



DOCTEUR ARNAUD MANEL  
UROPOLE 71



Logo of the Association Algérienne d'Urologie (AAU) featuring a stylized orange and blue symbol.

ASSOCIATION ALGERIENNE D'UROLOGIE

**19<sup>e</sup>**  
Congrès  
National  
D'Urologie

16, 17 et 18  
janvier 2025  
Hôtel El Aurassi, Alger

Dépôt d'abstracts exclusivement via:  
[www.audz.com](http://www.audz.com)

Logos of partner organizations: SU, AFU, eeu, Association Algérienne d'Urologie, Association Tunisienne d'Urologie, and FASU.

A vertical anatomical illustration of the human urinary system, showing the kidneys, ureters, and bladder. The illustration is rendered in a glowing blue and red color scheme against a dark background.

# PREPARATION PHYSIQUE ET MENTALE DU CHIRURGIEN

# CORRESPONDANCE

Dr Arnaud MANEL

Chirurgien Urologue UROPOLE 71

24 avenue Jean Jaures 71100 Chalon sur Saône

+33 (6) 50 10 51 32 / 03 85 90 03 77

manelarnaud69@gmail.com

## Fonctions administratives

représentant SNCUF (Syndicat National des Chirurgiens Urologues Français)

représentant CNPU-FSM ( Comité National Professionnel en Urologie)

représentant FNS2O (fédération national des spécialistes d'organe en cancérologie)

représentant chirurgie urologie FSM (Fédération des Spécialités Médicales))

commission Nationale de Qualification en première instance en Urologie, CNOM (conseil national de l'ordre des médecins)

## Activités scientifiques

Attaché au Centre International de Recherche en Cancérologie de Lyon: mutation TERT

URORISQ , organisme d'accréditation: préparation physique et mentale du chirurgien

# POURQUOI

## BENEFICE PROFESSIONNEL

Pour limiter le stress et améliorer notre humeur (longévité)

Pour limiter les troubles musculosqueletiques liés aux exigences physiques du bloc

Pour améliorer notre efficacité

Pour améliorer notre disponibilité (au geste opératoire, à l'équipe, aux familles)

# POUR QUOI?

## LES GAINS EXTRA PROFESSIONNELS

Baisser la charge mentale ramenée à la maison

Améliorer l'estime de soi (quelle estime si l'on ne prend pas soin de soi?)

Améliorer son espérance de vie sans « pépins »

## **SELON UNE ENQUÊTE DU CENTRE NATIONAL DES PROFESSIONS DE SANTÉ (CNPS), RÉALISÉE EN 2016**

Plus d'un médecin sur deux (50,3 %) confie avoir été en situation de burn-out, dont 46,3 % dans le secteur hospitalier public (50,1 % du secteur privé). En incluant les addictions associées, les pourcentages grimpent à 49,5 % pour le public et 54,2 % pour le privé.

“Les médecins font partie des professions qui se suicident le plus. La durée de vie d'un médecin est comparable à celle d'un ouvrier, pas d'un cadre supérieur”, Dr Bernard Salengro, médecin du travail, syndicaliste à la CFE-CGC et vice-président de l'Institut de recherche et sécurité. “

# LE CHIRURGIEN(NE)

UN PROFESSIONNEL EXERÇANT UN MÉTIER À HAUT RISQUE ET EXIGEANT EN TERME DE CONCENTRATION, CONTRÔLE DE SOI, VIGILANCE ET RIGUEUR



# COMME DES SPORTIFS HAUT NIVEAU



KAYA NEMOUR, MÉDAILLE OR JO2024 GYMNASTIQUE

# COMME UN PILOTE D'AVION



# OU UN MUSICIEN PROFESSIONNEL



# COMPARABLES...

SAUF EN TERME DE PRÉPARATION

Dans l'armée: protocoles stricts: consignes (annexe)

Dans le sport: le coaching global :préparation mentale, gestion du stress, de la pression

En musique: Préparation physique spécifique au musicien professionnel

En chirurgie ? **Tout est axé sur le patient et sa sécurité (très bien), mais très peu sur le médecin et ses auxiliaires**

# QU'EST CE QUI FAIT QUE

Nous nous lançons dans nos journées sans autre échauffement que celui de notre humeur

**« Les praticiens savent tout du risque, mais il s'estiment au-dessus de cela bien qu'ils soient confrontés au stress, à la mort et à la souffrance »**

# LE BON MÉDECIN

ERIC GALAM

« Venant compléter la formation officielle universitaire et clinique, ces commandements peignent les contours du « bon » médecin.

