

HD Journal



Le trimestriel de l'HDJ du
Pôle Centre Rive Gauche

On est à fond !

Numéro 05

Novembre 2024

Sommaire

Edito	p 03
Flash Info	p 04
Dossier Sport	p 06
Mots croisés	p 10
Témoignage	p 13
Recettes	p 14
Kesako	p 16
Interview	p 19

Édito

L'été est passé, la ferveur du Sport est retombée... et les températures aussi ! Mais il est temps de se réinscrire dans la vie associative, les clubs et les salles de sport. Il faut déjà se motiver à se bouger, ça peut être un premier défi.

Le sport, c'est une manière de prendre soin de soi, d'être en lien avec les autres et de garder un pied dans la cité. Se (re)découvrir, apprendre sur soi, voire se dépasser. Isabelle du centre sportif du Vinatier nous éclairera sur le lien entre santé mentale et santé physique. Pour soi, mais aussi pour les autres, le sport est un bon moyen de développer l'esprit d'équipe et de partage. D'ailleurs, la réalisation du HDJournal est un sport collectif !

Après la lecture de ce numéro, assis tranquillement dans ton canapé, tu vas te remettre en selle !

Référence couverture : artiste LORENZO MATTOTTI

Crédit photo : Marianne

Flash info de Régine :



SPORT ET SANTE MENTALE

Le corps, le cerveau et l'esprit sont étroitement liés. L'activité physique est de plus en plus recommandée dans la prévention et l'entretien d'une santé mentale robuste, en particulier pour lutter contre la dépression et l'anxiété. Que peuvent apporter les activités comme la course, la danse, le jardinage, la natation ou la marche à la santé mentale ?

Un peu de théorie grâce au site Eutelmed

FAIRE DU SPORT POUR ALLER MIEUX DANS SA TÊTE, C'EST...

PHYSIOLOGIQUE !

Baisse du niveau de stress et de l'anxiété grâce à la sécrétion dans le cerveau d'hormones du bien-être (sérotonine, etc.). Résultat – Baisse du risque de dépression

PHYSIQUE !

Réduction des maladies physiques telles que le diabète, les maladies cardiovasculaires... qui diminuent les risques de troubles de la personnalité ou d'abus de substances, d'addiction.

ET AUSSI PSYCHOLOGIQUE Soulagement de symptômes : distraction, création de lien, soutien, modification des schémas internes de la santé et du corps, amélioration des habilités sociales. Cela engendre une meilleure estime de soi.

A chaque pensée, respiration ou contraction du muscle, les cellules nerveuses envoient des signaux électriques et chimiques au système nerveux avec des missions bien spécifiques.

La sérotonine agit sur l'humeur, le cortisol sur le stress, les endorphines sur le bien-être et la dopamine sur les sensations de plaisir. Ainsi, au quotidien, le cerveau est impliqué dans nos ressentis physiques et psychologiques. Les relations les plus connues sont l'insuffisance de sérotonine sur les chutes de l'humeur, et l'excès de cortisol sur les épisodes de stress.

L'activité physique aide à réguler les niveaux nécessaires de neurotransmetteurs et de sécrétion d'hormones dans le cerveau afin d'éviter ou d'équilibrer toutes insuffisances et excès.

En conclusion, L'activité physique agit comme un « antidépresseur », il peut augmenter l'estime de soi, réduire votre stress, créer du lien social, des passions, de l'autonomie. Bref, faites du sport !

Focus sur la danse :

Danser pour vivre en meilleure santé physique et mentale, des effets positifs sur la motivation et la mémoire, bénéfice social (inclusion par le sport, ouverture et intégration dans la cité), psychologique, et physique :

deux liens pour s'informer :

<https://www.faire-face.fr/2024/04/29/danser-pour-vivre-en-meilleure-sante/>

<https://www.louvainmedical.be/fr/article/et-si-la-sante-nous-invait-danser>

Quelques idées pour pratiquer une activité sportive :

*<https://www.visiterlyon.com/decouvrir/lyon-comme-vous-l-aimez/pour-les-sportifs/ou-faire-du-sport-a-lyon>

<https://www.lyon.fr/sport>

<https://www.visiterlyon.com/decouvrir/lyon-comme-vous-l-aimez/pour-les-sportifs/ou-faire-du-sport-a-lyon>

<https://www.oslyon.com/wp-content/uploads/2024/07/Guide-des-Sports-de-Lyon-2024-2025.pdf> : je télécharge mon guide 2024-2025

*Site Mairie LYON 3,6 et 8^{ème}
arrondissement : sport : des activités gratuites pour tenir la forme

Ville de LYON : à vos connexions

Centre sportif - CH LE VINATIER : activités physiques adaptées.

Le lien entre sport et santé a été mis à l'honneur pendant les dernières semaines d'information à la santé mentale :

En mouvement pour sa santé mentale !

9 OCT 11H-17H

PLACE DU 8 MAI 1945

RENDEZ-VOUS SPORT-SANTÉ DU 8ÈME

Venez découvrir des propositions d'activités physiques/danse à tous âges de la vie et les ressources du territoire!

VILLE DE LYON 8^e

CLSM Lyon 8^e

Sism

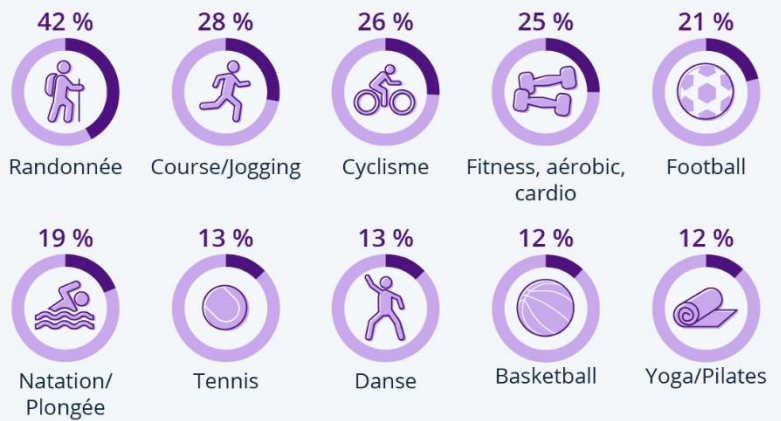
Dossier Sport

D'après le Larousse, « sport » est un mot d'usage récent dans la langue française et correspond à un ensemble d'exercices physiques se pratiquant sous forme de jeux individuels ou collectif pouvant donner lieu à des compétitions.

Selon Wikipédia, « le sport est une activité physique visant à améliorer sa condition physique ou à faire face à des défis ».

Les activités sportives les plus populaires en France

Part des pratiquants français de sports déclarant pratiquer ces activités/sports au moins occasionnellement



Base : 5 308 répondants français (18-64 ans) faisant au moins occasionnellement du sport ou de l'exercice, interrogés entre avril 2022 et mars 2023.

Source : Statista Consumer Insights



statista

Qu'est ce qui serait un défi pour toi ?

- Faire du vélo d'appartement 30 minutes par jour
- Venir à l'hôpital de jour à pied
- Prendre l'escalier et non l'ascenseur
- Effectuer une heure de marche rapide
- Utiliser une application pour compter ses pas
- Respecter ses limites, les connaître (penser à Ronnie Coleman)
- Inviter quelqu'un... pour faire du sport ! Cela peut être un défi d'être en société, partager
- Apprendre une nouvelle danse
- ...
- Et pour chaque objectif : Maintenir la régularité, installer une routine

Worldskills par nos reporters Mark & Pierre



Plombiers, pâtissier-e-s, ébénistes, infirmier-e-s... Les meilleurs du monde dans leur profession se sont retrouvés à Lyon dans le cadre d'un concours qui se tiendra en 2025 à Singapour !



