



LE SPORT DANS NOTRE ADN !

Cette année est placée sous le signe olympique !

Paris accueillera les jeux olympiques et paralympiques en juillet et août 2024 mais le sport n'est pas qu'une affaire parisienne !

Notre établissement, de par son implantation sur un territoire préservé et naturel, peut se targuer d'être le CHU des montagnes, avec des prises en charge pointues dans les domaines sportif et traumatologique.

Donc évidemment, le sport est dans notre ADN !



**DÉCOUVREZ
NOTRE VIDÉO !**



UNE ANNÉE OLYMPIQUE AU CHUGA !

En cette année particulière, plusieurs services ont mis en place des évènements sportifs !

LES SCOLIMPIADES EN PÉDIATRIE

Toute l'équipe du Centre Alpin de la Scoliose s'est mobilisée le 12 juin dernier pour les premières

Scolimpiades accueillies au CHU ! Cet évènement national porté par la Fondation Cotrel, a permis à plus de 150 enfants de bénéficier d'un dépistage scoliose.

Toute l'après-midi, le parvis de l'HCE s'est animé pour mettre en avant l'importance de l'activité physique et proposer un temps ludique aux enfants dépistés : flash mob, scoliogame, château gonflable, démonstrations de gymnastique, d'aviron ou de biathlon... Un grand merci à notre partenaire Premiers de cordées et à tous les clubs !



LES OLYMPIADES DE L'IBP

Mardi 2 juillet se sont déroulées les premières Olympiades du pôle de Biologie et Pathologie, organisées par l'équipe QVT du pôle.

Dès 16h30, les 60 participants se sont retrouvés au Parc Doyen Gosse de la Tronche pour disputer, en équipes de 4 à 6 personnes, 6 épreuves sportives (un peu) et ludiques (surtout) !

La journée s'est terminée par un repas partagé au Chalet des Clubs. Bravo pour cette belle initiative sportive !

BON ANNIVERSAIRE L'IDR SUD !

Pour fêter les 15 ans de l'Institut de rééducation, un grand évènement a eu lieu le mercredi 26 juin.

90 personnes (patients et soignants) se sont réunies dans un cadre chaleureux et festif.

En amont de l'évènement, des ateliers de décoration ont été réalisés avec l'aide de Sofie Melnick, plasticienne.

Le jour-j, l'IDR a été totalement décoré avec des fanions, des guirlandes,



une arche de ballons, et une exposition photo des sourires des soignants et des patients.

Le goûter (confectionné par la restauration et l'aide du Relais H), s'est suivi d'un spectacle de la compagnie Alizés et de la compagnie de danse « La balai académie du Dauphiné ».

Puis la journée s'est terminée avec une soirée années 80, animée par le DJ Jonate.



À VENIR EN SEPTEMBRE

L'hôpital Sud se mobilisera comme chaque année pour proposer une journée des jeux olympiques et paralympiques ouverts aux patients et aux professionnels !

LES JEUX OLYMPIQUES DE 1968

En 1965, le Comité International Olympique (CIO) attribue l'organisation des jeux olympiques d'hiver à la ville de Grenoble. La décision est prise de construire un nouvel hôpital, sur la commune d'Echirolles, qui sera spécialisé pour ces prises en charge traumatologiques, liées aux accidents de montagne. Ce choix politique et stratégique est venu renforcer la prise en charge proposée à l'hôpital Nord, alors seul établissement à gérer ces accidents et pathologies.

Pour la première fois, une structure médicale pouvait veiller, soigner et rétablir les fonctions des organes humains permettant de se déplacer, de bouger, de faire du sport et de se mouvoir de toutes les façons possibles et imaginables.

Été comme hiver, l'hôpital Sud œuvre pour « l'homme en mouvement » !



