Dans les escaliers de l'Hôpital des enfants, les soignants ont montré l'exemple, dans la bonne humeur. PHOTO PHILIPPE TARIS

Bonne santé en escalier

CHU On a couru, joué, chanté, soufflé à l'hôpital Pellegrin hier à l'occasion de la fête des escaliers

Dans le hall du Tripode, des kinés font des abdos. 25 tractions en une minute. Débarquent des aides-soignantes, prêtes pour la course en escaliers prévue pour la fin de journée. Virginie et Laurence, agents du Comité général des œuvres sociales. Pesée en grimaçant, test d'effort, cardio-vasculaire, abdos, cuisses, souplesse, équilibre. Elles aussi monteront les 13 étages du Tripode en courant. Hier, toute la journée se tenait la seconde fête des escaliers, ou comment pratiquer une activité physique même à l'hôpital.

Pellegrin accueille 2 000 visiteurs par jour. La plupart utilisent l'ascenseur. Le CHU compte 14 000 salariés, la plupart utilisent l'ascenseur. Comment inciter tous ces gens à retrouver l'usage de leurs jambes ? En organisant des animations à tous les étages. Ainsi hier, lorsqu'on empruntait l'escalier du Tripode, pouvait-on entendre des chants, de la flûte à bec, du violon. Heureusement, parce que l'escalier du Tripode n'est pas à proprement parler un lieu de convivialité. Témoignage de deux externes en blouse blanche, Bertrand et Guillaume : « On est externes en néphrologie, on prend l'escalier tout le temps. C'est normal, on est au premier étage. Et puis, on aime bien l'endroit, un lieu convivial, lumineux. » Humour.

Émilie, aide-soignante du 3e étage, déboule en galopant : « Franchement, il m'arrive de le prendre (l'escalier) mais seulement en descendant. » Cyril, électronicien au service d'ingénierie du CHU : « Je ne prends que l'escalier – c'est un grand sportif – et franchement, j'y croise rarement du monde. »

Idem à la Cité administrative

Cécile Saez, conseillère en mobilité au sein du CHU et Corinne Chevalier, attachée d'administration sont ambassadrices développement durable et chevilles ouvrières de la journée. Elles ont enfilé baskets et jogging, montent et descendent. Arrivée au Niveau 6, où se déroule un atelier gainage et étirement avec des élèves de l'école de kiné, entourés de Florence Bonnet-Rigout, cadre de santé rééducateur. Et ça rigole pas. Les séances de gainage sont chronométrées.

L'opération s'est achevée par une course dans les escaliers, avec un record à battre : les 13 étages avalés en deux minutes et deux secondes. Bien plus vite qu'en ascenseur. Cette année, l'autre grande tour de l'agglomération bordelaise, la cité administrative, s'est engagée avec l'aide de l'équipe organisatrice du CHU, à réaliser le même jour, des animations similaires dans ses escaliers. Les jambes ont suivi.

Isabelle Castéra