Avantages	Inconvénients
Remise à niveau Dépassement de soi Prise de muscle Cardio pulmonaire Motricité Social Ça vide la tête Motivation Sécrétion de dopamine Regarder du sport apporte autant de bénéfices que d'en faire (cf article) Meilleur sommeil	Blessures Excès d'adrénaline, risque de trop en faire, trouver l'équilibre Inscriptions de plus en plus par internet Démarches, certificat médical, limites en cas de handicap Budget : équipement, inscriptions Dur de devenir professionnel, d'en vivre, trouver un sponsor Motivation Addiction Fatigue

Nos conseils :

Trouver quelqu'un pour avoir un partenaire de sport, pour garder la motivation (ex marches randonnées)

Se préparer : vélo d'appartement, s'étirer avant et après

Reprendre progressivement

Ne pas se donner un objectif trop haut, y aller progressivement

Se donner des objectifs SMART



- Veiller à respecter son rythme cardiaque, saturation
- Hydratation, alimentation
- Bien s'équiper (casque, casquette, baskets)

Le jeu d'échecs

Aussi appelé « Le Roi des jeux » est considéré comme un sport par le ministère de la jeunesse et des sports depuis janvier 2000.

À un très haut niveau des études ont montré que lors de championnats des maîtres d'échecs pouvaient perdre plusieurs kilos tant l'effort intellectuel est intense.

« Pousser le bois » comme on dit dans le monde échiquéen n'est pas considéré partout dans le monde comme un sport.

Mais qu'est-ce qui définit un sport : est-ce une activité durant laquelle un effort physique est réalisé ? Il semblerait que le jeu d'échecs ait une place à part dans le sport (un peu comme une minorité).

Regarder du sport à la télé, c'est bon pour le moral



« Dans le jargon, les scientifiques appellent le fait de regarder du sport à la télévision de *"l'engagement sportif passif"*. L'effet sur le mental n'est pas aussi puissant que celui de faire soi-même du sport, mais il existe bel et bien.

Effectivement, **assister à des compétitions en direct depuis son canapé, devant sa télé ou internet, améliore le bien-être mental, réduit les ressentis de solitude, et d'anxiété...**

Les bienfaits de cet "engagement sportif passif" s'expliquent par les expériences émotionnelles et les interactions sociales. Tout cela est évidemment vrai également pour ceux qui assistent aux compétitions depuis une tribune. Mais même devant un écran, les auteurs expliquent **que le plaisir d'assister à des performances qui sortent du quotidien, le sentiment d'appartenance à un groupe quand on est supporter ainsi que les conversations pendant ou après l'épreuve, tout cela contribue à augmenter le sentiment de bien-être.** Et le constat vaut aussi bien pour les spectateurs de foot que de base-ball, de courses, de patinage artistique ou de compétitions de sumo.

Côté athlètes, regarder des compétitions sur écran, permet aussi d'améliorer leurs performances. C'est prouvé. Lors de visionnages de vidéo, les neurones visuo-moteurs s'activent dans la tête des sportifs. Quand un athlète est entraîné pour faire un geste, dribbler avec le ballon, par exemple, le cerveau active dans la tête les neurones impliqués dans cette action. Ça a été démontré par des techniques d'imagerie médicale, cela permet d'enrichir le répertoire moteur du cerveau des athlètes. Mais pour que cette activation fonctionne, il faut avoir l'habitude de réaliser le geste que l'on observe à l'écran donc l'entraînement vidéo depuis son canapé fonctionne, mais uniquement si on fait aussi des efforts et que l'on transpire un peu à côté. »

Article France info Publié le 23/07/2024 Le billet sciences Anne Le Gall Radio France

https://www.francetvinfo.fr/replay-radio/le-billet-vert/regarder-du-sport-a-la-tele-c-est-bon-pour-le-moral_6642324.html

Nuage de mots Créé à partir du texte de l'article sur <https://nuagedemots.co/>

La pêche

Voir le bouchon qui coule ou flotter.

Pêche au lancer moulinet.

Christophe

Le football

Le foot, l'échauffement, les passes, tirer au but, dribler.

Marquer les buts, c'est là que ça fait de la sensation.

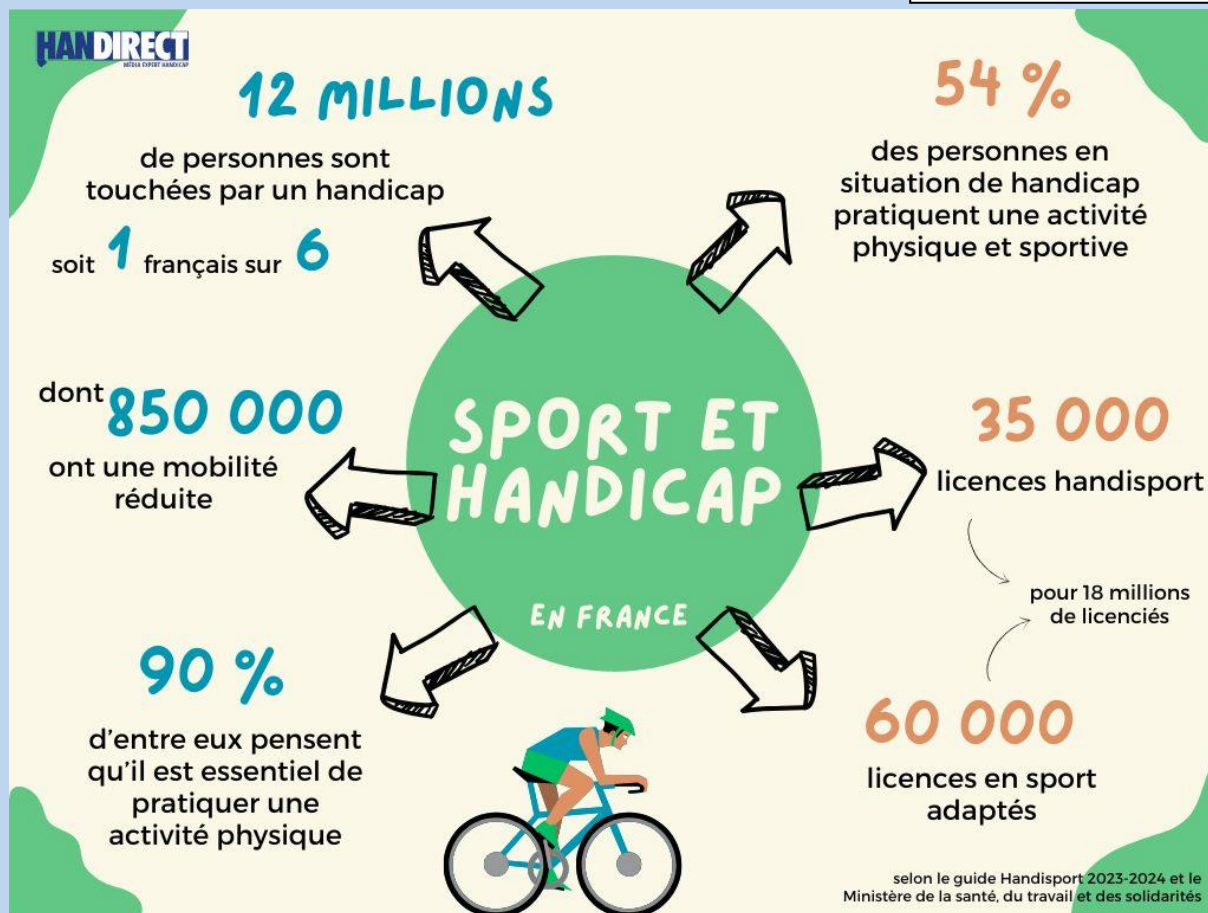
Hamed

9

La marche à pied

La marche à pied est le sport que j'affectionne car il est anti-stress et il me donne une notion de liberté.