Le « bon » médecin ne se trompe pas.

Il n'hésite pas

Il ne se dispute pas avec ses collègues ni avec ses patients

Il ne se fatigue pas, même s'il travaille 30 heures d'affilée sans dormir.

Surtout, il n'est pas sujet aux émotions malgré sa proximité avec les souffrances des patients et les soins qu'il est amené à leur prodiguer »

# UNE VULNÉRABILITÉ DIFFICILE À DIRE

- l'apprentissage des métiers soignants= déni de sa propre vulnérabilité
- cela rend donc difficile la prise de conscience
- La souffrance n'est pas toujours bien reçue:
  - S'il fait un infarctus, « on » dit :c'est qu'il a travaillé trop dur, il est mort au travail
  - S'il fait un burn out, « on »dit : il n'a pas été assez fort, il n'était pas capable
- une étude de l'association des Soins aux Professionnels de Santé (SPS) montre que 80% des soignants libéraux renoncent aux soins (crainte que ce soit connu 70%, manque de temps 80%, d'argent, ne sachant pas vers qui se tourner, pense que l'aide ne leur servirait à rien 20%)

# RISQUE PHYSIQUE

## EXEMPLE DES CHIRURGIENS DENTISTES (THÈSE DE DOCTORAT): LES TMS

Les troubles musculo-squelettiques, : première cause d'invalidité et de départ en retraite anticipée.

### CLINIQUE :

Cliniquement, les TMS vont d'une sensation de douleur et de gêne fonctionnelle à des stades de pathologie avérée : signes d'inflammation, perte de mobilité articulaire et fonte musculaire.

### ETIOLOGIE :

C'est la combinaison des contraintes biomécanique :

1. Gestes répétitifs par un maintien prolongé de posture statique.
2. Par des amplitudes articulaires extrêmes.
3. Par une force appliquée importante.

### FACTEURS AGGRAVANTS :

1. Facteurs individuels : Age, sexe, état de santé générale.
2. Facteurs environnementaux : le mauvais positionnement du malade. La mauvaise distribution d'instruments
3. Facteurs psychosociaux : la charge de travail, la relation avec les patients....

Des études ont démontré que la plupart des chirurgiens dentistes se plaignent des douleurs musculo-squelettiques les dérangent énormément dans l'exercice de leurs activités quotidiennes, ce qui retenti sur la qualité de la prise en charge de leurs patients, et le confort de ces médecins, les obligeant parfois à retarder, voire écourter les soins et parfois arrêter carrément le traitement.

# 3 AXES DE PRÉPARATION

CHACUN TROUVERA LES RESSOURCES  
DANS LES DOMAINES QUI CORRESPONDENT LE MIEUX  
À SON CARACTÈRE , SES HABITUDES DE VIE, SES CROYANCES ET SES VALEURS

Préparation de l'environnement

Préparation mentale

Préparation physique

# IMPORTANCE DE L'ENVIRONNEMENT

## Concentration et écrans



Cambriolage attentionnel constant par les écrans...

La durée moyenne de concentration ininterrompue sur un ordinateur est passée:

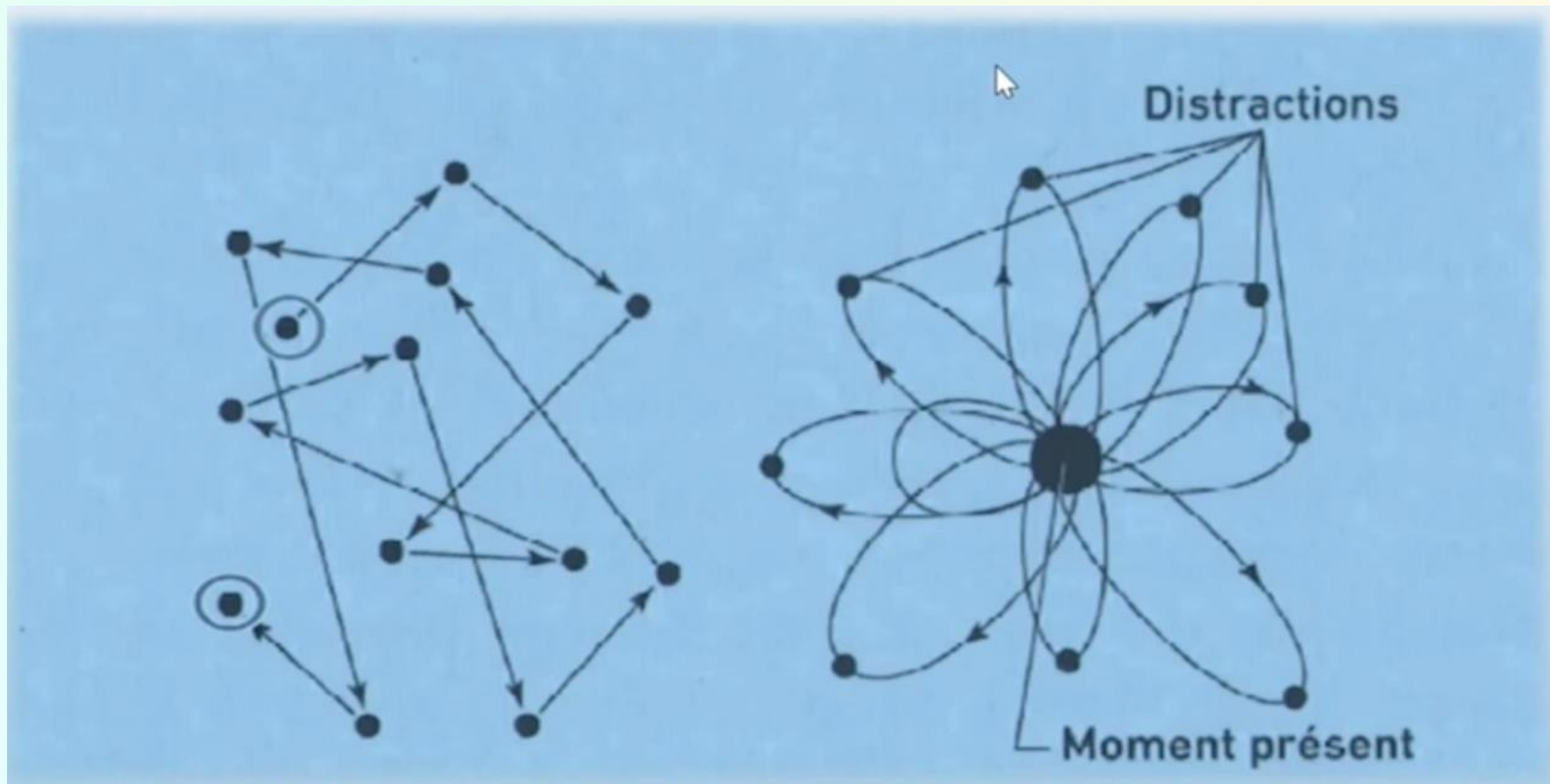
- de 3 Min en 2004
- à 1 mn et 15 secondes en 2012
- contre 45 secondes environ, aujourd'hui.

RAPPEL POUR LES ROBOTISUERS AVEC LE TÉLÉPHONE SUR LE REPOSE BRAS

AMANDE FORFAITAIRE DE 135€ ET RETRAIT DE 3 POINTS AU PERMIS DE CONDUIRE.

# DISPONIBILITE PSYCHIQUE

LA PLEINE CONSCIENCE: ÊTRE A SA PLACE, PAS JUSTE A COTE



EN PRATIQUE: TOUT SIMPLEMENT ÊTRE PRÉSENT A SON GESTE ET SA SALLE, APPRENDRE À GÉRER TOUT LE RESTE POUR REVENIR À LA PROCÉDURE

# LE CORPS ET L'ESPRIT

« La préparation est une clé pour conserver un état de bien être et de dynamisme mental et physique »

MICHEL SERRES

« ...quelqu'activité à laquelle on se livre, le CORPS demeure le support de l'intuition, de la mémoire, du SAVOIR, du travail, et surtout de l'invention »

