

# Montpellier, capitale de la médecine du sport

À la polyclinique Saint-Roch, l'Institut méditerranéen de traumatologie du sport soigne et anticipe la blessure des sportifs.

**MONTPELLIER** – de notre correspondant

**UNE INTENSE SENSATION** de froid enveloppe le corps, envahit la cabine. La cabine de cryothérapie est l'une des attractions de l'Institut méditerranéen de traumatologie du sport (IMTSports). Un complexe de 250 m<sup>2</sup> basé à l'intérieur de la clinique Saint-Roch à Montpellier tout entier dédié à l'accueil, au traitement et à l'évaluation de l'optimisation de la pratique sportive. « Nous recevons énormément de sportifs à Montpellier. On a souhaité formaliser tout ce système de prise en charge du sportif, qu'il soit de haut niveau mais aussi amateur », explique le chirurgien Pascal Giudicelli, membre de la commission médicale du Montpellier Hérault Rugby (MHR), comme le sont ses associés au sein d'Orthod'Oc, Didier Mailhé et Philippe Sablayrolles, au MHSC (football) ou encore au MAHB (handball). « Nous souhaitons prendre en charge l'urgence, mais aussi la suite de l'urgence. L'idée est d'accélérer la filière de soins afin de livrer un bilan rapide et les soins qui en découlent. Tout est parti d'un constat : à l'exception des sports collectifs professionnels, le plateau sportif de haut niveau à Montpellier ne bénéficiait pas forcément des structures de soin adaptées. »

**Une sécurité face aux entraîneurs trop pressés...**

Le suivi, la prise en charge et le traitement de la blessure jusqu'à son intervention. L'accueil des urgences, la médecine du sport et l'évaluation à la pratique sportive : l'institut offre une triple expertise aux sportifs. On y croise dans les couloirs des jeunes de centre de formation, des athlètes amateurs et des sportifs de haut niveau de sports individuels qui bénéficient d'une unité de lieu unique dans tout le sud de la France, excepté l'IM2S à Monaco. Au total, ils sont une vingtaine de praticiens, médecins du sport, radiologues, chirurgiens, kinés, préparateurs physiques, ostéopathes ou cardiologues à intervenir dans la structure. D'une salle à l'autre, les interventions diffèrent. Kevin Roussel, membre de l'équipe de France de boxe poings-pieds, souffre sur la



**MONTPELLIER, CLINIQUE SAINT-ROCH, 5 MARS 2013.** – William Accambray, l'arrière gauche du Montpellier Agglomération Handball, a bénéficié de la cryothérapie pour se soigner.

(Photo Sylvain Thomas/L'Équipe)

machine Biodex. « Après une rupture du ligament croisé ou une déchirure, l'appareil va adapter la force et la vitesse de rééducation postopératoire, reprend Pascal Giudicelli. La machine nous indiquera s'il est apte, quand il aura atteint 80 % de ses capacités. Auparavant, on jugeait sur une impression clinique et le ressenti du joueur. Aujourd'hui, on a des moyens objectifs à montrer aux entraîneurs, souvent trop pressés. »

Plutôt que d'accélérer la guérison, les protocoles utilisés dans le suivi et la rééducation ont avant tout pour but de favoriser la cicatrisation et d'éviter la rechute des

patients. D'autres techniques avant-gardistes sont utilisées. Comme la technique du PRP (Platelet Rich Plasma), qui consiste à prélever une fraction de plasma sanguin par prise de sang et la réinjecter pour accélérer la cicatrisation pour les déchirures ou les tendinites chroniques. Mais l'isocinétisme (\*) a également un autre gros avantage : prévenir la blessure en quantifiant l'état musculaire des quadriceps et des ischio-jambiers. « S'il y a un déséquilibre musculaire, on le corrige avec cette machine et la rééducation. Un sportif équilibré sera plus protégé de la blessure », évoque Arnaud Barbier, l'un des kinés, qui

travaille au cabinet partenaire Aermons. La prévention de la blessure, c'est l'un des grands chantiers de l'Institut, qui n'accueille pas seulement des sportifs mal en point, mais effectue également un énorme travail d'anticipation avec des valides.

Soigner par le grand froid ou plutôt activer la récupération. Utilisée avec régularité, la cryothérapie est désormais communément utilisée dans le sport professionnel de haut niveau. L'Institut méditerranéen le met à la portée de tous les sportifs, y compris ceux du dimanche. Avant de voir plus grand encore en 2015, après son déménagement

aux Sabines, dans le futur Saint-Roch II, dans un espace six fois plus vaste. « En plus de l'isocinétisme et de la cryothérapie, nous bénéficierons de la balnéothérapie, de la marche à contre-courant ou encore d'un système de marche en apesanteur afin d'adapter plus finement encore la rééducation », promet Pascal Giudicelli. Un outil exceptionnel pour les sportifs, quel que soit leur niveau de pratique.

**JÉRÔME DIESNIS**

(\*) L'isocinétisme permet de rééduquer les articulations et de renforcer la capacité musculaire.

## « Ici, on bénéficie d'une préparation idéale »

**Iliass Benafitou, comme de nombreux sportifs célèbres ou anonymes, profite de cette structure quasiment unique dans le grand Sud.**

**UNE TÊTE SORT** de la cabine de cryothérapie. Comme il le fait une ou deux fois par semaine, Iliass Benafitou se rend à l'Institut méditerranéen de traumatologie du sport pour prendre ce qu'il appelle « un gros choc thermique, ce qui favorise la récupération et le dynamisme ». Ce raseteur de haut niveau, espoir de la course camarguaise, une discipline appréciée de Montpellier à Nîmes, y trouve ce dont il ne peut pas bénéficier ailleurs. Comme la majorité des sportifs que l'on croise dans l'établissement : « En dehors de cette structure, on est livrés à nous-mêmes. Ici, je bénéficie d'une préparation idéale. » Depuis plus de deux ans, il accumule les blessures qui mettent en péril ses saisons et sa progression. « Sur les machines isocinétiques, on a découvert un déséquilibre musculaire à l'origine de

mes déchirures chroniques. » À l'origine de ses pépins, des quadriceps trop puissants pour les ischio-jambiers.

Cette machine, Kevin Barralle la connaît bien lui aussi. Touché au genou, ce membre de l'équipe de France de boxe poings-pieds, médaillé de bronze aux Championnats d'Europe de sanda (la boxe chinoise), a bossé dessus durant toute sa rééducation. « L'institut est un outil vraiment performant, assure-t-il. Pour les soins, mais également pour activer le diagnostic. Quand on doit faire une échographie, on n'a pas besoin d'attendre des jours et des jours. » Pour lui, le must, c'est la cryothérapie : « Dans le sport de combat, c'est vraiment utile. Quand il m'arrive d'être sparring-partner, ça calme vraiment les douleurs, la fatigue, les crampes. Le lendemain, c'est systématique : je suis beaucoup moins fatigué qu'auparavant. » Le Montpelliérain se rend aujourd'hui à Marseille pour se frotter à deux autres boxeurs, dans le cadre de sa préparation aux Championnats de France de full contact (en mai). À son retour, le passage dans une cabine à -170 °C est d'ores et déjà coché sur son agenda. – J. Di.



**MONTPELLIER, CLINIQUE SAINT-ROCH, 5 MARS 2013.** – L'Institut méditerranéen de traumatologie du sport accueille aussi des sportifs amateurs.

(Photo Sylvain Thomas/L'Équipe)