

Le dossier

# Sport et santé



## Nouvelles de l'École

- Cérémonie de remise des diplômes et célébration des jubilaires 2025 (p. 17)
- La broche La Source: un symbole chargé de sens et de renouveau (p. 24)

# Sommaire

## Édito

Quelques pistes pour bien s'activer

**3**

## Le dossier

Au-delà de la performance, sport et connaissance de soi : un chemin vers l'équilibre

**4**

Ski et santé : préparer, prévenir, récupérer

**6**

« Un sportif qui s'alimente correctement est un sportif qui s'écoute »

**8**

Autogestion, activité physique et BPCO : redonner du souffle au quotidien

**11**

Psychologue du sport, quel impact sur la performance ?

**13**

Un petit plongeon dans l'histoire de l'école ?

**15**

## Agenda

Vos prochains rendez-vous avec la santé

**16**

## Nouvelles de l'École

Journée Source

**17**

Cérémonie de remise des diplômes et célébration des jubilaires 2025

La broche La Source : un symbole chargé de sens et de renouveau

**24**

Quand les soignants deviennent le jury de l'innovation en santé

**26**

La Source et la HEIG-VD lancent des microcertifications pour les cadres de proximité

**27**

## Coup de cœur

Résilience pourrait être le sujet de mon coup de cœur...

**29**

## Recette

Bouchées de bananes et beurre de cacahuètes enrobées de chocolat

**30**

*Dans le Journal La Source, le choix du langage est laissé aux auteur-trices pour leur article. La formulation épicienne ou inclusive est privilégiée, mais là où elle n'est pas utilisée, ce qui est écrit au masculin se lit au féminin et inversement.*

*Sauf mention, le copyright des photos utilisées est attribué à l'Institut et Haute École de la Santé La Source, elles ne peuvent pas être utilisées sans son accord.*

# Quelques pistes pour bien s'activer

Par **David Trotta**, Rédacteur en chef du Journal La Source

Il n'y a pas si longtemps qu'au plus haut sommet du gouvernement, on prêchait les bienfaits du rire sur la santé. Une saillie qui fit beaucoup parler, pas forcément pour le propos en soi, mais surtout pour sa mise en forme.

Question mise en forme, pour ne pas dire remise en forme, la formule, elle, s'avère plus complexe. Car pratiquer une activité physique, correctement, peut parfois franchement devenir... sport !

Pour ne pas s'y tromper et en retirer tous les bénéfices, réels et scientifiquement prouvés, le journal d'hiver se transforme, le temps d'un riche dossier thématique, en coach sportif. Avec une déclinaison de l'activité physique démarrant par une bonne préparation au moment de chausser les skis, qui vous mène ensuite dans le champ de la nutrition, afin d'éviter les fringales inopinées, pas vraiment innocentes, surtout pour qui pratique une activité sportive, d'élite ou non. C'est aussi l'occasion d'en savoir plus sur les projets de recherche menés à La Source, dont une thèse de doctorat portant sur les bénéfices du sport pour les personnes souffrant de broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO).

Le dernier numéro de l'année vous emmène par ailleurs au cœur de l'Institut et Haute École de la Santé La Source, qui célébrait fin novembre les nouvelles et nouveaux diplômé-es de la Haute École lors de la Journée Source. Et de vous présenter la nouvelle mouture de la broche de La Source, décernée aux Sourciennes et Sourciens.

Découvrez enfin une nouvelle recette afin de refermer votre journal sur une note gourmande, offerte par le Source Innovation Lab (SILAB), en collaboration avec la Clinique de La Source, qui consacraient cette année précisément leurs causeries médico-culinaires *Toque et Doc* à l'alimentation, source d'énergie tant corporelle que cérébrale.

Bonne lecture!

# « Un sportif qui s'alimente correctement est un sportif qui s'écoute »

Par **David Trotta**, Rédacteur en chef du Journal La Source, Institut et Haute École de la Santé La Source

L'alimentation tient une place centrale pour qui pratique une activité physique, amateur ou poussée. Mais s'y retrouver parmi les millions de conseils « nutrition » qui prolifèrent en ligne peut s'avérer franchement sport... Alors, comment réconcilier bon gras et e-vrai ? Éléments de réponse avec Dominique Truchot-Cardot, médecin spécialisée en nutrition clinique, professeure ordinaire à La Source et responsable du Source Innovation Lab (SILAB).

