

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

Philippe.Sigaud@hcuge.ch

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