▲ Inauguration officielle à Echirolles, le 6 janvier 1968 / ©Crédits photo : Le Dauphiné Libéré



Retrouvez notre vidéo pour les 50 ans de l'hôpital Sud





Aujourd'hui, les prises en charge traumatiques et traumatologiques des patients **sont réparties en fonction de leur gravité entre différents services** : urgences, décochage, réanimations, unités de soins intensifs et services de chirurgies.

Le **trauma center** de l'hôpital Michallon, renforcé depuis la mise en service du nouveau plateau technique et son hélisation en surface, tourne également à plein régime été comme hiver, en prenant en charge les patients de tout l'arc

Alpin. Le plateau technique et les équipements dont les patients bénéficient, associés bien entendu aux expertises et compétences pointues de nos professionnels, permettent de proposer des prises en charge reconnues au niveau national et international.

De part notre position, les équipes sont également engagées dans plusieurs projets de recherche pour toujours améliorer la prise de décision et les interventions.



Le Fonds de dotation du CHUGA

accompagne de nombreux projets au sein de nos établissements et propose notamment, depuis sa création, un axe Traumatologie aux mécènes qui souhaitent apporter leur soutien. Pour ne citer que quelques projets en lien avec le sport :

- Projet *Parcours santé de la tête aux pieds*, parcours de vie avec le service de gériatrie à l'hôpital de Voiron
- Projet *Grimpe à l'Hôpital* avec le financement de murs d'escalade mobiles en pédiatrie
- Salle *ResSantéz-vous* avec le rééquipement en matériels neufs de rééducation à destination des patients souffrant de troubles musculo-squelettiques douloureux chroniques en rhumatologie
- Rénovation des urgences traumatiques de l'hôpital Sud

Des parrains sportifs sont également présents à nos côtés et lors d'évènements et n'hésitent pas à intervenir pour valoriser nos projets, comme par exemple lors du dernier cercle des mécènes !

De la fracture en ski jusqu'au polytraumatisme, une expertise unique et des professionnels mobilisés 24h/24 :

- Une prise en charge rapide sur toutes les Alpes, par les équipes hélicoptérées de secours en montagne
- Des professionnels hyperspécialisés
- Un plateau technique dédié à l'urgence
- Dès l'arrivée du patient, penser à l'avenir, en anticipant la rééducation

LES URGENCES TRAUMATIQUES DE L'HÔPITAL SUD

Le service s'adresse aux patients victimes de traumatismes musculo-squelettiques de toutes origines (sports, accidents de la voie publique ou domestiques) comme des entorses, contusions, syndrome méniscal, fractures...

- 22 216 passages en 2023
- Environ 36% des patients ont moins de 25 ans





PRÉVENTION, BOUGER !

Bouger, c'est adopter un mode de vie actif en augmentant son activité physique et en réduisant le temps passé assis ou allongé. Marcher un peu plus chaque jour, monter les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur, aller se balader avec des amis, ou encore trouver un sport qui nous plaît... il existe de multiples façons de bouger plus au quotidien !

95 % de la population adulte en France est à risque sanitaire par manque d'activité physique ou à cause d'un temps trop long passé en position assise.

30' d'activité physique et sportive modérée par jour = -30% de risques d'accident cardio-vasculaire

**Source : Site du Ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques*

DES BIENFAITS QUI NE SONT PLUS À DÉMONTRER

L'activité physique est fortement recommandée pour prévenir des pathologies chroniques, cardiovasculaires et respiratoires et contribuer au traitement d'un très grand nombre d'affections de longue durée comme le cancer, le diabète ou l'obésité mais également les maladies neurodégénératives et psychiatriques.

LE PLAISIR DU SPORT

Lorsqu'on pratique une activité sportive, le corps sécrète des hormones telles que l'endorphine, la dopamine ou l'adrénaline qui permettent de réduire le stress, améliorer la qualité du sommeil, diminuer les douleurs et agir comme un antidépresseur, c'est donc avant tout une source de plaisir !