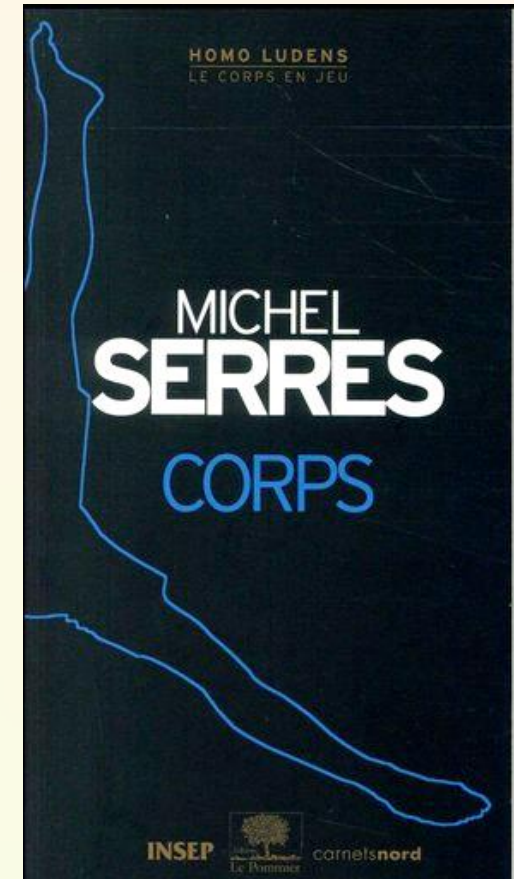
RENÉE DESCARTES

LE DUALISME CARTÉSIEN الثنائية الديكارتيّة

Descartes reconnaît l'existence de deux types de substance : l'esprit ou l'âme (*res cogitans*) et le corps (*res extensa*). Il considère également que chacune de ces deux substances interagit avec l'autre

LA COLERE

« C'est l'AME et le CORPS qui se reliant pour exprimer et manifester un désaccord »



# MENTAL ET PHYSIQUE

UNE AUTRE FAÇON DE PARLER DE LA DUALITÉ DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Constat:

- le tonus musculaire est en étroite relation avec les émotions et le mental
- Une tension psychologique (induite par le stress par ex) se manifeste souvent par une tension musculaire (cervicalgie, lombalgie, scapulalgie, crampe...)

Corrolaire:

- pour retrouver la détente mentale nécessaire à l'équilibre émotionnel et psychologique permettant de s'adapter à toutes les situations , il faut relâcher ses muscles
- Mais on peut aussi détendre son esprit pour décontracter le corps

Chacun sa voie !

# QUELQUES PISTES DE PREPARATION

Commencer par presque rien de changement

Pas trop pour inscrire la démarche dans la durée

Suffisamment pour en sentir les bénéfices

Régulièrement jusqu'à en faire une routine

# PREPARATION DE L'ENVIRONNEMENT

Préparation de sa salle d'intervention:

- Que fais-je de mon TELEPHONE, des notifications sonores...
- Comment je gère la distraction des autres (Montaigne)
- Anticiper et minimiser les INTERRUPTIONS DE TACHE
- Exprimer ses attentes à la salle (par ex sur les flux de visiteurs en salle)
- Exprimer ses besoins personnels (musique/silence, conversations/calme ,...)

# PRÉPARATION MENTALE

LE MOMENT PRESENT EST LA CLÉ DE LA CONCENTRATION : ÊTRE A CE QU'ON FAIT

Nous avons tous une méthode PERSONNELLE pour nous concentrer , et c'est la meilleure\*

C'est encore mieux de l'identifier :pour la développer, la nourrir

C'est en travail dans la durée... mais il y a un début à tout

Les exercices de concentration/antistress

- La Respiration contrôlée (**respiration abdominale pour activer le système parasympathique origine de la relaxation**)
- La relaxation à point de départ mental (**Training autogène de Schulz, Image de détente, méthode TOP Dr Perreault-Pierre**)
- Méditation en pleine conscience (**être disponible pour l'instant présent. Jon KABAT ZIN**). Pour s'initier: méthode TOP (annexe)
- Personnes ressources:
  - **Sophrologie** (consiste en l'étude de la conscience humaine et à aider les sophronisés à équilibrer le rapport entre leur corps et leur mental. Pour ce faire, la sophrologie emploie différents exercices (exercices de respiration, de relaxation dynamique ou encore visualisations) pour vous aider à découvrir vos ressources intérieures pour en faire des outils de mieux-être au quotidien)
  - Hypnose, autohypnose, Reiki, Naturopathie...

