positif sur 10 kilomètres ! Mais les 48 personnes étaient au rendez-vous pour le repas du soir au



Grand-Hôtel de Chandolin. Le deuxième jour nous sommes partis de Chandolin à 10h00 pour l'hôtel du Weisshorn et ce, toujours avec le soleil. Une distance de 10 kms pour 500 mètres de dénivelé nous attendait. La soirée passée à l'hôtel du Weisshorn a été animée par le directeur de la course de Sierre-Zinal et 2 de ses collaborateurs. Un magnifique livre retraçant les 40 ans de cette mythique course a été offert à chacun d'entre nous, soit 48 livres ... Le troisième jour le départ s'est fait plus tôt, à 8h00, car les nuages étaient au rendez-vous et la pluie menaçait. Nous effectuons la montée sur Nava (2425m) point culminant de ce périple, puis nous amorçons les 8 kms de descente sur Zinal soit plus de 700 mètres de dénivelé négatif. A mi-chemin nous revêtons les ponchos pour essuyer quelques gouttes de pluie mais rien de bien sérieux.

Au final, ce défi a été un succès tant par la prouesse physique réalisée par chacun des participants que par l'ambiance qui a régné tout au long de ces 3 jours mais aussi parce qu'aucun souci d'ordre médical ou chirurgical n'a été à déplorer !

«Sierre-Zinal, marche au cœur du Valais» démontre une fois de plus qu'un accident coronarien ou même qu'une intervention à cœur ouvert n'empêchent en rien de pratiquer une activité physique, même intense, si elle est l'aboutissement d'un entraînement régulier. Montrer que des personnes atteintes d'une maladie cardiaque peuvent continuer à rêver et relever des défis dans le domaine de l'activité physique reste notre principale motivation qui nous incite à recommencer!

▼ Philippe Sigaud, HUG

«Sierre-Zinal, marche au cœur du Valais» 7-9 septembre 2017



Quelques témoignages de patients

► Par ces quelques mots, j'aimerais te remercier toi et ton équipe pour avoir réussi à me faire retrouver confiance en moi cela jusqu'à réaliser l'exploit de faire Sierre-Zinal en votre compagnie ... une magnifique expérience qui restera gravé encore de très longues années dans ma tête ...

► Par ces quelques lignes, je tenais à tous vous remercier. Quelle magnifique aventure j'ai pu vivre grâce à vous. Pouvoir marcher, respirer, regarder, sentir, parfois sourire, sans douleur, ni souffrance, en haut de cette magnifique et difficile ascension entre Sierre et Zinal. Ce, à votre initiative, et uniquement grâce à vous et à la Fondation privée des HUG. Merci à vous qui avaient pu me redonner courage, confiance et envie de vivre, après cette lourde intervention d'un jour de septembre 2016. Je suis avant tout, une personne, un soignant, mais aussi un patient, à qui vous avez su insuffler, la notion d'envie, de partage dans l'effort et de soins. Tout en prenant conscience que les choses sont belles et que la vie reste belle. Beau weekend, du Jeune genevois tous ensemble pour la même cause. Tout simplement, merci!

► De retour de la course Sierre-Zinal à laquelle vous m'avez inscrit lors du printemps passé, je souhaite vous remercier pour l'opportunité que vous m'avez offerte de vivre une expérience exceptionnelle, enrichissante, revitalisante. En effet, sa préparation, son organisation, le déroulement et l'ambiance positive créée par le groupe des accompagnateurs ont été remarquablement rassurants. Les retombées (en tous cas cliniques et pédagogiques) d'une telle initiative me paraissent évidentes. Je suis certain que ce projet (ce défi) original trouvera toujours plus d'écho et de collaborations auprès des institutions de rééducation cardiaque de Suisse romande pour répondre davantage aux personnes souhaitant une « remise sur pieds » après l'accident cardiaque. Recevez, Monsieur, les salutations reconnaissantes de l'un de vos patients, désormais « marcheur » de la Sierre-Zinal.

► Sierre-Zinal, un parcours mythique qui me trottait dans la tête depuis plus de 25 ans sans avoir jamais osé m'y lancer, l'effort à



fournir me semblant considérable et ne correspondant pas forcément à ma pratique sportive habituelle. Mais voilà, suite à un infarctus, suivi d'une remise en forme adaptée et surtout grâce à une superbe organisation du service de cardiologie des HUG, j'ai pu me lancer dans cette aventure extraordinaire. La réussite était au bout des sentiers valaisans. Je l'ai fait ! De tout cœur, merci !

► Merci, merci et chapeau bas à toi, Philippe, et à toute ta valeureuse équipe de proches collaborateurs pour l'organisation de cette inoubliable « expédition » sur le tracé de Sierre-Zinal. L'idée et le concept de la préparation de cet objectif, après la période de réadaptation, m'ont séduit et mon adhésion a été immédiate. La réalisation des 7-8-9 septembre 2017 a été une réussite totale et tu peux être fier et heureux de cet éclatant succès. La participation du professeur F. Mach et de plusieurs professionnels de nos divers établissements cantonaux romands a donné certainement une valeur encore plus grande à ce projet. De plus, que le directeur et ses adjoints de la Course S-Z se déplacent au Weisshorn pour nous saluer apporte une autre note de reconnaissance de notre objectif sur leurs traces de la course. Merci aussi à eux trois. Ces trois jours de partage, de solidarité, d'amitié, de communion ont été pour moi « grandioses » dans ce site merveilleux des « 5 sommets 4000 » et tout cela ... grâce à toi. Bravo, Philippe, et chaleureusement

MERCI

