

Gros plan sur les projets de la JSEMS (Junior Sports and Exercise Medicine Switzerland)

EXERCISE IS MEDICINE

L'année 2020 s'est montrée rude pour la JSEMS, avec l'annulation de la Students Day 2020 et les difficultés du comité, venant de la Suisse entière, à se réunir. Nous avons dû faire preuve de créativité pour prouver aux étudiant.e.s de médecine que malgré les difficultés, nous sommes toujours présents. La question que nous nous sommes posée: comment partager notre passion, la médecine du Sport et de l'Exercice, tout en respectant les restrictions sanitaires?

Rapidement deux membres du comité, Chloé Joray et Hanna Grogg-Trachsel, se sont portées volontaires pour trouver une solution. L'idée? Si les étudiant.e.s ne peuvent se joindre physiquement à nous, pourquoi ne pas venir directement chez eux/elles. Et pourquoi ne pas aussi inclure les intéressé.e.s au niveau international tant que nous y sommes? C'est ainsi qu'est venue l'idée de créer une session d'événements online, qui ont pu tenir nos futur.e.s médecins en haleine jusqu'à la tant attendue Students Day 2021. Ce sont donc cinq «Webinars» qui ont stimulé les sens sportifs de nos intéressé.es. Le premier événement organisé en mars 2021 fut un succès. Chercheur au Inselspital de Berne, Sam Scott, nous a parlé des challenges chez les sportifs de haut niveau souffrant du diabète de type I. Pas moins de 90 étudiant.e.s ont répondu présents à ce premier Webinar. S'en est suivi un second événement en mai 2021 sur les nombreux challenges que représente la médecine du sport et de l'exercice, puis un troisième en juin nommé «Doping: Between Physiology & Philosophy». La douceur du printemps a laissé place au sujet brûlant du «Surfing Medicine: From Brazil to Austria». Cette dernière session a eu lieu en plein mois de juillet avec la participation de la GOTS «German Society of Orthopaedic and Traumatic Sports Medicine». Pour couronner cet enchaînement d'événements captivant, nous avons pu assister en octobre à une dernière session sur la périodisation des glucides «Why Athletes are neither low nor high Carb in 2021».

swi.msa **junior sems** SPORT & EXERCISE MEDICINE SWITZERLAND
Schweiz • Suisse • Svizzera • Svizra

Save the date!

**DIABETES AND EXERCISE:
ADVANTAGES AND CHALLENGES**

Speaker: Sam Scott, Postdoctoral Researcher, Inselspital, Bern

Monday 15th March 2021
19h-20h (CET - UTC/GMT +1 hour)

ONLINE – Zoom

Registration (FREE):
- QR code or link on social media

Follow us on Instagram and Facebook!

@Junior.SEMS
@_jsems

Figure 1: Premier Webinar en mars 2021

**CARBOHYDRATE PERIODISATION:
WHY ATHLETES ARE NEITHER
LOW NOR HIGH CARB
IN 2021**

Speaker: Prof. Graeme Close
Professor of Human Physiology,
Sport and Exercise Sciences,
Liverpool John Moores University, UK

Tuesday 5th October 2021
19.00-20.00 (CEST - UTC/GMT +2)

Online - Zoom

Registration (FREE):
→ QR code or link on social media

junior sems **swi.msa** **BioMed**

Figure 2: Dernier Webinar en octobre 2021

Après de long mois d'attente, c'est autour d'un événement cher à nos cœurs que nous avons pu nous réunir: La Students Day 2021. Même si les «Webinars» sont facilement accessibles et ouvrent la porte à un vaste domaine de connaissances, il est agréable et enrichissant de pouvoir se rencontrer et de partager en face à face. Cette année, 95 étudiant.e.s de Suisse et d'Autriche ont participé à notre événement annuel. La journée a commencé par une matinée dédiée à des présentations sur divers sujets de la médecine du sport et de l'exercice. L'après-midi, les participant.e.s ont eu le choix entre deux Workshops. Après une journée chargée de nouvelles connaissances, les plus motivé.e.s ont pu profiter d'un événement sportif et d'un dîner festif!



Figure 3: Introduction de la Students Day 2021

Loin d'être au bout de nos idées, c'est avec grand plaisir que la JSEMS reviendra en 2022 avec de nouveaux événements captivants sur la médecine du sport et de l'exercice. Stay Activ!



Figure 4: Activ break de la Students Day

Pour plus d'informations sur la JSEMS:

<https://sems.ch/fr/junior-sems/>

Pour jeter un œil à nos articles du Blog de la British journal sport Medicine:

<https://blogs.bmj.com/bjbm/tag/swiss-series/>

Auteur de correspondance

Anne Cornevin

Médecin assistante HUG

Présidente de la JSEMS

Cornevin.anne@gmail.com

