Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 52 (1995)

Heft: 8

Artikel: Les sports d'endurance et leurs effets sur les articulations

Autor: Marti, Bernard

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997848

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Les sports d'endurance et leurs effets sur les articulations

Bernard Marti, directeur de l'Institut des sciences du sport (ISS) de l'EFSM
Traduction: Andrea Meyer

Nous savons aujourd'hui de source sûre que l'entraînement d'endurance exerce une action préventive sur les maladies cardio-vasculaires. Mais nous connaissons également le revers de la médaille: les douleurs de l'appareil locomoteur dont se plaignent si souvent les coureurs. On pourrait se demander alors si le coureur et le joggeur, en voulant prévenir tout risque d'infarctus, ne mettent pas en danger leurs articulations. L'article qui suit va tenter de répondre à cette question. On peut également consulter la littérature existante sur le sujet qui, bien que peu abondante, apporte toutefois quelques éléments de réponse.

Douleurs associées à la course à pied: fréquentes mais bénignes

Les blessures et les problèmes liés à la surcharge dont se plaignent souvent les joggeurs, en particulier les joggeurs très actifs, ont fait l'objet d'études approfondies. Ainsi, une enquête réalisée lors du Grand Prix (GP) de Berne de 1984 a confirmé que les coureurs ressentaient fréquemment des douleurs dans les membres inférieurs: l'année précédant le GP, 46% des hommes et 40% des femmes en avaient souffert; 20% des hommes et 14% des femmes durent même interrompre l'entraînement en moyenne pendant cinq semaines pour les hommes et six pour les femmes. En outre, 14% des hommes et 17% des femmes consultèrent un médecin pour de telles douleurs. L'étude a également établi un classement des organes les plus touchés: les jambes dans 30% des cas (12% des cas concernant les tendons d'Achille), les genoux dans 28% des cas (9% des cas concernant les rotules) et les pieds/chevilles dans 28% des cas (15% des cas concernant les malléoles externes). Pour ce qui est du type de lésion, il s'agissait dans 22% des cas de douleurs articulaires diffuses, de tendinites dans 17% des cas, de déchirures des ligaments dans 14% des cas et de périostites dans 12% des cas. Il faut souligner que moins de 2% des personnes interrogées se sont vu établir un diagnostic d'arthrose. Cette étude a encore défini les deux principaux facteurs de risque: d'une part, une intensité et une fréquence d'entraînement élevées, exprimées en kilomètres par semaine (plus l'on court, plus l'on se blesse); d'autre part, les antécédents du coureur: les joggeurs qui avaient déjà souffert de blessures ou de surcharge dans le passé se blessaient plus souvent par la suite. Toutefois, il ne faut pas oublier que l'enquête n'a été réalisée qu'à l'aide de questionnaires et non pas de données cliniques ou biomécaniques.

L'arthrose

Contrairement à la majorité des lésions de l'appareil locomoteur dues à la course à pied et qui sont souvent anodines, l'arthrose est une dégénérescence **irréversible** du cartilage articulaire. Elle se manifeste par des douleurs articulaires, en particulier des douleurs dites de démarrage ou de dérouillage, ainsi que par une gêne pouvant empêcher certains mouvements. Les examens radiologiques laissent apparaître un pincement de l'interligne articulaire (fente située entre la tête et la cavité articulaires), ou érosion cartilagineuse, une sclérose sous-chondrale, ou augmentation de la densité osseuse, ainsi que des ostéophytes, ou productions osseuses marginales (becs ostéophytaires). Les causes de la maladie sont multiples et des plus complexes. Il s'agit d'une interaction entre des facteurs endogènes, tels que l'hérédité, un défaut d'axe des membres inférieurs ou une difformité, et des facteurs exogènes, tels un excès pondéral, une blessure non guérie, une longue immobilisation ou encore une surcharge mécanique résultant d'une profession très exigeante sur le plan physique ou de la pratique d'un sport.