LE LIEN SOCIAL

Le sport est un formidable créateur de ciment social, de passion et de citoyenneté. Pour les plus jeunes, les associations sportives sont un lieu privilégié pour rencontrer de nouvelles personnes, bien grandir et s'épanouir, dans le respect des autres. Et ça permet de gagner en confiance et en autonomie !



LE SPORT SUR ORDONNANCE, KÉSAKO ?

Depuis les années 2000, le développement de l'activité physique constitue un des axes de plusieurs plans nationaux de santé. Des stratégies de promotion de l'activité physique et du sport pour la santé se sont ainsi développées localement. La France s'est engagée, par la loi de modernisation du système de santé, dans une politique de promotion de l'activité physique sur ordonnance en soins primaires.



UNE STRUCTURE SPORTIVE AU SEIN DU CHU QUI EXISTE DEPUIS PLUS DE 50 ANS : VOUS CONNAISSEZ ?

L'Association Sport et Loisirs du CHUGA propose au personnel hospitalier un grand nombre d'activité en intra-muros : musculation, pilates, stretching, renforcement musculaire, yoga, danse en ligne, Acti'Dos, Qi Gong, sauna... Certaines activités sont également proposées en dehors du CHU comme de la gym aquatique, des weekends et des sorties loisirs tout au long de l'année, notamment au ski !

Venez pratiquer ces sympathiques activités très diverses à des **tarifs préférentiels** et avec des **professeurs diplômés d'état**.

Rendez-vous sur le site : www.aslchug.fr





DES PROFESSIONNELS DÉDIÉS À L'ACCOMPAGNEMENT AU MOUVEMENT

Toutes les équipes médicales et paramédicales sont concernées par la promotion de l'activité physique auprès de nos patients au sein du CHUGA.

Les domaines de compétences des kinésithérapeutes et des enseignants en activité physique adaptée (EAPA) peuvent se chevaucher. En effet, l'activité physique constitue tout ou partie de leur boîte à outil. Ces deux professionnels qui ont des objectifs et des méthodes d'intervention différents, reflétant leur formation et leur champ de compétence respectifs, sont très complémentaires.

QUELLES SONT LES COMPÉTENCES DE CES DEUX PROFESSIONNELS ?

Les kinésithérapeutes sont présents au CHU, des urgences à l'EHPAD et dans toutes les spécialités.

Le kiné est un professionnel paramédical qui a pour mission de prévenir, traiter et **réduire les troubles du mouvement** ou les limitations fonctionnelles à travers des techniques de rééducation et de thérapie manuelle. Ils réalisent des diagnostics kinésithérapiques et mettent en œuvre des traitements visant à restaurer la mobilité, à soulager la douleur, et à améliorer les capacités fonctionnelles des patients après une blessure, avant ou après



une intervention chirurgicale, ou en cas de maladies chroniques.

Un enseignant en activité physique adaptée (EAPA) est un professionnel médico-social qui a pour mission de promouvoir la santé et le bien être à travers des **programmes d'activité physique** adaptée pour des personnes ayant des limitations fonctionnelles, des pathologies chroniques ou handicap.

Au CHUGA, on compte :

- 250 rééducateurs
- Dont 120 masseurs-kiné
- Et 10 enseignants en activité physique adapté



EXPLORASUD, NOTRE MAISON SPORT-SANTÉ

Les Maisons Sport-Santé permettent d'être pris en charge et accompagné par des professionnels de la santé et de l'activité physique, afin de suivre un programme personnalisé susceptible de vous inscrire dans une pratique d'activité physique et sportive durable.

Labellisée en 2021, l'activité de la Maison Sport-Santé EXPLORASUD a débuté son activité en octobre 2023, au sein du service Sports et Pathologies à l'Hôpital Sud.

Les patients, adressés par leur médecin généraliste ou des professionnels du CHU, sont acteurs de leur projet et le construisent avec nos professionnels.