Karima



Le t'ai chi chuan

Quand je suis arrivé à l'hôpital on m'a proposé de pratiquer un sport qui me ferait plaisir comme par exemple le t'ai chi chuan. Quand j'ai commencé j'ai senti une grande détente corporelle notamment dans ma prise en charge du soin. Ce qui m'a permis de me reposer même pendant les heures de travail au Vinatier.

Frédéric

J'aime :

J'aime la bicyclette, l'aquagym, les abdos, les fessiers, les altères, la danse contemporaine, les étirements, la marche, la randonnée et le badminton.

Françoise

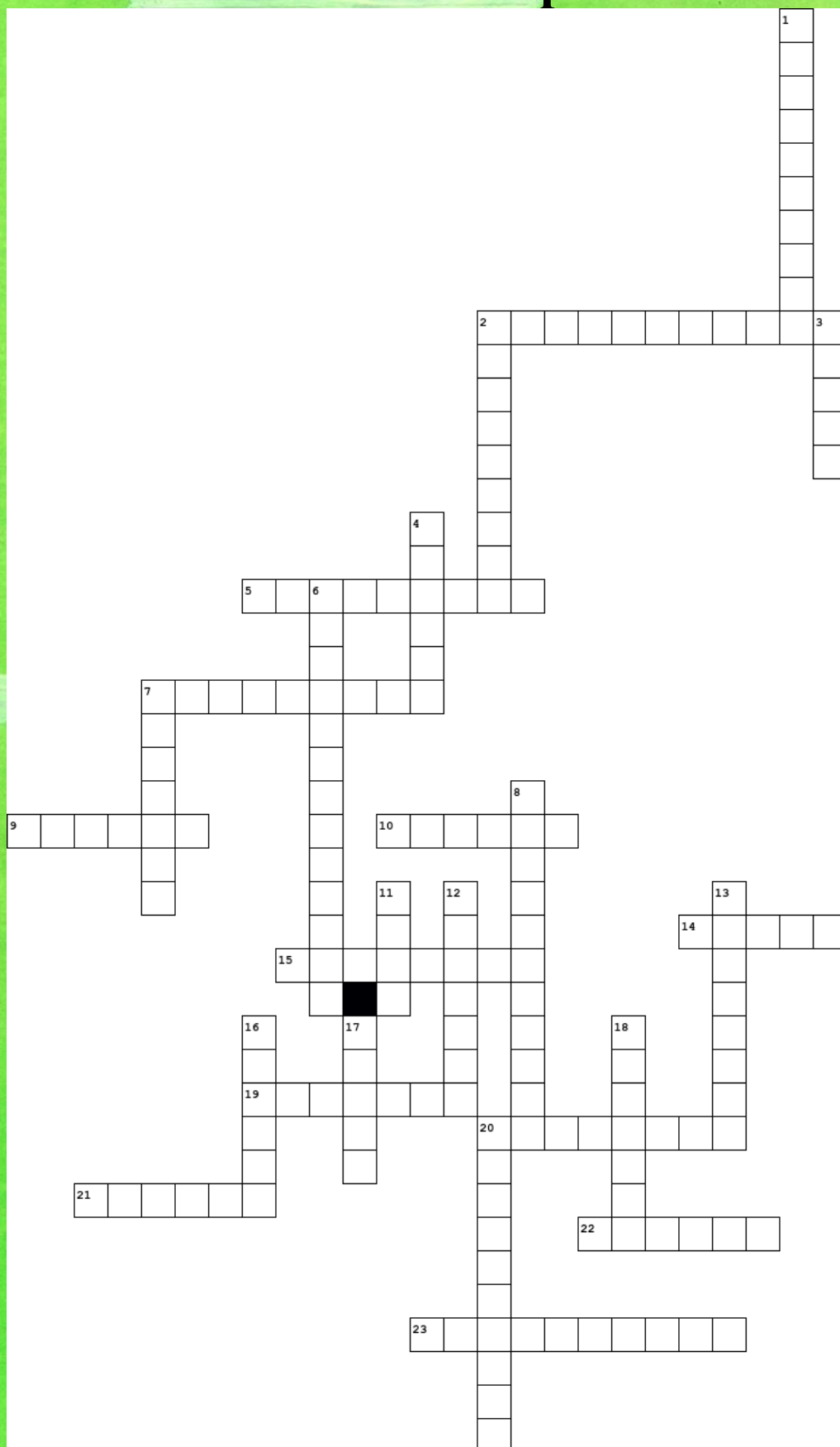
On aime la gymnastique rythmique car cela est magnifique à regarder, cela nous fait rêver car elle demande des efforts considérables de la part des gymnastes. C'est un art qui demande des années de préparation.

Il y a peu d'élus.

Liliane

9

• Mots croisés Sport



Across

2. Football pour les malvoyants
4. Mbappé, Parker et Dupont !
10. Ressenti intense
12. Substance illégale utilisée par exemple dans le cyclisme
13. Mascotte de JO
14. Toulouse sur roues mais c'est pas du foot
15. Un sport où la France a eu la médaille d'or le 2 septembre 2024
17. Sport qui roule sur une planche
20. « Danse sur la tête »
21. Moteur de ta réussite
22. Emotion, ressenti agréable ?
24. Qualité requise pour la victoire
25. Coach qui prépare son équipe pour le jour J

Down

1. Redbull donne des ailes !!
3. Titre honorifique remporté par un vainqueur
5. Défis à relever
6. Argent reçu en cas de victoire
7. Celui qui a le dernier mot
8. Qualité des marathoniens
9. Joie extrême quand son équipe gagne
11. Fervent soutien envers une équipe
16. Douleurs musculaires bien méritées
18. Symbole des jeux paralympiques
19. Attitude loyale entre sportifs
22. Jeux qui succèdent les jeux olympiques
23. Groupe d'individus partageant le même maillot

Football

J'ai connu Pascal Olmeta grâce à un concessionnaire Nissan et j'ai connu Sidney Govou au centre sportif grâce à Nathalie du centre sportif du Vinatier. J'ai aussi connu Cédric Bardou grâce à Christian Sade qui tenait un garage Nissan.

Johann

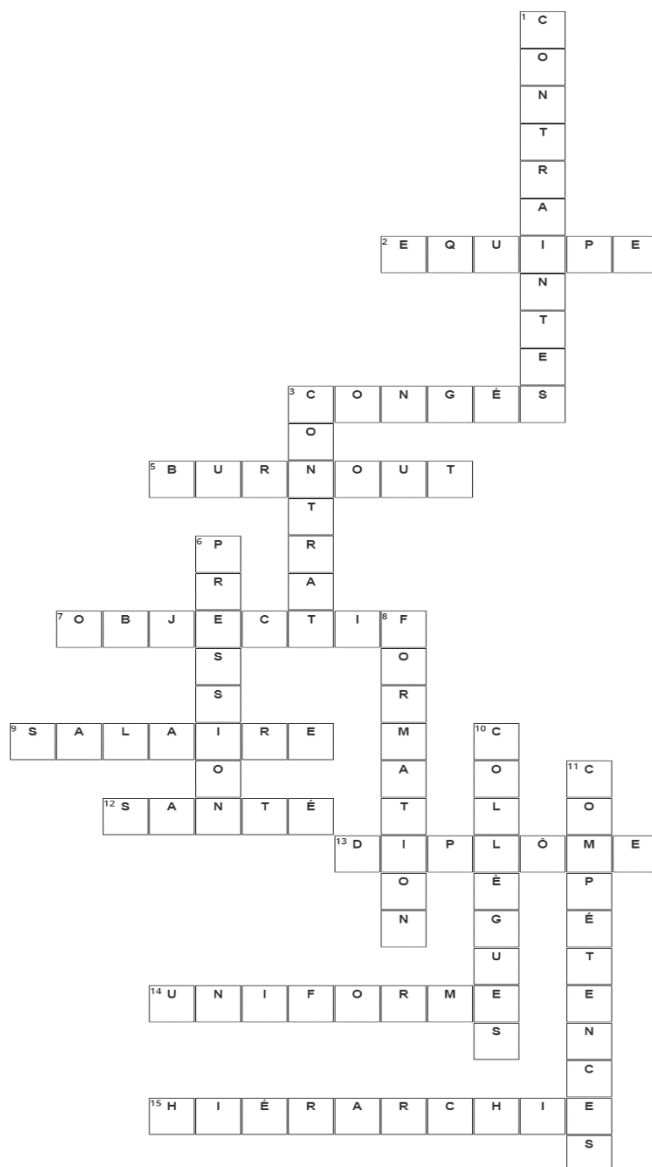
J'aime la piscine, la natation, nager avec des palmes et partager les bords des piscines au soleil. J'aime la danse : reggae, les danses de société (la valse, le rock et le paso). J'aime la marche (randonnée, marche nordique). J'aime la barre classique, le jazz, la pêche et aussi la bicyclette.