# PREPARATION PHYSIQUE

(HYGIENE DE VIE, ERGONOMIE, RECUPERATION)

Base: sommeil, nutrition, hydratation , miction, chaussettes de contention

Etape 1: RELAXATION pré opératoire et échauffement spécifique

- Tête et cou avant les resections endoscopiques
- Doigts, poignets, coudes et épaules avant le robot
- Bassin et colonne vertébrale dans les chirurgies debout

Etape 2: DYNAMISATION:

- activation des mécanorécepteurs par le tapotement des muscles qui vont travailler
- Activation musculaire en démarrant la contractions : des mains, cuisses...

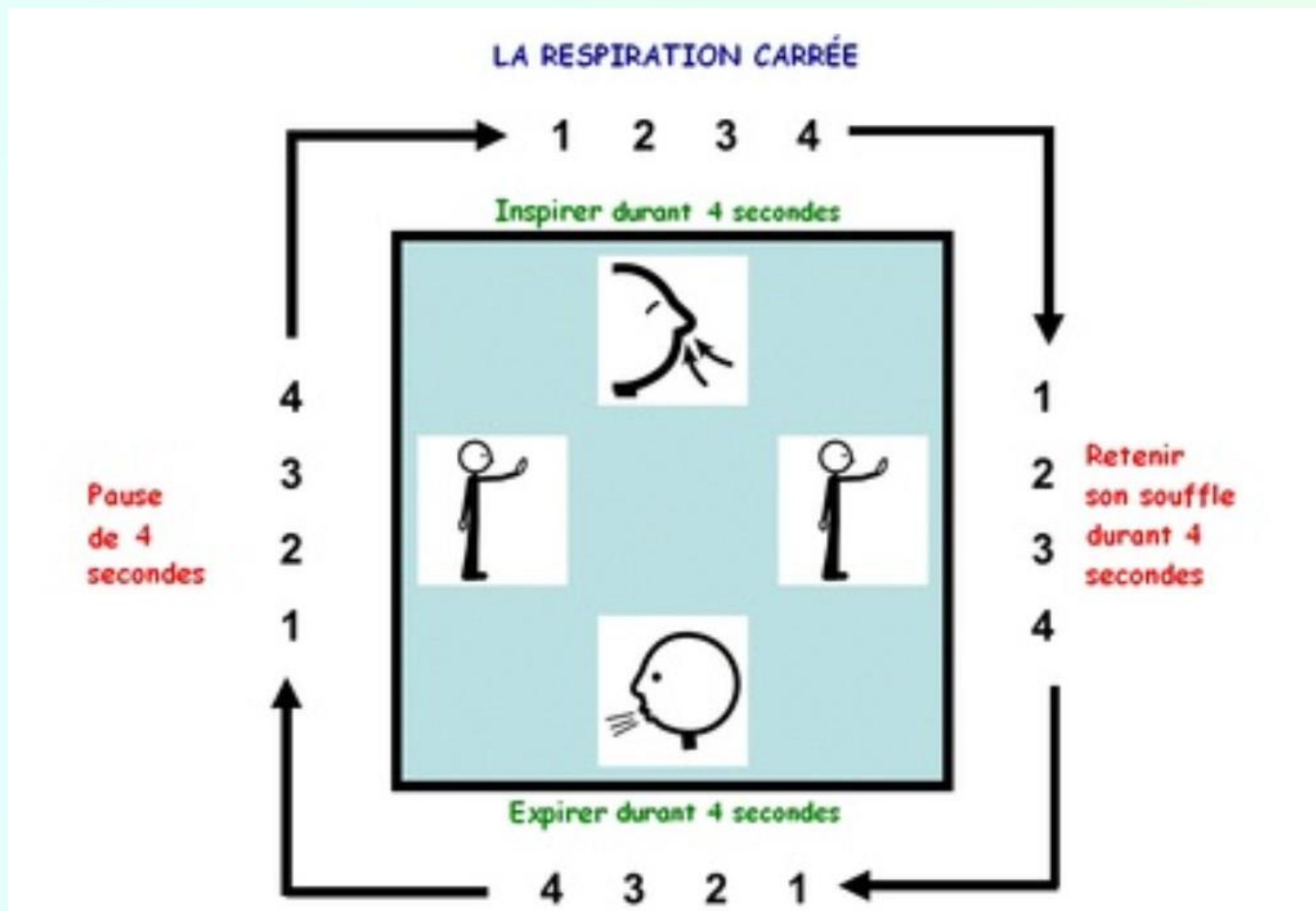
# FOCUS RESPIRATION

ET RÉGULIÈREMENT LA JOURNÉE : RESPIRATION

## LA COHERENCE CARDIAQUE:

**L'inspire est profonde, en respiration abdominale**

**L'expire est lente comme en soufflant dans une paille**



# EXEMPLE DANS L'ARMÉE

## PRÉPARATION D'UN PILOTE DE CHASSE , À PROPOS D'UNE QUESTION

Bonjour ,

Quel vaste sujet que celui de votre publication !

Les références principales dont je dispose ne sont malheureusement pas partageables.

Elles sont incluses dans les consignes éditées par l'armée de l'air et de l'espace.

Tu noteras que ce sont des "consignes" (donc obligatoires) et non des "recommandations" (type HAS, donc dérogatoire) !

Pour l'aspect préparation physique, il n'y a que du bon sens :

temps de repos mini avant vol

durée max de service, et repos compensatoire proportionnel

alimentation adaptée à l'activité (interdit de sauter un repas !)

condition physique générale évaluée annuellement

renforcement musculaire adapté au poste, etc...

Garde à l'esprit qu'on fait la guerre assis ! Notre activité physique en vol est ainsi moins grande qu'en chirurgie orthopédique lourde, et pour autant on doit prendre soin de son corps !

Pour l'aspect préparation mentale, je te renvoie vers cet ouvrage : technique d'optimisation du Potentiel

C'est exactement les techniques qu'on emploie !

Un troisième aspect est à mon sens à prendre en compte : l'équipe. Tu as pu constater pendant le

