

# Sport: quatre erreurs à éviter pour ne pas se blesser

**SANTÉ** La recherche de la performance est souvent la carotte qui motive les sportifs, y compris ceux du dimanche. Mais attention, l'opération bien-être peut virer à la tuile. Voici quelques règles de base pour que tout se passe au mieux.

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

→ L'incitation à pratiquer une activité sportive est assortie de promesses de bien-être physique et psychologique. Plus ciblée, elle entre dans la panoplie des moyens de prévention des maladies cardiovasculaires en général, ainsi que l'ostéoporose, l'obésité et bien d'autres. «Nos modes de vie nous dispensent et même nous privent d'une activité physique nécessaire à notre santé», affirme le Dr Harold P. Eisner, spécialiste en chirurgie orthopédique et médecine du sport à Nyon. Un corps bien utilisé est plus solide et moins sujet à la maladie. Bien traité, alimenté et hydraté, le corps peut aller très loin et profiter pleinement du plaisir et des bienfaits du sport. En revanche, le pousser sans respect augmente le risque de blessure. Petit florilège des erreurs à ne pas faire.

## 1 ARRÊTER DE CROIRE QU'ON A TOUJOURS 20 ANS

«Estimer correctement ses capacités physiques est extrêmement difficile et demande une évaluation professionnelle», souligne Harold P. Eisner. Il regrette qu'un bilan approfondi ne soit pas fréquemment pratiqué avant la reprise du sport par exemple. Difficile donc de trouver le bon réglage, notamment pour les gens qui ignorent qu'ils sont atteints d'une maladie cardiaque. Cependant, il y a des erreurs faciles à éviter dont l'une de plus fréquentes est de se remettre au sport après 40 ans dans le souvenir des performances de ses 20 ans. Pour retrouver une bonne condition physique et perdre quelques kilos au passage, certaines personnes se précipitent dans des entraînements surdimensionnés. Le spécialiste donne un exemple simple et courant: «Un genou fragile est facile à contrôler pendant 5 km mais devient à risque de blessure au bout de 15 km, si on ne met pas la bonne limite.»

## 3 NE PAS CÉDER À UNE MOTIVATION MALSAIN

La recherche de la performance est souvent la carotte qui motive les sportifs, y compris ceux du dimanche. «Aujourd'hui, la vie est devenue trop exigeante pour le psychisme et insuffisamment pour le corps», affirme le Dr Eisner. Se lancer à corps perdu dans l'effort physique est un exutoire. Patrick Homeyer, coach sportif à Nyon, connaît bien ce phénomène qui pousse certaines personnes à l'excès. Le coach ajoute à la pression du stress celle du groupe qui peut générer «une motivation malsaine de dépassement de soi entre des individus qui n'ont pas le même niveau d'entraînement». Autant les athlètes de haut niveau sont obligés d'intégrer le risque de blessure dans leur pratique, autant les amateurs l'écartent «parce qu'ils pensent que c'est normal de souffrir et le supportent jusqu'à la blessure de trop».



Lors d'une pratique sportive, il faut écouter son corps, au risque de se blesser. PIYAWATNANDEENOPARIT - STOCK.ADOBE.COM

## 2 S'ÉQUIPER D'UN MATÉRIEL ADAPTÉ

A chaque sport correspond un attirail adapté. Dans son cabinet médical à la Clinique de Genolier, Guillaume Droz, podologue spécialisé dans les pathologies articulaires et traumatismes liés au sport, observe l'évolution du matériel performant et technique: «Il donne une impression de facilité, augmentant le risque de perdre la maîtrise notamment à cause de la vitesse, à ski ou à vélo par exemple, avec au bout un risque de chute plus ou moins grave.» Il met également en garde contre les chaussures de running avec correction intégrée modifiant la position du pied durant la foulée. En effet, une correction inadaptée peut créer une pathologie inexistante au départ. Si cela s'avère nécessaire, «la semelle orthopédique, dans une chaussure neutre, est la correction la plus précise et la plus adaptée à la morphologie du sportif» insiste-t-il. Par ailleurs, il distingue l'accident malchanceux, une pierre sur le chemin, de la blessure causée par un entraînement inadéquat, telle que la tendinite. Banale et bénigne, elle se soigne très bien. Ignorée, elle s'aggrave.

## 4 SAVOIR DÉCODER LA DOULEUR

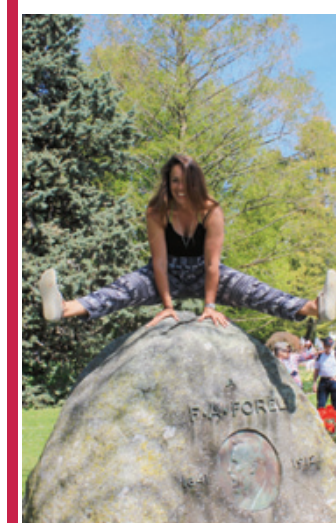
La douleur est une sonnette d'alarme qu'il faut écouter. Protéiforme, difficile de savoir ce que la douleur raconte. Elle peut signaler une fatigue, un frottement, une usure, une blessure non soignée ou une maladie. Par ailleurs, elle est difficilement évitable dans le cadre de la pratique d'un sport qui sollicite toujours les mêmes parties du corps de façon répétée. Cependant, prévient le Dr Harold P. Eisner, «la douleur peut aussi être une «fake news». C'est une information que nous traitons comme une émotion, de façon très individuelle. Avant de l'interpréter comme dangereuse ou pas, il faut investiguer. Une douleur-souffrance doit générer une réflexion. Un changement est-il nécessaire? L'arrêt ou l'immobilisation ne sont souvent pas la bonne réponse.» En tout état de cause, une pratique sportive saine et heureuse n'est pas censée se traduire par des maux douloureux chroniques. L'auto-diagnostic ainsi que la consommation systématique d'antidouleurs ne sont pas recommandés. Le temps de réaction des personnes qui souffrent à cause de leur pratique sportive pour aller consulter est une des causes de blessures plus longues à soigner et aux conséquences plus graves.

## «Ça n'arrive pas par hasard»

«Il ne faut pas faire croire que le yogi est protégé de tout», soutient Sophie Serex, professeur de yoga à Morges (photo DR). Il y a six mois, elle s'est déchiré le muscle quadriceps en réalisant une posture assez difficile au milieu d'un cours. «Je voulais offrir un peu de challenge aux élèves les plus avancés.»

Sur le moment, le muscle bien chaud a estompé la douleur, ce qui lui a permis de terminer la séance. En revanche, le lendemain matin, elle n'a pas pu poser le pied par terre. Depuis, la jeune femme a réfléchi à ce qui lui est arrivé et qu'elle n'a absolument pas vu venir. Sa blessure lui a permis de remettre en perspective «une certaine hypocrisie concernant l'image de perfection qui accompagne la pratique du yoga».

Cet exercice de transparence lui tient à cœur, «parce qu'on ne se blesse pas par hasard. Quand l'énergie n'est pas là, il faut s'autoriser à se dispenser de fournir un effort exigeant». Sophie Serex ne prône pas le calme plat, elle insiste sur «l'intégrité morale et physique dans sa pratique pour résister au modèle accidentogène créé par les exigences de compétitivité de notre société».



PUBLICITÉ

Les nouvelles technologies de l'orthopédie technique au service de l'humain

- Conception et réalisation assistées par ordinateur
- Mesures par scan • Impression 3D

**Daniel Robert ORTHOPÉDIE**

LAGARRIGUE GROUPE

NYON • GENÈVE • YVERDON

www.orthopedie-robert.ch