Marie-Christine



Solutions des mots croisés du numéro précédent

HDJournal4travail



Horizontal

2. Groupe de personnes soudées qui travaillent ensemble
3. On les prend de manière bien méritée
5. Maladie professionnelle liée au travail
7. On le regarde quand on dit « cheese »
9. Mérité à la fin du mois
12. On l'a lorsque l'on va bien
13. On l'obtient à la fin d'un cursus scolaire
14. Tenue professionnelle obligatoire
15. En haut ou en bas de l'échelle

Vertical

1. Obligations créées par les règles dans un milieu
3. On le signe avant de débiter un travail
6. Souvent ressentie au travail
8. Apprentissage ou remise à niveau
10. Compagnons de travail
11. Aptitudes que l'on acquiert au fil du temps

TEMOIGNAGE DU CENTRE SPORTIF DU VINATIER PAR CLEMENT



Le sport dans la vie ?

- *Il agit sur le cerveau / il touche la zone d'apaisement
- *Il sécrète des endorphines / c'est un antidépresseur !
- *C'est pour cela que quand on arrête le sport il faut y aller petit à petit
 - « la montée est magnifique mais la descente peut être horrible »
- *C'est convivial, ça permet d'être en groupe avec tous le même objectif : se dépenser/c'est aussi un dépassement de soi

Pratique sport de Clément :

- *Marcher beaucoup
- *Centre sportif 3* / semaine : sport collectif (foot , volley, basket) depuis 2 ans

Faire du sport au centre sportif, ce que cela me procure ?

- *Ça apaise / ça aide au sommeil
- *Ça fait du bien physiquement et mentalement
 - « C'est pas tant l'effort qui est agréable mais c'est la douche qui vient après »
- *Je ne suis pas du tout sport individuel, le sport collectif c'est comme une deuxième famille / Esprit d'appartenance et de partage
- *C'est convivial le centre sportif
- *Dans une équipe : chacun son rôle
 - « comme dans un meute de loup »
- *On est tous au même niveau / pas d'étiquette « patient »

Recettes de sportif (gourmand)

Les Barres de Céréales Maison à la #OwiOwi

La recette de barres de céréales idéales ?

- * dense, épais et légèrement croustillant sur les bords
- * peu sucré tout en étant bourré de gourmandises

C'est simple, tu en manges comme si c'était du gâteau. Un gâteau nourrissant, affriolant, à grignoter à toute heure. Pti Dej, goûter, en-cas, dessert, y a pas d'heure pour en manger. En plus, tu le mets à ton goût, avec le chocolat, les graines et les fruits secs que tu aimes.

10 minutes de préparation !

Adapté de OwiOwi adapté de La Cuisine de Bernard

Matos : un robot-coupe, un moule carré de 20 cm

Cuisson : 30 minutes au four à 170°C

Note

Pour le chocolat/fruits secs/graines, c'est à toi de jouer ! L'important est d'en avoir pour 170g environ pour que ça soit équilibré. Tu peux ne mettre QUE du chocolat.

Quant aux flocons, si tu essaies autre chose, viens nous raconter !

Ingrédients

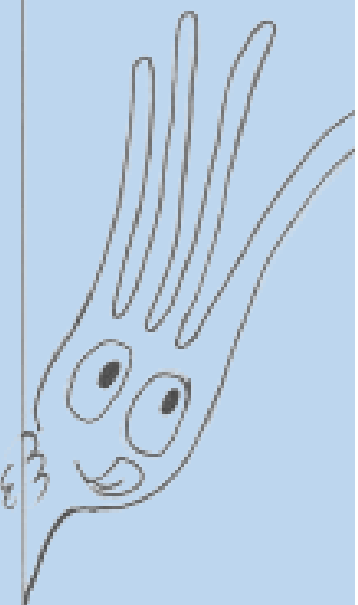
- 250g de flocons d'avoine
- 130g de farine
- 130g d'un sucre qui a du goût (j'ai fait un mélange cassonade/rapadura)
- 145g de beurre MOU
- 3 pincées de fleur de sel (ou mets du beurre salé hein)
- 1 œuf moyen
- 1 cc d'extrait de vanille

Pour garnir, par exemple :

- 55g de chocolat noir corsé en morceaux (ou pistoles)
- 55g de raisins secs
- 55g de noix grossièrement coupées

Préchauffe le four à 170°C et recouvre ton moule de papier cuisson

1. Mets les flocons d'avoine dans ton robot-coupe et mixe pour obtenir une poudre GROSSIÈRE. Il peut rester des flocons entiers, ce n'est pas grave.
2. Mets tout dans un bol sauf l'œuf et les garnitures. Mélange à la main ou avec la feuille du robot. L'important est que les flocons soient bien enrobés de beurre.
3. Ajoute l'œuf et mélange bien pour agglomérer.
4. Ajoute les garnitures et incorpore rapidement.
5. Verse dans le moule et tasse pour que la surface soit plane et la pâte bien répartie. J'ai commencé avec le cul d'un verre et fini avec un morceau de papier cuisson.
6. Hop 30 minutes au four. Les bords seront dorés.
7. Laisse refroidir un peu dans le moule posé sur un grille puis zou soulève le papier cuisson et pose-le directement sur la grille. Quand c'est froid (moi je n'ai pas résisté !), coupe en carrés (16) et conserve dans une boîte hermétique pendant 4-5 jours sans problème.



Pancake à la banane

2 bananes bien mûres
2 œufs
140 g de farine
2 cuillères à café de levure
60 g de lait ou lait végétal
2 pincées de sel

Avec une fourchette, écrasez les bananes en purée, ajoutez les œufs et mélangez.

Ajoutez au mélange la farine, le sel, la levure et le lait. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

Sur poêle bien chaude, cuire en vous amusant sur la forme.

Bonne dégustation!

Kesako

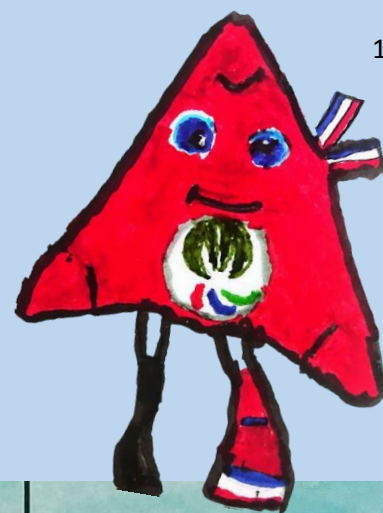


Le regard d'un enfant est à la fois beau, juste et innocent, sa perception magique et poétique nous invite à voyager à travers son regard.