On pourrait en déduire que le sport est néfaste pour les articulations. Pourtant, ce n'est pas le cas. En effet, il est établi que l'activité physique et le sport ont des effets bénéfiques sur les articulations, tant sur leur état que sur leur fonction. Le cartilage articulaire, qui recouvre les surfaces osseuses des articulations et ne contient aucun vaisseau sanguin, est alimenté par le liquide synovial. La pratique intensive d'un sport qui met les articulations à contribution améliore l'imbibition

du liquide synovial et, de ce fait, l'irrigation du cartilage. Il n'est donc guère étonnant qu'une immobilisation complète d'une articulation constitue le facteur de risque le plus élevé de développement de l'arthrose. Du reste, la traumatologie sportive moderne tient compte de cet élément en prônant la rééducation active.

Résultats d'une étude suisse

A l'heure actuelle, nous ne disposons malheureusement que de très peu de connaissances fondées scientifiquement sur les risques d'arthrose que courent les personnes ayant pratiqué un sport de haut niveau pendant de nombreuses années. En 1988, l'ISS a mené une enquête auprès d'anciens sportifs d'élite suisses qui ne faisaient plus partie de l'équipe nationale depuis au moins 15 ans. Il s'est avéré que, chez 27 coureurs, les radiographies montraient des signes discrets, mais manifestes par rapport aux bobeurs ou à des personnes «normales», de dégénérescence de l'articulation de la hanche. On a constaté chez les sportifs d'endurance une augmentation de la densité osseuse dans les régions avoisinant cette articulation, ou sclérose sous-cartilagineuse, ainsi qu'une formation de becs ostéophytaires. Toutefois, les clichés n'ont pas révélé le symptôme typique de l'arthrose, à savoir un pincement de l'interligne articulaire associé à une érosion cartilagineuse. Cette étude n'a pas permis d'établir un lien direct entre le sport et l'état des articulations des coureurs.

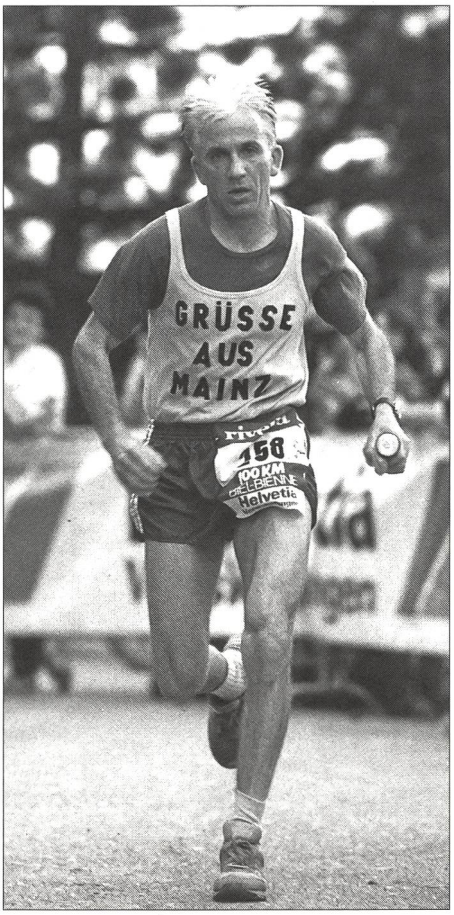
Depuis quelque temps, les travaux scientifiques se multiplient qui étudient le risque d'arthrose chez les sportifs d'élite. Ainsi, il y a quelques années, des chercheurs californiens se sont penchés sur les modifications articulaires du genou chez les coureurs de plus de 50 ans. Deux ans après le début de l'enquête, les radiographies montraient une tendance à la formation d'ostéophytes qui avait disparu, trois ans plus tard. Parmi les études entreprises sur le sujet, certaines n'ont pas établi une fréquence anormale de cas d'arthrose chez les sportifs d'endurance, tandis que d'autres mettent en garde devant les risques potentiels.

