[SANTÉ] Sport: comment prévenir les douleurs?

Primera modificación: 19/02/2026 - 15:32

Transcripción :

Et dans Priorité Santé, c'est maintenant notre rendez-vous avec une chronique pour parler santé, sport, activité physique, et le spécialiste dans l'émission, vous le savez, c'est le docteur Jean-Marc Sène. Bonjour Docteur.

Bonjour Caroline.

Jean-Marc, médecin du sport. Aujourd'hui, on va parler d'un sujet qui concerne énormément de sportifs, qu'ils soient d'ailleurs débutants ou confirmés, ce sont les douleurs liées à la pratique physique. Comment on reconnait ces douleurs ? Comment on les gère surtout ? Comment on essaie de les éviter, de les prévenir ? Et une première chose, Jean-Marc, c'est vrai qu'on va

parler de ces douleurs liées à l'activité physique, mais il faut dire que ces douleurs, c'est pas quelque chose de rare du tout.

Eh oui, c'est très fréquent. Toute activité physique, en fait, peut être source de sensations douloureuses. C'est vrai que quand on fait du sport, on va solliciter nos articulations, nos tendons, nos muscles. Et ça, ça va créer un véritable stress mécanique qui est source finalement de douleurs par l'adaptation des tissus. On parle quelquefois même de technopathie sportive. C'est lorsque le matériel qu'on utilise dans le sport est mal adapté et entraîne également des douleurs. Alors, c'est un phénomène évidemment qui est compensé par l'organisme qui va sécréter des endorphines, c'est des hormones antalgiques et euphorisantes qui permettent de diminuer ces douleurs, mais qui sont responsables également un peu d'euphorie, ce qui explique pourquoi certains sportifs deviennent presque accros à l'effort.

Et Jean-Marc, toutes les douleurs ne se ressemblent pas. Alors, quelle différence est-ce qu'on peut faire entre une douleur plutôt banale qui est liée à l'effort tout simplement et une blessure beaucoup plus sérieuse ?

Alors c'est vrai qu'il y a plusieurs types de douleurs. Il y a douleur et douleur, j'aurais envie de dire. Il y a les douleurs qui sont classiques, les courbatures après un effort inhabituel, un peu plus intense que d'habitude. C'est vrai qu'on va avoir cette gêne musculaire après un entraînement et qui au bout de quelques jours - 3, 4, 5 jours, une semaine maximum, va disparaître. Et puis, il y a d'autres douleurs, les traumatismes, par exemple, on s'est tordu une cheville, un genou, on a fait une entorse, il y a la présence d'un hématome, on a donc une lésion musculaire ou ligamentaire et là, effectivement, c'est une blessure et là dans ce cas-là, il faut appliquer la règle « RICE » : repos, « ice », compression, élévation. C'est-à-dire qu'on va appliquer du froid, on va se reposer et on va comprimer en

quelque sorte l'articulation. Et ça, ça nécessite souvent de faire un diagnostic précis, d'avoir un traitement et une reprise progressive. Pour ça, il ne faut pas hésiter à consulter son médecin. Et puis, il y a des douleurs chroniques, troisième type de douleur, des douleurs chroniques, on parle d' « over use syndrome ». Elles sont très fréquentes si on pratique beaucoup de sport et là, généralement, il faut essayer d'identifier la cause, ça veut dire qu'il y a une sorte de déséquilibre entre la capacité de résistance des tissus et puis les contraintes qu'on y applique. On verra donc si on a une technique qui est inadaptée, si on a du matériel qui est usé, si on a une surcharge d'entraînement, tout simplement. Et là, c'est l'adaptation qui sera importante. Pour ça, on n'hésitera pas à faire de la kiné, à avoir bien sûr un traitement local, éventuellement à voir avec son médecin. Et puis, ce qu'il faut éviter, c'est d'utiliser des antidouleurs trop forts. Le paracétamol, pourquoi pas, mais il ne faut pas aller au-delà, par exemple avec le

Tramadol parce que ça peut vraiment causer des dépendances, Il faut éviter. Et puis, il faut éviter également les anti-inflammatoires qui peuvent masquer des douleurs ou au contraire les entretenir.

Alors, si je comprends bien, c'est pas parce qu'on a mal qu'il faut complètement arrêter le sport.

Exactement. La douleur aigüe doit alerter et amener à consulter. Ça, on est bien d'accord, mais la douleur chronique peut être souvent améliorée par le sport lui-même, pour peu que l'on s'adapte correctement. La clé, c'est la progressivité, d'écouter son corps et parfois de corriger sa technique ou de choisir un meilleur matériel. Bref, de s'adapter parfaitement pour essayer de limiter cette douleur.

Alors on récapitule, en résumé, Jean-Marc, Docteur Sène, quel conseil est-ce que vous avez envie de donner à celles et ceux qui écoutent et qui souffrent de

douleurs en lien avec leur sport, leur activité sportive ?

Eh bien je dirais trois messages simples. Premièrement, prévenir, bien s'échauffer, s'hydrater, s'étirer après l'effort et adapter son matériel, les chaussures, le terrain, ça c'est une première chose indispensable. Deuxièmement, se soigner. En cas de douleur aigüe, on met de la glace, du repos, on essaie de faire un bon diagnostic médical, si nécessaire. Et puis, troisièmement, s'adapter pour les douleurs chroniques. Il faut corriger la technique, alléger la charge d'entraînement, ne pas hésiter à demander conseil aux kinésithérapeutes ou en physiothérapie. Voilà, avec tous ces conseils, nos auditeurs comprendront que dans le sport, la douleur est parfois un arbitre, mais attention, si elle s'installe trop souvent, elle donne vite un carton rouge.

Merci beaucoup Docteur Sène, message très clair, bouger, c'est l'essentiel, mais comme toujours dans

Priorité Santé, on s'écoute.