



# » Editorial

## En vie, et en santé !

**Claude Pichonnaz**, PT, MSc, PhDc

Rédacteur de Mains Libres  
(Lausanne)

Le numéro de *Mains Libres* que vous vous apprêtez à lire est révélateur de certains enjeux qui concernent les professionnels de santé. L'article de *Diab, Da Cuhna* et *Balmelli* et celui de *Müller, Pais Castanheira* et *Perret* abordent des problématiques étroitement liées à l'âge. A l'inverse, les articles de *Bruyneel*, de *Demont, Rotzetta* et *Balthazard* et de *Vigouroux* et *Levenez* traitent de problématiques en lien avec l'état de santé de sujets jeunes, voire sportifs. Il serait tentant d'y voir une polarisation entre une médecine de la performance et une médecine du déclin. Comme dans le domaine de l'automobile, certains mécaniciens du corps de haut niveau voueraient alors leurs efforts à l'amélioration de la performance de corps-machines comparables à des Formules 1, tandis que de modestes garagistes du coin se débrouilleraient pour faire perdurer de vieilles mécaniques fatiguées. Il n'est en rien !

Il n'est en rien, car le corps a des qualités dont la mécanique, si performante soit-elle, ne disposera jamais: il peut certes se blesser mais se répare ensuite de lui-même, il s'adapte à son environnement, il détient des capacités de récupération, et de plus, il appartient à quelqu'un qui peut en faire ce que bon lui semble. En somme, il vit et il est la vie, avec tout ce que cela implique de force régénératrice !

La plupart de nos interventions jouent en effet sur la capacité du corps à se régénérer. Chaque fois que c'est possible, nous l'aidons à activer ses propres ressources pour se soigner. D'autres fois, nous stimulons plutôt le corps à s'adapter, pour qu'il trouve des solutions afin de faire face à un problème ou qu'il le contourne en adoptant une nouvelle stratégie. La pathologie de base reste alors présente, mais le corps fonctionne à nouveau à la satisfaction de son détenteur. Il arrive aussi que la maladie dépasse nos capacités d'intervention et que notre action se limite à prévenir le déclin et à aider la personne sur ce chemin difficile. Bien que moins spectaculaire, ce type d'intervention mérite d'être valorisé autant que les autres, car il est précieux pour celui qui en bénéficie.

Vu sous cet angle, la dichotomie n'a pas lieu d'exister entre la thérapie du sportif et celle de la personne âgée. Tel un fil rouge, l'activation des ressources du corps reste une constante de nos interventions à travers tous les âges de la vie. Par l'intermédiaire de nos techniques, de nos exercices et nos mains (voir le CQFD du *V. Hasler* sur l'histoire du toucher), nous stimulons le corps à réagir dans la mesure de ses capacités. Par l'intermédiaire de nos conseils, de notre communication et de notre éducation thérapeutique, nous stimulons la personne à mobiliser son corps adéquatement. Ce qui est probablement tout autant, sinon plus important.

Tous ces points sont communs aux sportifs et à la personne âgée. Peu importe le niveau de performance, ce qui justifie nos interventions, c'est de générer une différence. La compétence du thérapeute ne se mesure pas à l'aune de la performance de ses patients, mais à sa capacité à induire un changement porteur de sens pour la personne qu'il traite.

La présence de thérapeutes auprès de sportifs d'élite est importante pour l'image et la visibilité des professions de santé. Dans notre société de communication, c'est une vitrine dont on ne pourrait se passer et qui promeut nos compétences auprès du grand public. C'est gratifiant, mais les enjeux de société se situent cependant à un tout autre niveau.

Deux facteurs sur lesquels nous pouvons agir reviennent constamment dans les réflexions sur la santé publique: le vieillissement de la population et la sédentarité. L'un et l'autre engendrent des pressions énormes sur les systèmes de soins qui, comme chacun le sait, peinent à se financer. Une approche centrée sur la maladie est vouée à l'échec dans ce contexte, car elle consiste fondamentalement à attendre que les sédentaires développent les pathologies inhérentes à leurs comportements, puis à les maintenir en vie – plus qu'en santé – le plus longtemps possible malgré leurs atteintes chroniques. Triste et coûteuse perspective !

Une autre vision bien plus motivante et cohérente est possible: contribuer à maintenir la santé tout au long de la vie. Et c'est un objectif pour lequel les professions de santé peuvent jouer un rôle de 1<sup>er</sup> plan. Nous sommes idéalement placés pour aider les personnes saines à le rester, et les personnes malades à limiter l'impact de leurs affections. Notre action peut concerner tous les âges de la vie. Dans cette optique, la prise en charge de la personne âgée et celle du sportif se conçoivent simplement comme différentes étapes d'un continuum. Une cohérence évidente des interventions se dessine tout au long des âges de la vie: promouvoir l'activité physique dès l'enfance, traiter et avant tout prévenir les blessures sportives, activer le corps sans le surcharger, traiter les douleurs par et pour l'activité physique et, finalement, maintenir au mieux la fonction en toutes circonstances.

Nous ne pourrions certes pas faire de miracles dans une société où des moyens gigantesques sont consacrés à la promotion de modes de vies incompatibles avec la santé. Les moyens alloués à la prévention ont l'air bien rachitiques vis-à-vis des incitations journalières qui poussent à manger plus, regarder plus d'écrans, se sédentariser plus et fumer plus !

Cependant, notre vocation se situe bien dans la promotion de la santé, et nous devons nous y attacher car elle est identitaire. Nous sommes porteurs de messages à relayer inlassablement pour favoriser le vieillissement en bonne santé, dans les médias, chez nos proches et chez tous les patients qui ont recours à nos services. Le message est cohérent et juste ! Alors, chez jeunes et vieux, diffusons-le et créons la différence par nos interventions à chaque fois que nous le pouvons !

Bonne lecture !