Ils bénéficient d'un accompagnement complet :

- une première consultation avec un bilan éducatif complet
- des bilans de santé complémentaires si nécessaire (sanguins, explorations à l'effort, échographie cardiaque...)
- 2 séances d'activité physique par semaine sur 3 mois et demi

- des rendez-vous d'accompagnement avec des points diététiques et psychologiques si besoin
- des ateliers d'éducation thérapeutique notamment autour de la motivation et du maintien de l'activité physique

LE PROJET DE RECHERCHE SPIRAL+



Le projet SPIRAL+ (Sleep exercise nutrition health+) s'intègre en partie dans le développement de la Maison Sport-Santé.

Cet essai randomisé a pour objectif de **comparer** les effets d'une intervention de promotion de l'activité physique et la nutrition qui inclut une **composante ciblant l'hygiène de sommeil** par rapport à une intervention activité physique et nutrition seule sur la **qualité de vie et le niveau d'activité physique** dans une population d'adultes inactifs.





L'UNITÉ MÉDICALE SPORTS ET PATHOLOGIES

L'unité regroupe des médecins de nombreuses spécialités au sein d'un même plateau technique : médecine du sport, cardiologie, pneumologie, spécialistes en traumatologie du sport, en médecine physique et réadaptation. Ce regroupement permet de proposer aux patients des prises en charge intégrées pluridisciplinaires et complètes avec l'œil expert de chaque spécialité.

Les patients et les sportifs pris en charge sont très divers, de tout âge et de toute condition physique !

La principale mission du service est de proposer des explorations fonctionnelles à tous les patients qui ont des symptômes à l'effort (palpitations, essoufflement, malaise...), ainsi qu'un accompagnement autour de l'activité physique (reprise, analyse des conséquences de l'entraînement, post-blessure ...).

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le service Sports et Pathologies est le seul service dans le département proposant des explorations fonctionnelles aux personnes en fauteuil roulant !

- 1800 consultations explorations à l'effort/an
- Dont 80 sportifs haut niveau
- 5 patients/semaine au centre d'expertise sur l'altitude



DES CONSULTATIONS LIÉES À NOTRE TERRITOIRE

L'unité propose également des consultations dédiées à la pratique de la montagne !

Les **consultations montagne** permettent aux patients d'évaluer leur risque individuel et l'éventuel risque de leur projet par rapport à leur condition physique.

Le **centre d'expertise sur l'altitude** existe depuis 2010. Ces consultations sont tournées vers des patients ayant rencontrés des pathologies d'altitude comme le mal des montagnes sévère, des œdèmes pulmonaires ou cérébraux liés à l'altitude...

Elles permettent alors de prendre en charge ces pathologies, d'établir le lien avec l'altitude ou une autre cause et de pouvoir préparer un éventuel retour aux sommets.

ÇA BOUGE AU CHUGA !



Toujours dans le cadre de cette année olympique et paralympique en France, nous avons voulu en savoir plus sur la relation des professionnels du CHUGA et l'activité physique /sport.

Vous êtes plus de 750 à avoir répondu à notre questionnaire envoyé par mail !

LES RÉSULTATS !

- 67 % déclarent profiter toute l'année de notre territoire
- 60 % font entre 5000 et 10000 pas par jour
- 50 % viennent au travail en vélo ou à pied
- 91 % pratiquent une activité physique
 - Dont 21 % en club
 - 15 % en compétition
 - Et 1 % à haut niveau



L'équipe de la DSN

DES SPORTIFS DANS NOS ÉQUIPES

« Je pratique le volleyball depuis plus de 10 ans à niveau local et aujourd'hui en national 2.

J'ai 3 à 4 entraînements par semaine et des matchs dans toute la France tous les weekends. Dans mon service, tout le monde est au courant et nous essayons d'organiser les plannings pour me permettre de pratiquer et d'assurer mon poste d'infirmière : j'ai la chance de pouvoir exercer par alternance dans des secteurs de consultations, me laissant du temps le soir et les weekends, et dans un secteur d'hospitalisation en 12h, qui me laisse plus de temps de récupération.