Matei du haut de ses 11 ans nous transporte dans son monde.

C'est ce que permet Lorenzo MATTOTI à travers son exposition où le parasport s'expose dans vos gares le temps d'un été dans le cadre des JO 2024.

Il nous offre une rencontre au sommet du sport, du corps et de l'art...où la différence devient naturelle. Vous pouvez découvrir dans la rubrique suivante quelques une de ces œuvres (qui ont été exposés à la gare Part Dieu)



«SI PEU QUE
TU PROGRESSES,
MONTE VERS
LES CIMES,
SANS CESSÉ,
CAR EN LUTTANT,
SANS TRÊVE,
TU COLORIES
TES RÊVES !»

MATEI GHEORGHIU,
11 ANS, TARGU JIU, ROUMANIE

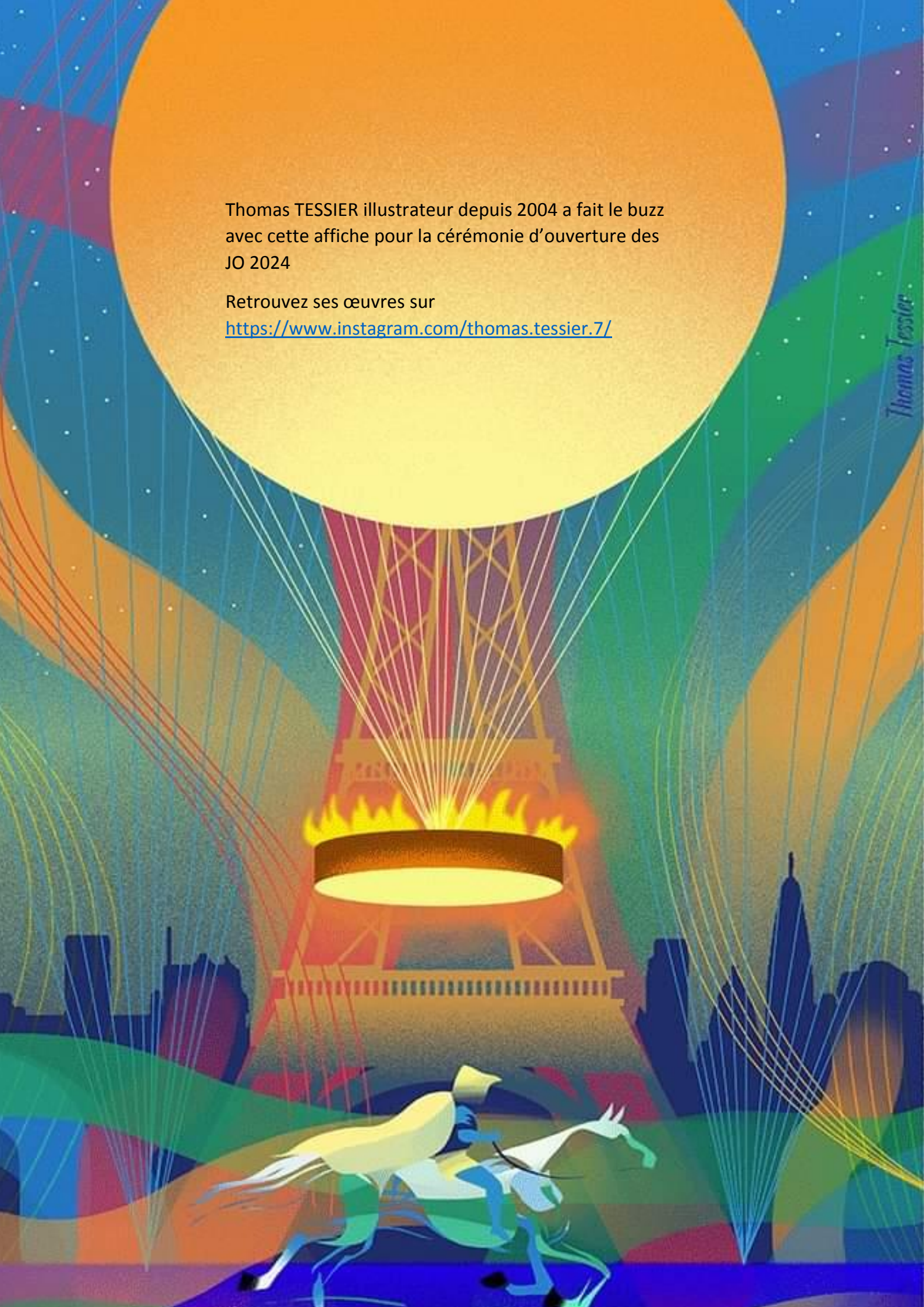


Thomas TESSIER illustrateur depuis 2004 a fait le buzz
avec cette affiche pour la cérémonie d'ouverture des
JO 2024

Retrouvez ses œuvres sur

<https://www.instagram.com/thomas.tessier.7/>

Thomas Tessier



Interview d'Isabelle du Centre Sportif du Vinatier

À l'occasion de son départ en retraite, Isabelle a reçu l'équipe du HD Journal.

Comment a commencé le centre sportif ?

Alors le centre sportif, en fait, date de très longtemps. Avant même que j'arrive. Il a été construit en 1968. Là, je vous fais un petit historique donc il a ouvert dans les années 70. Et du coup il y a toujours eu des activités mais qui ne se présentaient pas comme nous on le fait aujourd'hui. C'étaient les services qui venaient ici et qui faisaient du sport avec les patients des services. Et il y avait un infirmier qui était là pour donner des conseils. Et puis, peu à peu, ce centre sportif a évolué vers une prise en charge beaucoup plus importante des patients, de toutes les difficultés. On s'est rendu compte aussi que le sport faisait partie de la réhabilitation et de la réinsertion et que le sport, ça permettait aussi de se rendre compte que malgré la maladie, on était capable de plein de choses. Que la maladie n'altérait pas les capacités physiques ni les capacités de prise d'initiative dans un sport. Et donc du coup, on a commencé à développer ce côté-là. Moi je suis arrivée ici en 2000. On a vraiment accentué sur des prises en charge au niveau de sport de raquette parce que du coup ça permet qu'on fasse du sport ensemble, mais sans contacts, donc le tennis de table, le badminton... Des sports de remise en forme où chacun peut travailler avec son corps. Mais dans un sens plus individuel. Les sports collectifs, foot, basket, volley où là on travaille tous ensemble, on travaille dans une équipe, on doit prendre en considération l'autre. On doit aussi réagir rapidement parce qu'une fois qu'on a la passe, il ne faut pas attendre 3 minutes avant de faire la passe à quelqu'un d'autre. Alors on essaye de travailler tout ce côté-là de prise d'initiative, d'appartenir à une équipe, de travailler sur le fait de gagner ou de perdre. Parce que perdre ce n'est pas facile, mais gagner ça ne l'est pas toujours non plus ! Voilà, on a essayé de travailler là-dessus et après on a fait aussi des sports où on est côte à côte, c'est à dire par exemple la course à pied et le vélo où on a plus une relation en même temps qu'on court ou qu'on fait du vélo, on peut discuter autrement.

Et nous en tant que soignants, donc moi en tant qu'infirmière aujourd'hui, et bien effectivement, on partage toutes ces activités avec les patients. Alors j'avoue qu'aujourd'hui, j'ai un peu vieilli. Je ne fais plus de foot.

On trouve que vous avez une superbe énergie !