Anne-Laure Lechat © La Source



## À quoi faut-il faire attention, en termes de nutrition, quand on pratique une activité physique ?

Il faut premièrement veiller à un apport calorique suffisant, avant, pendant et après l'effort. Lors d'une randonnée en montagne par exemple, il ne faut pas oublier d'emporter des en-cas avec soi, dans la mesure où l'organisme n'a pas la capacité de stocker autant qu'il en aurait besoin. Il est donc important de réfléchir en termes de quantités nutritionnelles et bien sûr d'hydratation. Deuxièmement, il faut penser à l'apport en protéines, puisque le sport se fait avant tout avec du muscle.

## Justement, quoi penser des aliments hyper protéinés qui pullulent désormais dans les rayons de supermarchés ?

Les protéines sont nécessaires au maintien de la masse musculaire, surtout quand on pratique une activité physique. Les aliments hyper protéinés sont en partie arrivés parce qu'il est pratiquement impossible d'avoir la quantité suffisante de protéines. D'abord parce que la protéine, notamment animale, coûte cher. Mais aussi parce qu'aujourd'hui, nous grignotons plus que nous ne mangeons. Le problème majeur de ces produits est qu'ils contiennent beaucoup trop de sucre. Dès lors, je dis non. Mieux vaut démarrer sa journée avec un séré ou du skyr, ce qui représente près du quart de l'apport en protéines dont un individu de 60 kilos a besoin. Pour peu qu'on en mange un second le soir, la moitié restante peut facilement être comblée

par le repas de midi. Attention aux poudres aussi. Nous les utilisons évidemment dans le domaine clinique pour des personnes en réel déficit. Mais quand elles sont détournées à des fins de musculation ou de sport intensif, elles peuvent, en très grande quantité, abimer les reins.

### **Quid des boissons énergisantes ?**

Premièrement, elles sont aussi bourrées de sucre. Deuxièmement, elles sont remplies d'antioxydants et de colorants. Troisièmement... pourquoi faire ? Prenons l'exemple d'une célèbre boisson censée nous donner des ailes.

C'est un mélange de caféine et de taurine. Or, certaines personnes répondent très fortement à la taurine, qui perturbe d'emblée leur métabolisme, générant de l'hyperthermie ou des tachycardies. Les psychostimulants que contiennent beaucoup de boissons énergisantes ne sont de loin pas anodins. J'y suis donc opposée, pour toutes ces raisons. D'autant qu'on peut facilement réaliser soi-même des eaux aromatisées énergisantes, en y ajoutant par exemple des fruits ou du ginseng.

### **Les compléments alimentaires dans tout ça ?**

Je serai plus nuancée, parce que notre production alimentaire est souvent carencée, notamment à cause de sols de plus en plus pauvres ou de mauvaises habitudes alimentaires. On ne peut plus vraiment considérer que notre alimentation couvre l'entier de nos besoins, surtout quand on pratique une activité physique

On ne peut plus vraiment considérer que notre alimentation couvre l'entier de nos besoins, surtout quand on pratique une activité physique soutenue.

soutenue. Dès lors, j'y vois un intérêt pour pallier un peu ce phénomène. Mais attention à l'état de santé de chacun puisque certains compléments peuvent être délétères selon la situation et la problématique de chaque individu. Dans tous les cas, il ne faut pas prendre de complé-

ment avant d'avoir vérifié qu'on souffre vraiment de carence. Et avant de faire n'importe quoi, toujours se référer à un professionnel de santé.

