

# Le sport, c'est bien... mais en faire trop, ça use !

**Prévention** Pratiquer une activité physique est indispensable. Si on en fait trop, on s'expose toutefois à des problèmes en vieillissant, qu'il ne faut pas minimiser au risque de devoir tout arrêter

**N**ul ne l'ignore : le sport est un atout formidable en termes de santé. Obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires... il est un facteur de protection dans bon nombre de pathologies. Si pour les uns, s'astreindre à la pratique d'une activité physique régulière s'apparente à une séance de torture, pour d'autres au contraire, c'est une nécessité, un besoin... voire une addiction. Or, le sport, à l'instar du chocolat, c'est bon à condition de ne pas tomber dans l'excès. Sans parler des blessures, les sportifs amateurs très assidus à l'entraînement, peuvent souffrir, avec les années qui passent - et le corps qui s'abîme, différents problèmes.

Et plus la discipline est pratiquée intensément, plus les dommages risquent d'être conséquents, et précoces : ils peuvent survenir dès la trentaine chez les compétiteurs de haut niveau, vers 40-50 ans chez les amateurs. « Le principal risque pour tous ces sportifs, c'est l'arthrose - en dehors des traumatismes dus au sport lui-même : fractures, entorses, tendinopathies », alertent les Drs Jean-Marc Parisaux et Julien Brizi, médecins du sport à l'IM2S (Institut Monégasque de médecine du sport). Ces deux spécialistes voient régulièrement défiler dans leurs cabinets tous ces amateurs de running, de vélo ou encore de trail qui, en gagnant en âge, ont perdu en récupération.

« Si l'activité est indispensable pour être en forme, en faire trop peut endommager irrémédiablement les articulations, les tendons... L'articulation étant ultra-sollicitée, en toute logique, elle s'abîme. » Les joggeurs par exemple peuvent ainsi se plaindre de douleurs dans les genoux, hanches, chevilles : toutes ces articulations supportent le poids du corps et absorbent les chocs.

« L'arthrose est une pathologie dégénérative, rappelle le Dr Brizi. Cela veut donc dire que l'atteinte est



« No sport », disait Churchill. Certes le sport peut faire mal en vieillissant, mais ce n'est pas une raison pour ne rien faire du tout !  
(Photos Unsplash et Ax. T.)

réversible. Il est donc impératif de la prendre en charge tôt ; si l'atteinte est trop importante, on est contraint de poser une prothèse. » Une intervention que l'on préfère différer le plus possible chez les patients jeunes. « La prothèse va restreindre l'intensité et limiter la pratique de certains sports. Et surtout, elle s'use ; si le patient est jeune, il faudra le réopérer une fois, deux fois... »

## Infiltrations, PRP, acide hyaluronique

Les médecins conseillent ainsi de consulter dès l'apparition d'une douleur : si elle arrive en dehors de tout traumatisme, c'est un signal d'alerte. « Plus tôt on consulte, mieux on peut prévenir l'accentuation des problèmes. »

Plusieurs types de traitements sont envisageables - avant d'en arriver à la chirurgie avec la pose de prothèse - selon la pathologie. « On peut opter pour des infiltrations, avec des produits différents

selon les besoins. Pour calmer une inflammation, on peut procéder à une infiltration avec un peu de cortisone (on ne peut pas en faire plus de 3 par an) : cela va permettre de refroidir la douleur et de commen-

la régénération du tissu lésé, qui facilite la cicatrisation, résume le Dr Parisaux. Attention toutefois, il faut bien respecter les indications, ce type d'injection va être utilisée surtout chez le patient lambda dans les lésions tendineuses, articulaires voire méniscales. »

L'acide hyaluronique peut lui aussi être injecté. Il va quant à lui permettre de lubrifier les articulations, et, ce faisant, de les protéger. Ces différents traitements sont les mêmes qu'il s'agisse d'un sportif amateur ou d'un grand champion, c'est la demande du patient (par exemple le besoin d'être sur pied rapidement) qui va guider la prise en charge thérapeutique. La plus grande difficulté pour ces patients, c'est de ralentir le rythme.

« Ce serait une mauvaise idée d'arrêter toute activité, souligne le Dr Brizi. D'une part le sport a des effets bénéfiques sur la glycémie, le cholestérol, l'activité cardio-vasculaire, etc. ; d'autre part, on risquerait de perdre de la masse musculaire. Et cela accentuerait la contrainte sur les articulations. »

## La douleur doit être vue comme un signal d'alerte

Drs J.-M. Parisaux et J. Brizi  
Médecins du sport



AXELLE TRUQUET  
atruquet@nicematin.fr

## Adapter les activités

Les pathologies les plus fréquentes chez les accros au sport lorsqu'ils vieillissent touchent les articulations mais aussi les tendons. Membres inférieurs mais aussi épaules et coudes peuvent être concernés, la douleur pouvant d'ailleurs être liée ou accentuée par des pratiques professionnelles. Les amateurs de trail et ultratrail souffrent quant à eux régulièrement d'aponévropathie plantaire, une inflammation du tendon entre les orteils et le talon. Pour autant, les professionnels de santé spécialisés peinent souvent à faire prendre conscience à leurs patients des dangers auxquels ils s'exposent.

« Le premier conseil qu'on leur donne est de ralentir le rythme, de modifier leur pratique... Mais pour eux c'est difficile : ils n'ont pas envie d'arrêter le footing tous les matins, ne sont pas emballés à l'idée de le remplacer par de la natation..., confie le Dr Parisaux. Alors finalement, notre objectif est de les prendre en charge de manière à limiter les risques et de les surveiller. » Pourtant le principe est simple : en pratiquant un sport en décharge, c'est-à-dire sans solliciter les zones du corps fragiles, on permet à la personne de faire de l'exercice tout en se préservant. « Ce serait une mauvaise idée d'arrêter toute activité, souligne le Dr Brizi. D'une part le sport a des effets bénéfiques sur la glycémie, le cholestérol, l'activité cardio-vasculaire, etc. ; d'autre part, on risquerait de perdre de la masse musculaire. Et cela accentuerait la contrainte sur les articulations. »