

16 REPORTAGE

À l'initiative de médecins du sport et de kinésithérapeutes, le centre d'évaluation et de prévention articulaire (Cepart) vient d'ouvrir à Chambéry. Il propose des bilans préventifs aux sportifs, seniors et salariés. Il accueille également le laboratoire interuniversitaire de biologie de la motricité de l'université Savoie Mont Blanc.

À CHAMBÉRY UN CENTRE DE PRÉVENTION POUR SPORTIFS, SENIORS ET SALARIÉS



À une semaine de l'inauguration du centre d'évaluation et de prévention articulaire (Cepart), le 5 octobre, à Challes-les-Eaux, Didier Brodur et Franck Vallet, deux des 10 kinésithérapeutes du projet, et le D^r Philippe Rodriguez, président du centre et médecin du sport (parmi 7 confrères), effectuaient d'ultimes réglages de matériel. "La volonté de créer le Cepart remonte à 1998", explique ce dernier. "Sauf qu'à l'époque, le sport santé n'était pas encore d'actualité." Ce n'est qu'en 2012 que le projet a été relancé dans le cadre d'un programme de développement de Chambéry Grand Lac Métropole. Il ouvre ses portes aujourd'hui, avec des aides publiques, face à l'hôpital privé Médipole.

Le Cepart accueille trois types de publics : des sportifs (de haut niveau ou amateurs), des seniors et des salariés. "Nous pouvons également recevoir des médecins qui veulent bilancer des patients insuffisants respiratoires ou des malades de Parkinson, par exemple. Des personnes que l'exercice physique peut aider", précise le D^r Rodriguez. Il s'agit principalement d'évaluer le risque articulaire individuel, les capacités physiques et l'état de forme, dans une perspective de reprise ou de poursuite d'activité sportive.

Trois publics visés

Les sportifs peuvent directement contacter le Cepart pour mieux préparer une course, par exemple. Celui-ci a d'ailleurs noué des liens avec les clubs

amateurs alentours, ainsi qu'avec les professionnels du Chambéry Savoie Handball. En décembre 2017, l'équipe de France d'aviron sera l'une des premières structures sportives de très haut niveau à l'étranger. Il s'agira alors de limiter les pathologies articulaires liées à une pratique intensive. L'objectif n'est pas étranger à celui des entreprises qui feraient appel au Cepart pour prévenir, par exemple, des troubles musculo-squelettiques sur des postes exposés. "Mais nous travaillerons en priorité avec les médecins du travail, en accord avec les salariés", précise le D^r Rodriguez.

Franck Vallet, masseur-kinésithérapeute libéral à Chambéry, en partie dans le sport (il a notamment travaillé avec les joueuses de Challes-les-Eaux), se réjouit de démarrer fin octobre son activité au Cepart, à raison de 4 h par semaine : "J'accueille chaque jour des personnes en souffrance, sans toujours avoir le temps de les aider à éviter des blessures. J'ai vraiment envie de faire de la prévention, de la prophylaxie et d'aider les sportifs à améliorer leurs performances."

La forme prévient la blessure

Chaque bilan démarrera par deux consultations de trois quarts d'heure, avec le médecin puis le kinésithérapeute. Le premier fera un examen global (poids, masse grasse, anthropométrie, analyse de l'acide

Avec cette machine que Franck Vallet teste en compagnie du D^r Rodriguez, on mesure dans le mouvement le degré de force musculaire, ses limites et donc l'exposition des articulations.

Franck Vallet et Didier Brodur, kinésithérapeutes, se sont formés à Washington, aux États-Unis, afin d'utiliser tous les potentiels de la machine d'isocinétisme Primus RS.

REPORTAGE 17



© Florence Roux/Pleins Titres

© Florence Roux/Pleins Titres

© Florence Roux/Pleins Titres

lactique, éventuelles pathologies...). Le second s'intéressera à l'appareil locomoteur dans son ensemble avec test des amplitudes, analyse des raideurs, de la marche, de la force musculaire... Selon le résultat de leurs analyses, la personne sera orientée vers une salle où, pour l'instant, elle peut réaliser deux types d'examens.

Un équipement de tests physiologiques mesure le souffle et la capacité respiratoire dans l'effort (sur le vélo, le tapis de marche, au rameur). "Cela permet, de déterminer précisément le seuil où l'on passe en métabolisme d'anaérobie. Nous évaluons ainsi la forme, qui est un bon indicateur d'exposition aux blessures", explique le Dr Rodriguez.

De l'autre côté de la pièce, une machine isocinétique Primus RS (marque BTE) aide à déterminer, dans le mouvement, à partir de quelle charge une personne donnée, avec une corpulence et une force données, met en danger son squelette, sa colonne ou ses membres. Cette machine permet de reproduire des gestes sportifs ou professionnels : frapper une balle avec une raquette de tennis, tirer sur un filet ou, pour un conducteur de bus, tenir son volant.

"Plus la gestuelle sportive est équilibrée, moins les articulations sont en souffrance", précise Franck Vallet. Si le différentiel est trop grand entre les muscles antérieurs et postérieurs de la cuisse, par exemple, on comprend que le genou est ou risque

d'être en souffrance. On propose alors un programme pour réharmoniser les groupes musculaires et ainsi mieux protéger les articulations."

Un objectif de 1 300 actes en 3 ans

Après synthèse des consultations et des résultats d'examens, l'objectif du Cepart est de donner à chaque patient des exercices, conseils et programmes qui l'aideront à optimiser l'utilisation de ses articulations et à prévenir certains risques de blessures : travail des ischio-jambiers et gainage pour ce sportif, conseils ciblés avant la reprise d'activité pour ce quinquagénaire qui a été gymnaste à l'adolescence, programme d'activité physique de prévention articulaire ou conseils de posture et musculation du dos pour cette salariée qui travaille à la chaîne dans l'agroalimentaire...

Enfin, le centre chambérien abritera des activités de recherche. D'abord parce qu'il accueille une antenne du laboratoire interuniversitaire de biologie de la motricité (LIBM) de l'université Savoie Mont Blanc [1]. Mais aussi parce que, parallèlement, les médecins et les kinésithérapeutes du Cepart souhaitent exploiter eux-mêmes les données d'examen et de suivi. "Nous espérons réaliser 1 200 à 1 300 actes en 3 ans, puis évaluer l'efficacité de la prévention avec des questionnaires", annonce le Dr Rodriguez.

FLORENCE ROUX / PLEINS TITRES

[1] Deux projets de recherche vont bientôt démarrer au Cepart, en lien avec le LIBM : l'un sur la possibilité de détecter une altération fonctionnelle des ischio-jambiers associé à un risque de blessure, l'autre sur la stabilisation musculaire post-opératoire chez des patientes ayant subi une rupture du LCA.