DIU (notamment au Team Trainer) toute l'importance du briefing et du débriefing. Un support peut être la checklist, tant qu'elle est effectuée en commun...

à l'exclusion de toute autre tâche (quand on fait la checklist, personne ne fait rien d'autre !).

Je n'ai pas de références bibliographiques, mais je ne doute pas que des publications ont dû être effectuées.

# POURQUOI SE FAIRE ACCOMPAGNER?

## LE COACHING

La voie traditionnelle de nos formations (médecins, avocats, scientifiques...):

Etude, formation, diplôme , puis exercice du métier « on your own »

Les athlètes, les musiciens et tant d'autres ?

« You are never done. Everyone need a coach even the best »

*On ne considère que de la compétence au métier/activité. En ignorant l'individu le pratique*



# L'ENSEIGNEMENT

DE CERTAINES TECHNIQUES DE PRÉPARATION S'INSTALLE PROGRESSIVEMENT

**Dans le cursus des étudiants en médecine, fac de STRASBOURG:  
MEDITATION PLEINE CONSCIENCE**

**DIU et DU de méditation pour la pratique professionnelle comme pour le  
developpement personnel**

**Formations en ligne**

**Méthode TOP Dr Edith PERREAUT-PIERRE**

# CONCLUSION

## ET SI C'ETAIT L'OCCASION

De se conformer aux futures exigences de « santé du chirurgien », dans le cadre de la certification,

Se souvenir que la santé de nos patients est sous tendue par la nôtre

De conscientiser cette préparation, cad:

- Avoir envie
- Consacrer le temps à ça ( la perte de temps de l'instant est largement compensée par le gain)
- Accorder cette préparation aux valeurs de chacun. Il faut y voir SON intérêt, pour devenir acteur

S'inspirer des nouvelles générations de praticiens qui ont cette culture du wellness\* (contre pied du conflit de génération)

Prise en charge personnelle et prise en charge holistique des patients: même démarche

Sortir du WORK HARD MOVE HARD...DIE HARD

De ne rien changer si ce n'est d'avoir un regard bienveillant sur ces pratiques

\* désigne un état ou une sensation de bien-être, d'harmonie, qui résulte d'une bonne santé physique et morale et s'oppose à illness, « maladie »

وأشكركم على حسن وبهذا تنتهي ملاحظاتي الختامية  
انتباهكم

DR MANEL