



INTERVIEWS & DÉCLARATIONS

En conversation avec Dr méd. Boris Gojanovic

« Il n'y a pas de performance sans santé »

De sportif de haut niveau au médecin des sportifs, la promotion de l'activité physique est son cheval de bataille. En 2015, il faisait déjà la course de la Marmite, à Genève, pour motiver un de ses patients. Aujourd'hui, Dr méd. Boris Gojanovic, Responsable santé et performance au *Swiss Olympic Medical Center*, Hôpital de la Tour à Genève-Meyrin et Président de *Sport & Exercise Medicine Switzerland (SEMS)* continue à se battre pour que l'activité physique soit reconnue comme un bien de santé publique.

Interview | Mila de Bie



Dr méd. Boris Gojanovic,
Responsable santé et performance
au Swiss Olympic Medical Center,
Hôpital de la Tour à Genève-Meyrin



● **MédMag: Docteur Gojanovic, vous êtes le responsable santé et performance au Swiss Olympic Medical Center, de quoi s'occupe exactement ce centre ?**

Boris Gojanovic: *Swiss Olympic Medical Center* est un sceau de qualité qui est octroyé par *Swiss Olympic*, le comité olympique national, pour un certain nombre de compétences pour le soin aux athlètes réunies en un même endroit. Il existe plusieurs centres de ce type en Suisse et ce label est le plus haut label de certification que l'on puisse avoir dans le domaine de la médecine du sport. Il atteste de la qualité de l'infrastructure, du personnel, et de la rapidité avec laquelle on peut prendre en charge une personne.

Est-ce que vous prenez en charge uniquement des athlètes professionnels ?

En réalité, les athlètes ne représentent qu'une petite partie de notre patientèle. Dans ce centre, nous faisons environ 20 000 consultations par an. Nous sommes neuf médecins du sport et les gens qui viennent nous consulter ont entre 8 et 98 ans. Mais le dénominateur commun est le mouvement, l'activité physique et son corollaire, la santé. En prenant de l'âge, souvent après 40 ans, on commence à avoir de petites douleurs par-ci, par-là, on prend quelques kilos et une des missions de la médecine du sport est d'aborder aussi cette thématique-là.

Est-ce que la médecine est une tradition familiale ?

Pas du tout. Pour l'anecdote, je pense que l'idée des soins est venue par la biais des soins dentaires. Enfant, j'avais des problèmes de dents et j'allais régulièrement chez un dentiste qui faisait affreusement mal. À ce moment-là j'avais décidé qu'un jour je serai un dentiste qui ne fait pas mal. Vers 17-18 ans, lorsque l'on commence à réfléchir aux choix à faire, je suis allé par curiosité à une présentation de la faculté de droit de l'Université de Lausanne pour voir si le droit aurait été une option. Quand je dois faire un choix, un de mes principes est d'aller voir les choses que je connais moins bien, plutôt que celles dont je suis déjà

convaincu. Cette présentation m'a en fait conforté dans mon idée d'étudier la médecine.

À quel moment vous êtes-vous orienté vers la médecine du sport ?

La médecine du sport est arrivée par le sport. J'ai pratiqué le basket à haut niveau, en équipe nationale aussi, pendant mais aussi après mes études. Initialement, je voulais être chirurgien dans le domaine de l'orthopédie pédiatrique. Et puis, les disponibilités en chirurgie étant très limitées, je me suis tourné vers la médecine interne, en me focalisant sur la médecine d'urgence et les soins intensifs. Ce qui me passionnait était la physiologie humaine qui est vraiment mise à mal aux soins intensifs mais peut l'être aussi dans le sport. Après ce parcours en médecine interne, j'ai fait de la recherche dans le domaine de la physiologie, la physiopathologie et l'application dans le domaine du sport. C'est à ce moment-là que j'ai décidé de me spécialiser dans la médecine du sport.

Est-ce pour faire de la recherche que vous êtes parti à l'université de Stanford, aux États-Unis ?

D'une certaine façon oui. J'avais déjà terminé ma formation en Suisse et je suis parti aux États-Unis pour un cursus de perfectionnement, mais aussi pour découvrir une autre manière de travailler, dans un environnement différent, et bien sûr, développer certaines compétences. Pouvoir aller à Stanford était une chance extraordinaire.

Stanford, c'est la Silicon Valley, le centre névralgique de l'innovation technologique et des services. Cette puissance créatrice est le résultat d'une façon d'aborder les questions de notre société, par la technologie et le design, et j'ai eu la chance d'y côtoyer des personnes incarnant cette philosophie et d'apprendre à leur côté.

