

SANTÉ

« La fracture de fatigue ne se répare pas aussi facilement qu'un traumatisme. »
Pr KAUX

95 % des fractures de fatigue touchent le pied ou la jambe.

Courir, mais pas trop vite, trop loin, avec de mauvaises chaussures

yodiyim - stockadobe.com



« J'ai mal au pied en marchant »

Avec la mode du jogging et running, les fractures de fatigue sont de plus en plus fréquentes.

Témoignage de Fanny, jeune sportive.

● Anne SANDRONT

Fanny (prénom d'emprunt) a 13 ans. Elle fait de l'équitation, va aux scouts, et elle joue au hockey, ce qui représente deux entraînements et un match par semaine, et une journée tous les quinze jours dans le cadre de la sélection nationale, le Be Gold... Fanny semble incroyable.

« À la Toussaint, j'ai participé à un stage de hockey, et j'ai commencé à avoir mal à l'avant du pied : je ne savais plus bien faire le mouvement de la marche. » Sa maman l'emmène chez son médecin de famille, qui est aussi spécialisé en médecine sportive. « Il hésitait entre une fracture de fatigue et une maladie de croissance », dit Fanny. Pour en avoir le cœur net, le médecin prescrit une scintigraphie. « À la scintigraphie, on a vu que j'avais quelque chose aux 3^e et 4^e métatarses du pied droit. Ils ont

fait un scanner pour confirmer le diagnostic. »

Pédale douce sur le sport

Aujourd'hui, Fanny a ralenti. « Je ne participe pas aux entraînements de hockey en salle. J'ai fait les matches, mais là, la saison est suspendue, aussi bien dans mon club qu'au Be Gold. Donc je vais arrêter complètement le sport pendant deux mois. »

Complètement ou presque, parce que par chance, à l'école, le cours de gym s'était transformé en cours de natation « et là, il n'y avait pas de contre-indication de la part du docteur ».

Dans la vie de tous les jours, sa fracture de fatigue se laisse oublier. « Juste parfois quand je marche, ça me fait encore mal. Alors, je change la façon dont je pose le pied à terre », dit-elle dans un sourire. ■



La fracture de fatigue est moins courante chez les jeunes, mais ils ne sont pas à l'abri.

Siam - stockadobe.com

VITE DIT

Le nom de la maladie On l'appelle fracture de fatigue, fracture de stress ou FLOT (fracture par insuffisance osseuse temporaire).

10 % des lésions Les fractures de fatigue représentent 10 % des lésions liées au sport. Elles touchent plus souvent les femmes (de 1,1 à 13 %) que les hommes (0,9 à 4,7 %).

Le risque Il est en moyenne de 0,7 pour 1000 heures d'entraînement, mais augmente avec l'âge.

95 % membres inférieurs C'est le plus souvent au niveau des pieds et surtout du tibia où surviennent les fractures de fatigue.

Les plus touchés Chez les jeunes, les gymnastes, patineuses artistiques, danseuses sont des sujets à risque, à cause d'une situation à trois points : anorexie, aménorrhée (absence de règles) et ostéopénie (baisse de densité de l'os).

Le cartilage de croissance Le Pr Kaux a publié il y a quelques semaines un article scientifique sur une fracture de fatigue chez un adolescent, au niveau du cartilage de croissance. « C'était un cas rare, qui s'est produit chez un très bon pongiste sur le plan européen. »

Mal traité, cela peut ruiner une carrière

Le Pr Jean-François Kaux est responsable du département de médecine physique au CHU de Liège. Il a fait des publications récentes et consacre un cours aux fractures de fatigue à l'ULiège.



Les fractures de fatigues, plus nombreuses selon le Pr Kaux.

Est-ce que la fracture de fatigue est fréquente ?

Oui, mais pas toujours bien diagnostiquée. C'est fréquent parce que de plus en plus de personnes font de la course à pied, mais pas toujours avec de bonnes chaussures de course. Il faut changer de chaussure de course tous les 800 km.

C'est de plus en plus courant et de plus en plus connu car les groupes de joggeurs en parlent entre eux : cela survient à

cause de l'augmentation trop brutale de l'activité sportive.

Ça n'a rien à voir avec la croissance ?

On peut avoir des fractures de fatigue chez les adolescents. Mais c'est moins fréquent chez eux que chez les

adultes, parce qu'ils ont un plus grand turn-over osseux. C'est chez les femmes autour de la ménopause que c'est le plus fréquent, à cause de la baisse d'oestrogènes et la diminution de densité osseuse.

Quels sont les symptômes ?

Le sportif ressent une douleur à l'effort. La plupart des fractures de fatigue sont localisées au niveau des membres inférieurs. Les autres sont beaucoup plus rares : il arrive qu'un gymnaste ait aux bras, un avironneur aux côtes, à cause des impacts.

On soigne comment ?

Par le repos sportif. Une fracture traumatique se fait sur un os au métabolisme normal et

se consolide en six semaines. Dans le cas d'une micro-fracture traumatique, ou fracture de fatigue, le métabolisme de l'os est progressivement perturbé, avec une activité destructrice de l'os plus importante que celle de reconstruction.

Il ne faut pas prendre la fracture de fatigue à la légère, car si on continue à mettre des charges dessus, cela peut devenir une vraie fracture : en France, certains sportifs de haut niveau ont dû mettre fin à leur carrière parce que leurs fractures de fatigue n'ont pas été prises en charge correctement. Elles sont devenues des vraies fractures, sur un os fragilisé, et même les opérations n'ont pas pu les aider. ■ **A.S.**