Le sport d'endurance augmente-t-il les risques de développement de l'arthrose?

Les experts en la matière ne sont pas unanimes. C'est pourquoi il est difficile d'évaluer le risque de développement de l'arthrose auquel s'expose un pratiquant de course à pied – pour ne citer qu'un seul sport d'endurance. Ainsi, certains spécialistes, européens généralement, n'excluent pas tout risque même infime pour les articulations portantes, tandis que d'autres, en majorité américains, écartent tout danger. Il est vraisemblable, comme c'est si souvent le cas, que les deux avis se vérifient...

On peut donc en conclure ceci: **les disciplines d'endurance, telles la course ou le jogging, ne protègent pas les articulations portantes de l'arthrose mais n'entraînent pas pour autant un risque accru que la maladie se développe, même en cas d'entraînement intensif.** Si le sport avait effectivement un effet sur l'arthrose, effet protecteur ou aggravant, celui-ci sera connu eu égard au niveau de connaissances et de recherche actuelles. Ainsi, il n'y a guère de risque, sinon aucun, que la pratique d'un sport d'endurance provoque une usure prématurée des articulations.

Il est plus probable que le même sport ait des retombées positives pour une personne et négatives pour une autre. En outre, on constate souvent ceci: subjectivement, un sportif a l'impression que son genou, par exemple, fonctionne bien et, objectivement, son genou fonctionne effectivement bien, alors que les radiographies montrent une dégénérescence grave de l'articulation. On peut donc en conclure que l'exercice sportif conserve la mobilité et la cinétique articulaires (mouvement dans toute son amplitude), malgré une prédisposition défavorable. Du reste, il est bien connu qu'une articulation déformée par l'arthrose, comme le genou par exemple, est mieux guidée et se voit donc déchargée par une musculature développée, le quadriceps en l'occurrence.



Dans ce domaine de la médecine sportive, de nombreuses questions restent encore posées, auxquelles il conviendrait d'apporter une réponse scientifique.

Conséquences pour le sport populaire

En guise de conclusion, on peut dire que le risque de développer de l'arthrose en pratiquant un sport d'endurance est des plus minimes. Par conséquent, plus personne ne peut invoquer ce risque pour justifier son inactivité! Voilà pour la bonne nouvelle. Pour ce qui est de la mauvaise nouvelle, il faut rappeler que les connaissances actuelles en médecine et en sciences ne permettent pas de déterminer quelles sont les personnes qui, de par leurs caractéristiques (hérédité, par exemple), sont davantage susceptibles de développer de l'arthrose lorsqu'elles pratiquent un sport de manière intensive.

Réduire autant que possible les charges sur les articulations, voilà la seule recommandation que l'on puisse adresser aux sportifs d'endurance qui s'entraînent à un haut niveau ou qui courent un risque élevé de développement de la maladie – surtout à ceux qui cumulent ces deux « handicaps ». Pour ce faire, ils peuvent appliquer les deux mesures suivantes:

- Varier leur entraînement en pratiquant notamment du cyclisme ou du VTT, du ski de fond, de la natation, de la course dans l'eau (au moyen de la Wet-West, gilet permettant de rester en position verticale dans l'eau). Au cours d'un symposium scientifique qui a eu lieu récemment à Berne, on a démontré, en se référant à l'exemple de la championne du monde junior de 1500 m, Anita Weyermann, l'intérêt que présente un entraînement pluridisciplinaire pour les sports d'endurance, notamment pour les possibilités de transfert qu'il recèle;
- Eviter de s'entraîner sous anti-inflammatoires. La douleur est un signal lancé par le corps qui doit être pris au sérieux et non pas ignoré. En cherchant à connaître les causes de la douleur, on ne se contente pas de traiter les symptômes du mal, mais on en soigne les origines. Les piqûres anesthésiantes parfois administrées à des sportifs peuvent avoir des répercussions dramatiques sur leur appareil locomoteur... ■