Aviez-vous un projet de recherche spécifique ?

Oui, je me suis consacré à tout ce qui concerne la rééducation et la physiologie du sport d'endurance et notamment, la course à pied. J'ai travaillé plus spécifiquement avec un outil particulier, le *Anti-Gravity Treadmill* ou tapis de course antigravité.



C'est une sorte de tapis roulant: on peut enrober le bas du corps dans une espèce de bulle, hermétiquement fermée, posée sur ce tapis roulant et dans laquelle une machine insuffle de l'air qui vous soulève un peu. En résultat, on peut courir en étant plus léger que l'on ne l'est. Cela enlève 5%, 10% et même, 50% du poids corporel. Lorsque j'étais à Stanford en 2010, cette machine était encore un prototype sur lequel j'ai pu effectuer des recherches, qui ont d'ailleurs été publiées. Nous avons désormais un appareil de ce type ici.

Quels sont les avantages de cette machine ?

Courir sur un tapis de ce type permet de réduire les impacts tout en maintenant la gestuelle sportive du mouvement, c'est-à-dire que l'on fait de la rééducation tout en s'entraînant. On peut donc progresser plus vite en évitant de se blesser de nouveau. Et un des aspects de ma recherche à Stanford était de voir ce qui se passe lorsque l'on fait courir des athlètes valides sur ce tapis: est-ce qu'ils pourront courir encore plus vite en étant 10 ou 20% plus légers? Est-ce qu'ils peuvent générer encore plus de vitesse sur le plan neuromusculaire, adapter leur cerveau à un mouvement encore plus rapide? Ce qui pourrait créer des adaptations bénéfiques à l'entraînement. Et cela semble être le cas.

Vous êtes également un spécialiste du *Active Lifestyle Management* et du *Successful Aging*.

Qu'est-ce que cela implique spécifiquement ?

Pour moi, une bonne santé implique l'absence de maladie, mais aussi pouvoir faire une randonnée avec les enfants, sans se poser trop de questions. En résumé, cela signifie rester physiquement compétent, avec une bonne musculature et une bonne capacité de mouvement. Toutes ces compétences sont en partie conservées par le maintien de la condition physique, cardiovasculaire et musculaire. Si l'on reste en bonne forme, on améliore son profil métabolique, ses capacités cognitives, ses capacités musculaires et on va prévenir le diabète, l'obésité, etc. On ne peut pas tout prévenir, mais on sait que le maintien de la condition physique réduit aussi le risque de la plupart des cancers. C'est cela le *Active Lifestyle Management*: res-

ter actif mais être aussi soi-même proactif, sans passer par la case « médicament ».

Comment est-ce que cela fonctionne sur le plan pratique ?

Généralement, les gens ne viennent pas nous consulter pour ça. Ils viennent parce qu'ils ont mal aux genoux, ou au dos... Lors de notre entretien pour déterminer ce qui a occasionné le problème, on est confronté à deux possibilités: chez les sportifs, c'est qu'ils en ont trop fait et chez les autres, c'est qu'ils ne font plus rien depuis longtemps. Et le résultat, chez ces derniers, est une prise de poids, une musculature

qui a fondu et donc des inflammations aux articulations qui doivent supporter seules les mouvements. Il s'agit de retrouver un équilibre de vie qui inclut le « Lifestyle ». C'est à ce moment-là que l'on engage cette discussion.

Cela signifie que les personnes vous consultent lorsque les problèmes sont déjà présents ?

C'est juste... mais le nombre de personnes qui consultent pour savoir comment éviter l'apparition des problèmes augmente. C'est une nouvelle approche, promue aussi par les *trends* véhiculés par des blogs et autres médias, qui parlent de *Healthspan*, c'est-à-dire, la durée de vie en bonne santé. Et pour pouvoir toucher et sensibiliser ces personnes qui ne viennent pas en consultation, il y a l'autre aspect de notre travail que sont les conférences, et les publications. Je donne des cours à du personnel soignant de tout bord, aussi bien des médecins généralistes, que des nutritionnistes ou des physiothérapeutes. Cela est fait dans l'optique de voir ces personnes devenir des multiplicateurs du message. Je collabore ainsi avec un endocrinologue, spécialiste de l'obésité, avec qui nous élaborons de concert des programmes pour des patient-e-s spécifiques. À titre d'exemple, s'il prescrit du sémaglutide, il est primordial de mettre en place une activité physique pour optimiser la masse musculaire qui fond en même temps que la graisse. D'où l'avantage de cet effort conjoint.