Je pense qu'il faut aussi pouvoir communiquer cela quand on veut faire passer quelque chose à nos sportifs, il faut aussi que l'on ait cette dynamique-là.

Vous avez dit que la victoire n'était pas toujours facile. Mais qu'est-ce qui l'a rendu difficile ?

Parfois, on a l'impression que ça peut rentrer dans le cadre de la maladie, qu'on ne mérite pas cette victoire ou que comme on a gagné, il y en a d'autres qui ont perdu et qu'on peut être triste pour ça. La victoire, ce n'est pas toujours quelque chose de facile. On se dit toujours : « Ah mais je ne joue pas pour gagner ! » Ce qui est faux : on joue pour gagner ! Mais d'un autre côté, il y a toujours un perdant aussi. C'est ce côté-là qui n'est pas toujours facile, la victoire ce n'est pas toujours facile pour tout le monde.

C'est une chanson d'Iglesias* !

C'est important ce que vous dites ! Parce qu'effectivement, pour ceux qui me connaissent un peu, moi, j'amène souvent aussi des chansons. Un mot amène une chanson, il amène une bonne humeur. Donc c'est vrai.

Le sport est arrivé bien avant dans les hôpitaux psychiatriques. Pinel avait commencé d'enlever ce qu'on appelle les chaînes et on s'est rendu compte qu'à partir du moment où les gens faisaient des activités, eh bien du coup ils étaient moins à tourner en boucle dans leur tête. Et du coup quand on fait une activité, on commence à prendre l'autre en compte et on s'est rendu compte à ce moment-là que le sport était important. Parce que il permettait aux patients de se sortir de leurs idées et effectivement, depuis très longtemps, Les hôpitaux psychiatriques se rencontraient les uns les autres pour faire des échanges sportifs. Donc nous, pendant très longtemps avant que j'arrive, on allait par exemple rencontrer les Sainte Marie du Puy, les Sainte-Marie à Privas, on allait rencontrer Saint Jean de Dieu, Saint-Cyr. Nous, quand on est arrivé ici, on a préféré travailler autrement. Nous, on rencontre des équipes qui ne sont pas des autres hôpitaux mais qui sont plutôt des équipes qui sont insérées dans la société, l'équipe de l'hôpital qui est faite avec des infirmiers. On a rencontré l'équipe de foot de Neuville. On a rencontré l'équipe de Volley de Dardilly. Voilà des équipes qui sont prêtes à venir jouer avec nous. Et donc on ne fait plus des matchs Inter hôpitaux, on fait des matchs contre les équipes classiques et du coup, ça permet aussi à nos patients de venir faire des matchs le soir à 20h00 comme on fait dans l'après-midi. Et puis ça peut donner aussi envie de participer à l'extérieur. Voilà. Le sport a évolué parce que je crois que la psychiatrie a évolué, parce que les soignants ont évolué et on s'est rendu compte que le sport était un très bon moyen d'insertion.

Comment est-ce qu'on peut s'inscrire au centre sportif ?

Déjà l'inscription au centre sportif : Elle est pour tous les patients. Qu'ils soient hospitalisés, qu'ils soient à l'extérieur de l'hôpital, suivi sur un CMP, un hôpital de jour, un CATTP. Ou qu'ils soient suivis à SOREHA (anciennement le SUR). À SOREHA, on a aussi des patients qui ne sont pas forcément de notre secteur hospitalier mais qui sont pris en charge par une structure de l'hôpital donc ils peuvent aussi bénéficier des installations sportives, des thérapies par le sport. Donc voilà, tout le monde peut bénéficier de ce dispositif.

Au niveau de l'inscription, il faut que le médecin psychiatre du patient nous fasse parvenir une prescription. Le sport se fait sur prescription, ça fait partie des soins du patient. Je ne dirais pas au même titre que les médicaments ou que les entretiens avec le médecin, mais c'est un complément aussi. A savoir que le médecin nous prescrit un soin pour le patient et quand il vient ici, c'est en complément des soins qu'il a dans la globalité de sa prise en charge. Donc le médecin va nous envoyer une prescription pour un patient de l'Intra-hospitalier, l'équipe infirmière ou même pour l'extra, l'infirmière va nous téléphoner pour avoir une petite relève parce que c'est important aussi pour nous d'avoir une relève de la part de l'équipe, histoire de mieux connaître le patient et de mieux le prendre en charge sur ce qu'il a envie, sur ce qu'il a vécu.

Pour les patients de l'extra-hospitalier par exemple, on va rencontrer les patients et avec eux on va déterminer ce qu'ils viennent chercher au centre sportif, ce qu'ils ont envie de faire, pourquoi ils ont envie de le faire. Et nous, on va leur apporter aussi nos objectifs, c'est à dire le fait de travailler avec l'autre.

Au centre sportif, on travaille aussi la base et le quotidien : on va arriver à l'heure, on ne va pas fumer quand on a une activité, on n'aura pas son téléphone pendant une activité. Parce qu'on fait l'activité sportive, c'est quelque chose qui est aussi régi par des règles.

Les objectifs de sport sont définis ensemble et la personne peut venir aux activités qu'elle a choisies.

Au fur et à mesure, si elle vient à la remise en forme, on peut lui dire « ce serait bien que tu viennes un peu plus, que tu viennes au badminton ou que tu viennes faire un sport collectif ». Et dans l'idéal à l'issue de cette prise en charge au centre sportif, notre boulot serait d'aller l'inscrire, de l'aider à aller s'inscrire dans un club à l'extérieur.

Et du coup Isabelle est-ce que vous définissez un peu une jauge au centre sportif ?

Ça nous est rarement arrivé de refuser un patient, c'est quelque chose qui est très rare., on pourrait se dire qu'on peut être limité au niveau de la place.

Alors là on a beaucoup de monde cet après-midi par exemple, on va adapter plutôt que de faire des matchs en 21 minutes, on peut faire des matchs qui se jouent en 15 minutes. Voilà, on essaie d'adapter pour ne pas frustrer quelqu'un. Voilà, on essaie de toujours d'adapter.

Après, au niveau de la clinique, en règle générale, parmi les patients qui viennent au centre sportif, il peut y avoir des gens qui sont en difficulté. Mais le sport arrive aussi à canaliser. Toutes les idées qui peuvent être délirantes ou les idées qui sont un peu des fois interprétatives en disant Voilà, le sport permet aussi de se sentir mieux, de se revaloriser.

Est-ce que ça a été un obstacle d'être une femme à ce poste-là ?

Je ne pense pas que ça a été un obstacle d'être une femme, je dirais même au contraire. Pour moi, parce que dans une équipe, il doit y avoir une pluridisciplinarité au niveau des compétences. Dans l'équipe, on a des enseignants en activité physique adaptée, on a une ergothérapeute et on a 2 infirmiers. C'est important aussi qu'il y ait des hommes et des femmes dans une équipe parce que, en tant que soignant par exemple, on ne réagit pas de la même façon quand on est un homme ou quand on est une femme. On n'aura pas le même regard sur des choses et on ne va peut-être pas répondre de la même façon.

Après je ne dis pas que au niveau de la rigueur, les hommes sont plus rigoureux que nous les femmes. Moi, je suis quelqu'un d'un peu droit. Je vais demander aux gens de respecter les règles. Je vais demander aux gens d'être respectueux entre eux. J'aime quand les gens ont de la confiance.

Mais je peux aussi être à l'écoute. Quand il y a quelqu'un qui arrive, que je vois qu'il y a quelque chose qui va moins bien, un regard qui est moins bien ou alors un petit peu plus fermé, là je vais être à l'écoute, je vais y aller, je vais dire « tiens, qu'est ce qui se passe, comment tu vas ? » c'est chacun sa sensibilité, qu'on soit un homme ou une femme. Quand je suis arrivée ici, j'étais infirmière et je n'étais pas capable d'être très bonne au volley ou au basket. En 20 ans je me suis améliorée ! Aujourd'hui je suis capable de faire tous les sports, mais à la base j'étais infirmière, alors j'avais quand même une culture sportive et je m'intéressais beaucoup au sport et moi-même je suis sportive et je fais de la course à pied.