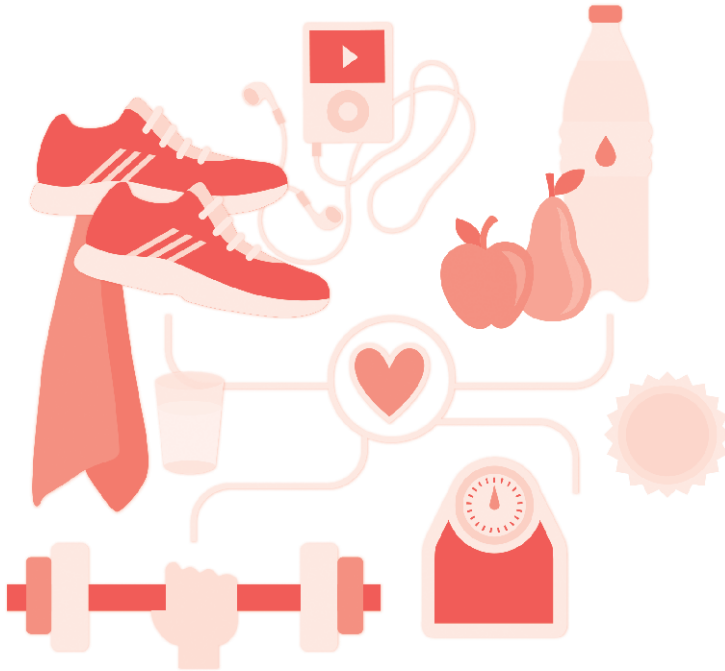
### **Parlant de faire tout et n'importe quoi : attention au timing.**

L'organisme ne sait pas faire deux choses en même temps. Soit il fait du sport,

soit il digère. D'où l'importance de s'alimenter bien en amont d'une activité physique, au moins deux heures avant, pour que l'organisme ait le temps de sécréter les hormones nécessaires à une bonne assimilation. Boire des choses plutôt sucrées au cours de l'effort pour éviter une hypoglycémie coûteuse en énergie et s'hydrater immédiatement après l'effort. Ce que nous appelons la *refuel*. Sinon le corps va prendre les réserves là où elles se trouvent. En l'occurrence, les muscles.

### **Au sujet du gras. C'est la vie, ou pas ?**

On ne peut pas se passer de gras. La dégradation de ses molécules est la plus grande source d'énergie pour notre organisme. Mais il y a bon et mauvais gras. Mieux vaut le privilégier insaturé, que l'on trouve par exemple dans l'huile de colza, ou des poissons gras comme le saumon, les sardines, le maquereau ou le foie de morue. →



**Dans le cadre du *Toque et Doc* de septembre, la causerie médico-culinaire consacrée à la récupération après effort, on apprenait que le lait s'avère bien plus bénéfique qu'on ne le pense. En quoi ?**

Le lait présente de nombreuses qualités. Il hydrate, vu qu'il est fait à 80% d'eau. Il contient des protéines sériques qui se digèrent très facilement et il est riche en sucre. Pour une personne qui ne serait pas intolérante au lait, c'est la meilleure des boissons pour ses protéines, ses sucres et son hydratation. On a le combo royal. Dans le cadre d'une activité physique, une personne en randonnée en montagne qui tomberait sur une ferme aurait tout intérêt à boire un verre de lait.

**Un exemple de plus qui montre que dans le domaine de la nutrition, on se perd vite. Particulièrement avec la prolifération de conseils en ligne, en lien avec l'activité physique.**

Je pourrais passer mes journées à dénoncer les aberrations qu'on trouve particulièrement sur les réseaux sociaux, premier facteur d'influence notamment chez les adolescents. L'influence

dans le domaine de la nutrition est très complexe. Parce que ça touche à une valeur première de l'être humain, son envie de survie. Mais c'est un secteur très lucratif. Ça n'attire donc pas que des gens avec de bonnes intentions.

**En tant que spécialiste de ce domaine, qu'est-ce qui vous marque le plus ?**

Qu'on entraîne les gens à entrer dans des formes d'orthorexie. Qu'on pousse à un contrôle ultime de la prise alimentaire. L'alimentation est une fonction vitale. L'orthorexie est une charge mentale excessive. On n' imagine pas d'injonction sur comment respirer. Mais on le fait avec la façon de manger, d'autant plus que la grande majorité de ce qui est dit ne se base pas sur les preuves scientifiques. Sans oublier qu'il faut savoir se faire plaisir. Plus encore en cas d'effort physique ou de convalescence. En somme, il faut savoir s'écouter. Parce que notre corps nous dit beaucoup de choses, pour peu qu'on veuille bien l'écouter. Un sportif qui s'alimente correctement est un sportif qui s'écoute.