Vous êtes aussi président de l'organisation *Sport & Exercise*



Medicine Switzerland SEMS.

Le terme « exercise » n'a été rajouté qu'en 2019. Quelle en est la raison ?

La SEMS est la société nationale de la médecine du sport. Il était important d'indiquer que nous ne nous occupons pas uniquement du sport, mais plus généralement de l'exercice physique. Cela a également entraîné le changement du descriptif de notre cursus de formation auprès de la FMH, en intégrant des cours concernant le conseil à l'activité physique et le bénéfice de l'activité physique pour la santé. Notre mission est de garantir la qualité et la délivrance de la formation de médecine du sport, aussi bien la formation de base pour obtenir le titre FMH, qu'une formation continue par le biais de séminaires et une conférence annuelle. C'est tout un écosystème et nous sommes le partenaire médical de référence de cet écosystème.

Est-ce que vous pratiquez encore un sport ?

Maintenant, je fais plus d'activité physique que de sport. J'ai arrêté le sport de haut niveau à 30 ans et je me suis mis à la course à pied, car j'ai vite réalisé que je devais bouger. J'ai fait des marathons et puis du triathlon. Mais on se prend au jeu et puis cela permet d'expérimenter aussi l'entraînement sur soi. Ensuite, avec le temps, entre le travail qui prend beaucoup de place et la famille qui prend la place que l'on veut bien lui donner, on commence à faire du sport différemment. Je pratique des activités plus *soft*, car le sport de haut niveau a aussi laissé des traces et je suis bien placé pour savoir qu'il faut aussi tempérer son enthousiasme.

Est-ce que vos enfants aiment faire du sport ?

J'ai deux fils, de 11 et 13 ans : les deux pratiquent le basket et le cadet fait aussi de l'athlétisme. Mais je n'y suis pour rien, c'est leur choix (*sourire...*).

Avez-vous un projet de recherche en cours ?

Ma mission, qui est le soin aux patient-e-s, prend 90% de mon temps. Ensuite, nous avons régulièrement des projets de recherche en collaboration, par exemple

sur un type de blessure, comme le ligament croisé antérieur du genou, les commotions cérébrales, etc. Nous travaillons aussi sur des projets qui touchent à la maltraitance dans le sport, un thème qui nous préoccupe énormément. Mes idées de recherche tendent à prendre un peu de distance pour essayer de comprendre ce qui se passe au niveau macro: organisation, gouvernance, interaction. Ce qui m'intéresse, c'est l'interdisciplinarité, qu'est-ce qui fait qu'un système fonctionne pour une patiente ou un patient ? Est-ce que c'est la qualité de l'interaction 1:1 avec un ou une thérapeute ou bien est-ce la cohésion d'une équipe ? À cela s'ajoute un intérêt particulier pour nos systèmes de pensées, en particulier autour des biais de raisonnement, ou biais cognitifs. Ces derniers sont très présents dans les systèmes de soins, et il est impératif d'en être conscient.

Quels sont les défis posés à la médecine du sport aujourd'hui ?

Je pense que le premier défi est une définition claire de notre rôle. Nous devons faire comprendre que dans la médecine du sport, il y a d'abord « médecine ». Nous nous occupons en priorité de la santé. C'est pourquoi, le sous-titre de ma fonction ici est « Santé et performance ». Il n'y a pas de performance sans santé. Et la performance ne concerne pas seulement les médailles et les places sur le podium, mais aussi la performance pour une vie saine, satisfaisante, prolongée. Cette clarification s'adresse au grand public, mais aussi à nos collègues. Aujourd'hui, la formation du généraliste pour le soin des blessures du quotidien, les crampes, les entorses, etc. est très peu développée. Nous faisons beaucoup de formations auprès des généralistes pour essayer de combler cette lacune. Il y a un défi un peu plus important au niveau politique: comment faire en sorte que l'OFSP intègre l'importance de l'exercice physique pour la santé. Il y existe déjà une branche « Activité physique et santé ». Nous collaborons avec eux pour trouver le moyen d'incorporer la notion de promotion de l'activité physique dans les soins de base, dans le cadre de l'assurance obligatoire de la santé. Autrement dit, si vous souhaitez