Quel type de sport est proposé ?

Vous avez les sports de raquette, la remise en forme et les sports collectifs.

Là, on a des remises en forme le matin. Abdo fessier, haltère, des parcours cardio training, de la relaxation, c'est une activité qu'on a mise en place.

Et des petits jeux collectifs le matin, pour apprendre à certaines personnes qui ne sont peut-être pas prêtes encore à aller faire du foot et du basket, à commencer à faire des jeux ensemble, donc on fera plus du ballon prisonnier des passes à dix, des choses comme ça.

Ensuite, on a des sports de raquette, tennis de table, tennis et Badminton.

Et les sports d'équipe : foot, basket et volley. Le footing et le vélo en fonction des saisons.

Est-ce qu'il y a des sports adaptés, comme du handisport ?

Fait important, on n'adapte pas à la pathologie psychique de la personne, mais plus simplement au comportement.

Il nous est arrivé d'avoir des patients avec un handicap physique.

Que vous voulez dire physique ou psychique ?

Pour ma part, je considère qu'à partir du moment où on est suivi à l'hôpital du Vinatier, on a un handicap psychique. Et du coup, je pense que pour chacun d'entre vous, l'activité sportive est tout à fait adaptée, sans forcément être adaptée tout le temps. Je veux dire qu'au foot, on n'adapte pas grand-chose, excepté le terrain, parce qu'on a un terrain plus petit.

Au niveau du handicap physique, il nous est arrivé d'avoir des patients en fauteuil, ils sont venus faire des activités tennis de table par exemple. Au niveau de nos installations, on n'a pas la possibilité d'accueillir des handicaps physiques différents, mais ce n'est pas ce qu'on va avoir en priorité sur notre hôpital, on a du handicap psychique et de l'autisme.

De l'autisme ?

Tout à fait. L'autisme est pris aussi en charge chez nous, et il y a aussi des enseignants en activité physique adaptée dans les unités spécifiques.

Clément et Isabelle échangent sur leur expérience commune :

Clément : W. est un patient qui vient jouer au foot, et qui a un autisme et il joue au foot très bien.

Isabelle : et ça fait combien de temps qu'il vient ?

Clément : Un an et demi.

Isabelle : Voilà ! Eh bien tu te rappelles, au début ce n'était quand même pas gagné, ce n'était pas gagné. Et pourquoi ça a été gagné ?

Clément : Parce qu'on lui a beaucoup parlé. Et qu'il a été attentif.

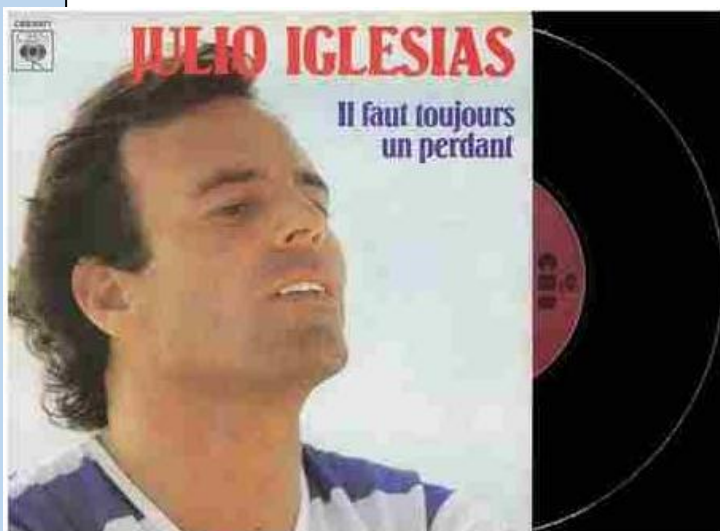
Isabelle : Et là vous voyez, c'est là où je dis que vous êtes tous très humbles. W. était attentif, vous lui avez parlé et surtout vous avez été bienveillants, vous avez continué d'accepter parce que ce n'était pas toujours facile, il ne faisait pas toujours la passe au bon moment et vous par votre attitude, vos comportements, lui faire des passes, l'encourager ça a permis qu'il s'améliore énormément, énormément !

Nous, on a fait notre boulot, mais sans vous, on ne serait pas arrivé à intégrer W. dans nos équipes de foot. Le plus gros boulot, il vient de vous. Il y a eu le collectif. Ah oui, le collectif est très très important !

Ça fait plus de 20 ans que je travaille ici, je trouve qu'entre vous, vous êtes toujours très bienveillants, toujours accueillants. Il n'y a pas de jugement, on n'est pas là pour décourager quelqu'un. Les patients sont bienveillants, c'est vrai. C'est peut-être quelque chose qui se véhicule dans le centre sportif. Je ne sais pas si c'est le cas dans d'autres services, mais ici je peux en témoigner.

Marianne : Il y a un atelier photo au SUR et j'ai trouvé ça génial. Il n'y a pas de jugement. Enfin on a tous un souci de santé. C'est un atelier où il n'y a pas le côté médical entre guillemets.

Isabelle : Mais nous ici c'est pareil. Tous les gens qui viennent là, c'est tous des gens qui ont des problèmes psychiques. C'est tous des gens qui prennent des médicaments, C'est des gens qui ont des suivis, donc chacun a aussi son problème, et chacun est ainsi. On se dit que l'autre a un problème, et que ça peut aussi arriver



*La chanson de Julio Iglesias évoquée :
il faut toujours un perdant

<https://www.youtube.com/watch?v=aufX6F5vN1c>)

Y'a-t-il des financements à aller chercher ?

Moi je pense que oui. Après, qui dit vouloir des financements dit vouloir se donner du temps, créer des projets qui seraient centrés et portés par quelqu'un parce que si on fait son projet tout seul, c'est bien mais ce ne sera pas suffisant. Si on veut en construire un (par exemple, intégrer des personnes autistes avec nous, travailler avec des associations qui ont de l'argent), il y aura des financements. Mais c'est quelque chose qui est très long à mettre en place et qui demande beaucoup de temps. Mais je pense qu'effectivement, ce serait bien pour pouvoir faire d'autres choses, aller à l'extérieur, faire des activités sur l'extérieur pour commencer à se dire « on peut aller dehors ».

Quand vous parlez de financement, je pense que déjà ça pourrait être des partenariats. Si par exemple, on aimerait travailler avec la mairie du 8e, que la mairie du 8e nous prête un gymnase, là on a 16 patients pour un seul terrain, alors on aurait un grand gymnase avec 3 terrains de badminton et tout le monde pourrait jouer en même temps. Ce n'est pas seulement du financement, c'est aussi un partenariat.

Est-ce que vous travaillez un peu en réseau ?

Oui Travailler en réseau, c'est quelque chose qui est important pour faire avancer des projets et pour améliorer les choses.

Y'a-t-il des projets en cours ?

On a des projets en cours. Par exemple, on travaille avec **sport et santé de la métropole de Lyon**. On a des patients qui peuvent rentrer dans leur dispositif pour faire de l'aquagym chose que nous, on ne fait pas. On va présenter le patient qui va faire un test de présentation. Après, on va l'inclure dans ce groupe et commencer à insérer le patient à l'extérieur. Donc on travaille déjà avec des associations sur l'extérieur mais avoir des projets, ça demande aussi d'avoir du temps et du monde.

Quelles sont les difficultés, obstacles rencontrés ?