Au travail et sur le terrain, l'équipe est une vraie force car, en cas de moins bien, on est là pour se soutenir ! »

Clara, infirmière en chirurgie et médecine vasculaire et joueuse de volleyball

« Au-delà des performances individuelles, la direction des Services numériques est sportive... en équipe ! Certains courent avec un bon niveau mais accompagnent ceux qui débutent en les motivant, les conseillant...

L'objectif varie : entraînement en vue de trail, remise au sport, participation au cross des enfants malades... Tous les coureurs et sportifs de l'équipe ne sont pas sur la photo mais les entraînements sont réguliers ! »



« Mes pratiques du sport et de la médecine se nourrissent mutuellement. Ces deux disciplines partagent de nombreuses valeurs de respect de soi et de son corps, d'altruisme, de curiosité. J'ai la conviction que l'activité physique est vitale pour tous ; elle est une condition nécessaire, mais non suffisante, à une vie en bonne santé, et sa promotion auprès

des patients devrait être un objectif quotidien. »

Anthony, interne en cardiologie et ultra-trailer



Découvrez Anthony dans notre nouvelle vidéo tempo !



UN DISPOSITIF UGA SPORTIF DE HAUT NIVEAU

L'Université Grenoble Alpes propose depuis 1998, le statut d'étudiant sportif de haut niveau qui permet de bénéficier de mesures d'accompagnement particulières dans la poursuite des études supérieures et de concilier ainsi projet professionnel et carrière sportive dans les meilleures conditions.

Proposé dans toutes les filières d'études et organisé autour des contraintes sportives des étudiants sportifs de haut niveau, l'accompagnement pédagogique est au cœur du dispositif. Il est complété par des mesures d'accompagnement spécifiques : médicales et paramédicales, sportives et sociales.

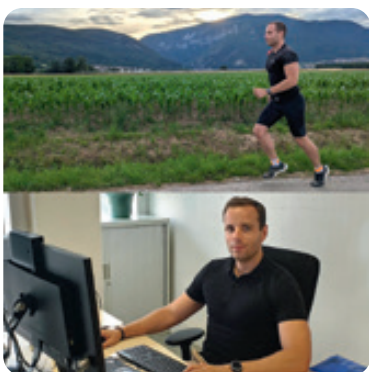
Au CHUGA, 44 étudiants bénéficient de ce statut !





« Être étudiant en médecine ça prend beaucoup de temps et ça dure longtemps. Mais il ne faut pas oublier qu'à côté de ça on est aussi plein d'autres choses, et le rugby me permet de me rappeler toutes ces autres facettes de ma personne ! »

Manaé, externe en médecine et rugbywoman membre du FCG Amazones et capitaine de l'équipe de France de rugby au Tournoi des six Nations féminin 2024



◀ **Arnaud**, responsable du contrôle de gestion Ressources Humaines et Runner

Charline, infirmière anesthésiste au bloc urologie et digestif et pratiquant le roller freestyle et slalom freestyle ▶



Blandine, Sylvie, Fawzia, Fatma, Nathalie et Nathalie, Marie-Pierre, Léa, Céline et Laurence, de l'unité cognitivo-comportementale du Centre gérontologique Sud et nageuses artistiques ▶



◀ **Catherine**, adjointe administrative au sein des crèches du CHUGA et professeure multi-sport



▲ **Céline**, préparatrice en pharmacie hospitalière à l'hôpital Sud et pratiquante du trail et de ski de randonnée



Patricia, aide-soignante en unité post-urgences et pluri-pratiquante ▶



◀ **Emmanuelle**, cadre supérieure de santé en rééducation et marathonnienne



◀ **Nicolas**, ingénieur hospitalier au département d'information médicale et aventurier du sport



Retrouvez toute notre campagne de portraits des sportifs du CHUGA sur notre page Instagram ! @chugrenoblealpes