tez commencer une activité physique bénéfique à votre santé, je pourrais vous la prescrire et, si vous la pratiquez sous la supervision d'une personne compétente, cette activité vous serait remboursée. Et puis un dernier défi: comment faire une place raisonnable à la santé dans le sport d'élite. Toute équipe sportive comprend bien qu'il faut un médecin, mais comment créer les conditions-cadre pour que le sport d'élite soit le moins à risque possible? Que l'on puisse mettre en place les stratégies de prévention qui existent pourtant. Et le corollaire de « la santé dans le sport d'élite » sont tous les types d'abus que ce soit, psychique, physique, sexuel. Reconnaître ne suffit pas, il faut prévenir et il est difficile de convaincre des fédérations d'organiser des modules de formation pour leurs entraîneurs car cela demande des ressources aussi bien humaines que financières.

« Les limites d'hier ne sont pas les limites de demain ... »

Avez-vous un « truc » pour motiver une personne à pratiquer un sport ou à dépasser ses limites ?

Je ne sais pas s'il y a UN truc pour motiver quelqu'un car chaque personne est différente avec un vécu dif-

férent. Et il existe un nombre extraordinaire de possibilités d'amélioration. Les limites d'hier ne sont pas les limites de demain. Tout athlète de haut niveau était d'abord juste un athlète. Il a toujours commencé en pensant qu'il n'y arriverait pas. À la fin de mon premier triathlon, j'ai pensé mourir ... et puis quelques années plus tard, j'ai fait un « Iron man ». Il ne faut jamais oublier que la performance n'est jamais le fruit du hasard. C'est le fruit d'une approche méthodique, volontaire, motivée, où l'on ne brûle pas les étapes.

Est-ce qu'il y a une autre activité que vous aimez pratiquer ?

J'adore la musique, mais je ne sais ni jouer d'un instrument, ni chanter. Alors j'aime organiser des événements et réunir les gens dans des soirées où je suis DJ. J'aime beaucoup écrire aussi, j'ai plusieurs projets d'écriture que je laisse mûrir en attendant d'avoir du temps à leur consacrer. Et j'adore voyager. En 2022, nous sommes partis en famille, pendant six mois, faire le tour de l'Australie. Cela fait partie un peu de ma philosophie de vie, car je vois trop de gens en *burnout* total. Je travaille énormément, je suis probablement un hyperactif, mais j'ai réussi pendant six mois à « fermer la boutique ». Et cela a fait beaucoup de bien à toute la famille. O

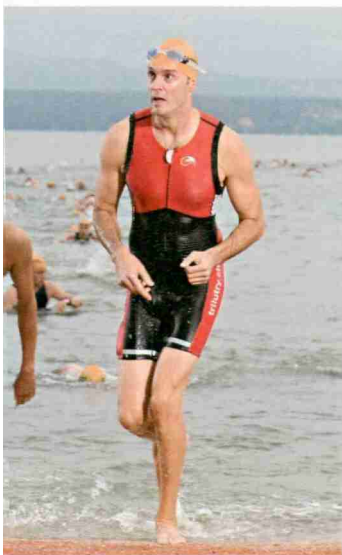
« On ne peut pas faire de sport de haut niveau sans être compétitif. »



Congrès annuel 2023 de
Swiss Sport & Exercise Medicine
à Interlaken. Une grande fierté
de mener la SEMS vers le futur.



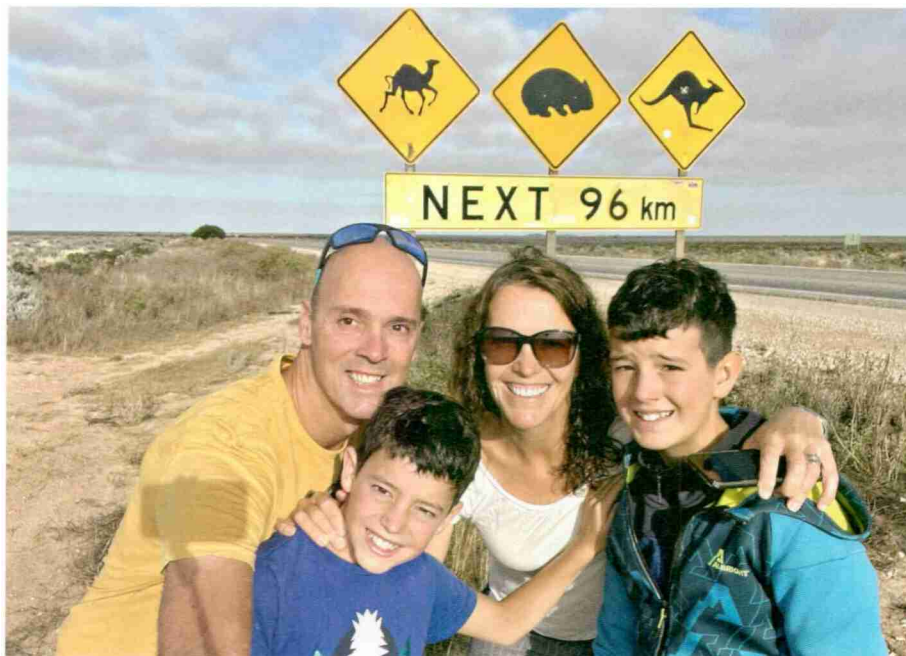
La récupération en eau froide et en nature,
avec le Grand Combin en toile de fond