Si on était plus nombreux, ce serait plus facile de mener des projets, d'être à l'écoute de tout le monde.

Une chose aussi dont je n'ai encore pas vraiment parlé c'est l'inscription. Quand on a des patients qui nous sont adressés par l'extérieur, on n'hésite pas. Une chose sur laquelle aussi on travaille et s'engage, c'est de restituer aux équipes ce qui se passe ici. Par exemple, quelqu'un qui va venir faire du basket pendant plusieurs mois, à un moment on va dire à l'équipe « ce patient, ça se passe bien, au début, il était un peu réservé, aujourd'hui il est capable d'intégrer l'équipe, d'être meneur, de progresser ». La progression, c'est aussi un patient qui, au départ, venait ici en taxi partout de l'extérieur, peu après il va prendre le bus. C'est un cheminement qui fait que les choses et le patient progressent. Au bout d'un moment, ça devient automatique et pousse à l'autonomie. Donc si on le garde que pour nous, ça ne fait progresser ni l'équipe ni les médecins qui nous ont envoyé la personne si on veut que celle-ci progresse. Et puis des fois, il se passe des choses au sport qui ne se passent pas ailleurs. Alors c'est important aussi d'apporter cette dynamique-là, de partager notre regard.

Au centre sportif, vous avez pu le voir, on fonctionne un petit peu différemment. Moi, je tutoie mes patients et mes patients me tutoient, aussi parce qu'on est aussi dans un échange sportif. Quand on est en train de jouer ensemble, je ne vais pas dire « Clément, faites-moi la passe », c'est très classe mais c'est pas très clair ! À partir du moment où on est dans l'action, il y a du partage et de la communication, avec un peu plus de proximité.

Travaillez-vous avec des kinésithérapeutes ?

Ça nous arrive de temps en temps sur des prises en charge particulières, par exemple un patient qui va s'être blessé. Une personne qui est hospitalisée en service parce qu'il a un problème psychique peut très bien se fouler une cheville. Quand elle va venir ici, en plus de la prescription, on aura aussi la kiné ou le médecin généraliste qui peut nous faire un petit mot en nous disant « vous pouvez continuer de travailler aujourd'hui ceci, moi mes séances de kiné sont finies, mais si vous pouvez faire tel ou tel exercice... Ou ne pas faire tel ou tel exercice. » Voilà, c'est aussi des choses qui peuvent se travailler ensemble.

Avec la kiné du Vinatier ou un kiné de l'extérieur aussi ?

Avec la kiné du Vinatier surtout, pour les kinés de l'extérieur c'est plus la personne elle-même qui va être suivie qui va dire « tiens mon kiné m'a dit de faire attention à ça ou mon kiné m'a dit ceci ».

En 40 ans de carrière, quelles évolutions avez-vous ressenties ?

En 40 ans de carrière, j'ai envie de dire qu'une chose que j'ai trouvée très positive c'est qu'on est de plus en plus dans la confiance avec notre patient. Aujourd'hui on est capable de dire à un patient qu'il souffre de schizophrénie, qu'il a des troubles bipolaires, qu'il est dépressif. Et je pense que quand on connaît sa maladie, on est beaucoup plus à même de pouvoir en connaître les symptômes et en reconnaître les rechutes. Et de tirer la sonnette d'alarme. Je pense que c'est une très grande avancée en psychiatrie, on a appris que nos patients étaient capables de comprendre leur maladie et qu'on peut aussi travailler comme ça. Je trouve que les choses ont, en 40 ans, vraiment évolué dans le bon sens. Il y a toujours eu des prises en charge de plus en plus pointues, avec de plus en plus d'acteurs. Il y a 40 ans quand j'ai commencé, on n'avait pas d'ergothérapeute, pas même d'aide-soignant dans les services. Il y avait des ASH mais autrement en tant qu'infirmière, on faisait la totalité des choses. Il y a de la place pour tout le monde et surtout avec les compétences de chacun. Je pense que la psychiatrie a vraiment beaucoup évolué en responsabilisant aussi le patient dans sa prise en charge. Avant, on était tout puissant, on décidait tout. Non, on ne peut pas travailler comme ça, il y a vraiment eu une très très bonne progression et puis évidemment les médicaments aussi ont progressé. Il y a des médicaments avec de moins en moins d'effets secondaires, donc il y a des choses qui sont très positives, ça c'est quand même très très important : la relation et les médicaments.

Vous faites des matchs ici. Est-ce que les gens de l'extérieur peuvent venir ?

Isabelle : Oui, on a organisé des matchs de basket, des matchs de Volley et des matchs de foot. Les patients qui connaissent sont les bienvenus. Les familles des joueurs peuvent venir aussi et les patients hospitalisés, s'ils voient l'intérêt, peuvent venir le soir.

Marianne : C'est la première fois que je viens au Centre sportif et je le voyais toujours de l'extérieur quand j'étais aux ateliers horticulture.

Isabelle : Oui avec nos collègues de l'atelier.

Marianne : Moi, je suis à l'HDJ avant le relais CMP.

Isabelle : Mais c'est vrai qu'au centre sportif, il y a des personnes qui seront plus attirées par le sport. D'autres c'est plutôt par la peinture. On a aussi un atelier thérapeutique peinture sur l'hôpital et une musicothérapeute. Donc l'hôpital est fourni en dispositifs thérapeutiques.

On peut venir y assister ?

Isabelle : Vous pouvez venir, on accepte tout le monde. Au poste de garde, ils sont parfois un peu surpris de voir des gens arriver à 19h. Vous leur dites « on vient assister au match de foot du centre sportif. » Allez, on veut plein de supporters ! C'est plutôt le soir, pas les week-ends.

Sauf un weekend, il y a 15 jours : ce n'est pas nous qui avons organisé, il y avait une course à pied organisée à Parilly. Avec 3 patients du groupe Footing, on s'est inscrit à cette course et on est allé courir ensemble. Effectivement, c'était un dimanche matin !

C'est ça aussi qui est important, d'aller à l'extérieur. Nous, nos patients, ils nous ont dit « c'est la première fois que j'ai participé à une course, c'est la première fois que je mets un dossard et c'était super important. » Peut-être que ça leur donnera aussi l'idée, et le projet aussi, de se dire qu'ils sont capables de le faire eux-mêmes. Et puis ils n'ont pas fini les derniers, ça remet énormément en confiance. Le sport remet en confiance parce qu'on se rend compte que malgré la maladie, on peut faire plein plein de choses, et que même la maladie peut passer au second plan. Je peux vous dire que beaucoup de nos patients sont bien meilleurs que moi, par exemple au volley ! ».

HDJournal, une publication du Pôle Centre Rive Gauche

LE VINATIER

PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE
LYON MÉTROPOLE



Comité de rédaction

Ahmed, Anne, Arlène, Axelle, Bastien, Christophe & Christophe, Cathy, Claire, Clément, Coralie, Djamila, Elisabeth, Estelle, Emmanuelle, Françoise, Frédérick, Jean-Baptiste, Hassatou, Johann, Karima, Laurence, Lauriane, Lucile, Liliane, Mark, Mathieu, Marianne, Marie-Christine, Mathilde, Naima, Nina, Odette, Pierre, Sabine, Sandrine, Sarah, Shana, Souad.

Illustrations réalisées à l'hôpital de jour, dans le cadre de l'atelier d'expression par les arts d'Alexia.

Nouveauté ! Découverte, assistance et contribution de l'intelligence artificielle pour la retranscription de l'interview.

Comité de relecture

Antoine & Antoine, Gaëlle, Lotfi, Marie-Christine, Célia, Nicolas, Nigar, Virginie.

Écrivez-nous :

<https://centre-ressource-rehabilitation.org>

hdjournal@ch-le-vinatier.fr