# Autogestion, activité physique et BPCO: redonner du souffle au quotidien

Par **Ricardo Salgado**, Maître d'enseignement, Institut et Haute École de la Santé La Source

**Mieux vivre au quotidien grâce à une application mobile. Tel est l'objectif de l'intervention digitale «Respir'air BPCO», qui propose des ressources facilement accessibles pour une autogestion efficace de la maladie en favorisant l'activité physique.**

Anne-Laure Lechat © La Source



La bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) touche des centaines de milliers de personnes en Suisse. Cette maladie respiratoire chronique provoque une obstruction progressive et irréversible des voies aériennes, rendant chaque respiration plus difficile. Pour celles et ceux qui en souffrent, le quotidien se complique: les gestes simples demandent plus d'effort, la fatigue s'installe, et la qualité de vie s'en ressent.

Pour mieux vivre avec la BPCO, l'autogestion joue un rôle clé. Elle désigne la capacité des personnes à gérer leur santé au quotidien, avec le soutien de leurs proches, de la communauté et des professionnel·les de santé. Cela passe par la surveillance des symptômes, la gestion des traitements, l'adaptation du mode de vie et la prise en compte des dimensions psychologiques et sociales de la maladie. Au cœur de cette démarche: l'activité physique, reconnue pour améliorer la tolérance à l'effort, réduire la fatigue et l'essoufflement et diminuer le risque d'hospitalisation.

Aujourd'hui, l'autogestion est principalement encouragée dans le cadre des programmes de réhabilitation pulmonaire. Essentiellement proposés en présentiel, ces programmes ont démontré leur efficacité, mais demeurent difficiles d'accès pour de nombreuses personnes: manque d'infrastructures, contraintes de transport, symptômes trop invalidants... autant d'obstacles qui en limitent la portée. Même chez les personnes ayant terminé le →

Le projet  
« Respir'air  
BPCO » utilise  
le numérique  
comme un allié  
du soin, en  
complément  
des approches  
traditionnelles.

Pour en savoir plus  
sur le projet



programme, l'absence de ressources facilement accessibles après la réhabilitation complique le maintien des bénéfices obtenus, en particulier le niveau d'activité physique.

### Une thèse qui allie science, innovation et pratique clinique

De ce constant naît un projet de doctorat, actuellement en cours. Son ambition : mettre le numérique au service des personnes vivant avec une BPCO, en développant une intervention digitale d'autogestion pour les aider à maintenir une activité physique régulière, à domicile.

Baptisée « Respir'air BPCO », cette application mobile regroupe des modules éducatifs composés de textes, d'images, de schémas et de vidéos sur la BPCO, des recommandations concrètes pour l'activité physique, un suivi des pas avec définition d'objectifs personnalisés, ainsi que des informations sur la qualité de l'air et des notifications motivantes.

Loin d'être un simple gadget, le contenu de cette application repose sur un travail scientifique solide : revue de la littérature, groupes de discussion menés auprès de patientes et de professionnel·les de santé, cadre théorique validé en sciences infirmières et comportementales et validation par un groupe d'expertes du domaine.

#### L'étude

Pour évaluer cette intervention, une étude pilote sera lancée en janvier 2026 à l'Hôpital de Rolle, avec le soutien financier de la Ligue Pulmonaire Vaudoise et de la Fondation Givel.

Pendant six mois, deux groupes de participantes vivront deux parcours différents :

- Un groupe témoin, bénéficiant du suivi habituel
- Un groupe expérimental, utilisant en plus l'application Respir'air BPCO

L'objectif ? Mesurer la faisabilité, l'acceptabilité et les effets préliminaires de l'intervention, avant d'envisager une étude de plus grande envergure.

#### Le numérique au service du lien humain

Le projet « Respir'air BPCO » utilise le numérique comme un allié du soin, en complément des approches traditionnelles. Il permet de renforcer le lien entre patientes et soignant·es, d'encourager l'autonomie et de soutenir la motivation au long cours. Le numérique n'a pas vocation à remplacer la relation de soin, mais à la prolonger, à la rendre plus accessible et personnalisée.

Au-delà de cette étude se dessine une vision d'une santé connectée centrée sur la personne, ancrée dans la discipline infirmière et portée par une perspective interprofessionnelle : une e-santé humaine, participative et durable, où l'innovation technologique est au service de la qualité de vie.