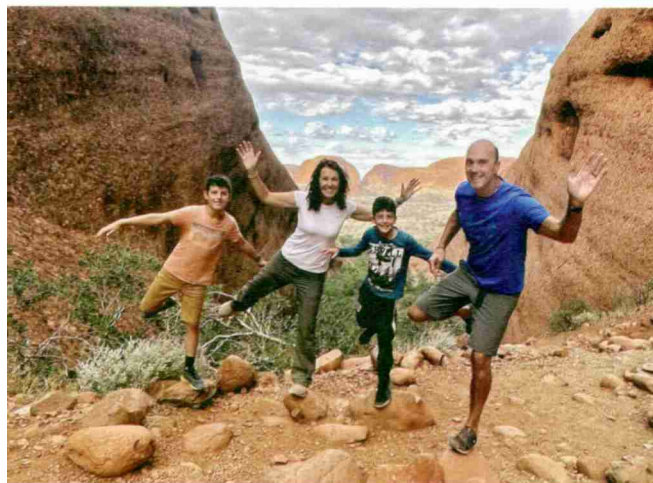
Triathlon de Nyon 2017: les plaisirs variés du triple effort sans l'impératif de la performance

JE NE SERAI PAS LÀ SI...

... mes parents n'avaient pas fait tout ce qu'ils ont fait pour rendre cela possible



En famille lors de six mois de voyage sabbatique en Australie. Plus la route est longue, plus l'expérience est riche.



Kata Tjuta, NT, Australie: le site peu visité à l'écart d'Uluru.
Aventure, partage, famille et équilibre. La recette de
Boris Gojanovic pour garder le cap.



QUESTIONNAIRE DE PROUST:

Boris Gojanovic

Le principal trait de votre caractère

La persévérance

Celui dont vous êtes le moins fier

Une exigence envers moi-même qui peut être perçue comme une pression par les autres

Celui que vous détestez chez les autres

La manipulation/la paresse

Un truc anti-stress

La musique, surtout Chopin

Votre devise

Ne jamais cesser d'apprendre

Un personnage réel ou fictif qui vous fascine

Michael Jordan

Un don que vous aimeriez avoir

Celui de parler toutes les langues: le meilleur moyen d'aller à la rencontre des gens

Quel autre métier auriez-vous aimé exercer?

Avocat... surtout pour la plaidoirie

Le casting d'un dîner idéal

Muhammad Ali, Steve Jobs, Stanley Kubrick, Margaret Mead, Nelson Mandela, et Jacques Villeret

Le chanteur/groupe que vous auriez aimé voir en concert

Pink Floyd

Votre plat favori

L'escalope viennoise que faisait ma mère

Un plat/aliment que vous détestez

Les choux-fleurs

Votre boisson préférée

Je suis un amateur de vin, plutôt rouge

Un livre qui vous pourriez relire sans vous lasser

« La chute » d'Albert Camus

Une rencontre qui vous a marqué

Mon épouse

Un héros/une héroïne d'enfance

Zora la Rousse

Une autre époque à laquelle vous auriez aimé vivre

La Grèce antique – pour des raisons plutôt philosophiques

Votre peintre favori

Mark Rothko m'a beaucoup influencé dans une période importante de ma vie

Une musique que vous aimez

Le piano m'apporte l'équilibre

Quel est votre luxe

Le temps passé avec ceux qui comptent

Votre film préféré

2001 Odysée de l'espace de Stanley Kubrick

Votre péché mignon

La crêpe au Nutella

En quoi voudriez-vous être réincarné?

En pianiste (Rachmaninov, Horowitz) ou Nikola Tesla