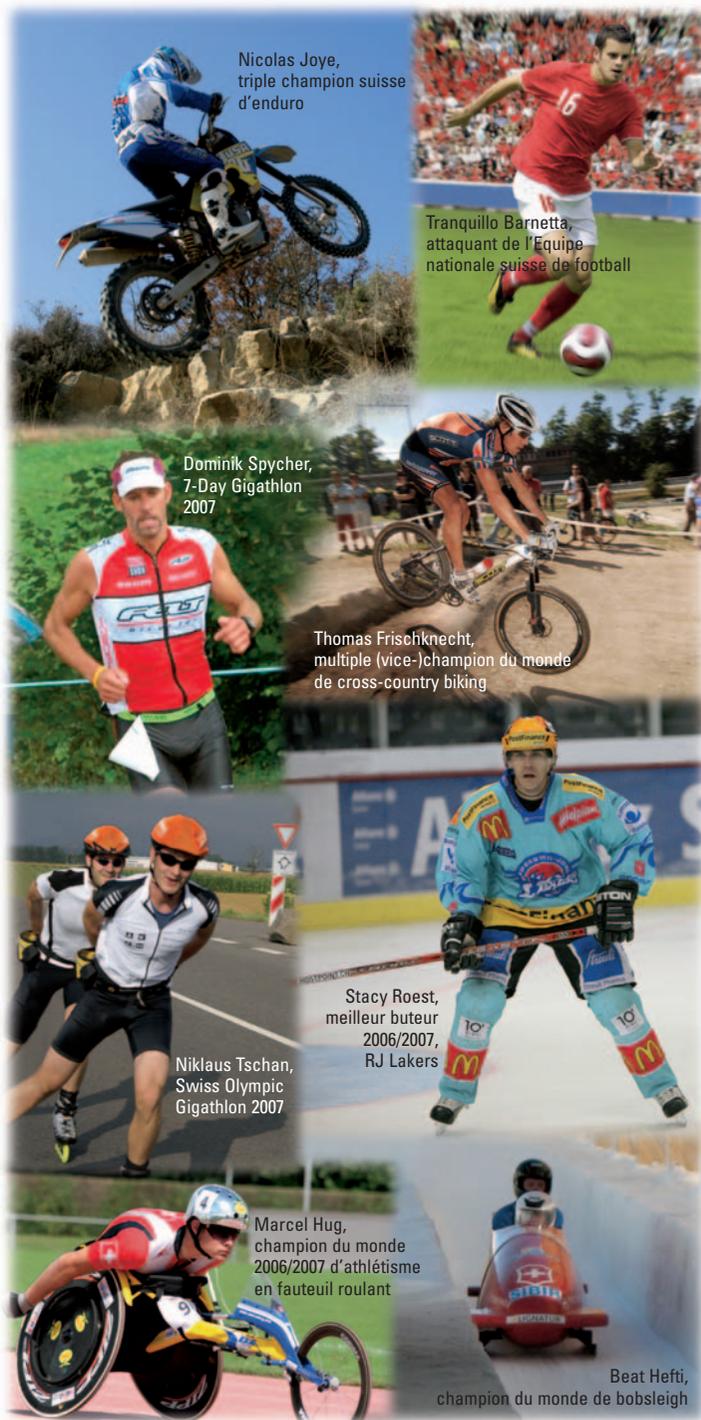


# Guide sportif

- Prévenir les blessures
- Réduire les symptômes
- Traiter correctement



## Quelques-uns de nos partenaires sportifs



## Avant-propos

A notre époque où la sédentarité est un problème de société, l'activité physique et le sport sont des mesures importantes pour le maintien de la santé et du bien-être. Un individu actif est non seulement plus performant, mais aussi moins sujet aux maladies.

D'où la devise: «Soyez actif – gardez la forme et la santé.»

En tant que spécialistes en médecine du sport, nous assurons l'encadrement de sportifs d'élite au cours de leur entraînement et des compétitions, mais nous sommes également présents lors d'événements sportifs amateurs ou de masse. Notre équipe composée de médecins du sport expérimentés a rédigé le présent guide pour vous permettre de pratiquer votre sport favori sans blessures ni dommages. Rédigé dans un style clair et concis, il fournit quantité de renseignements utiles ainsi que des conseils précieux pour la prévention et le traitement des lésions sportives.

Nous espérons que ce guide sportif sera largement diffusé au sport et que vous aurez plaisir à le consulter et à suivre ses conseils.

D<sup>r</sup> méd. Beat Villiger  
Médecin-chef de l'Equipe olympique suisse, Nottwil

D<sup>r</sup> méd. Hans Spring  
Directeur du service médico-sportif Swiss Ski  
Swiss Olympic Medical Center, Loèche-les-Bains

D<sup>r</sup> méd. Matteo Rossetto  
ÀQUILIBRIS Sportmed  
Swiss Olympic Medical Base, Bâle

### Coauteurs

D<sup>r</sup> méd. Gérald Gremion PD & MER  
Département de l'appareil locomoteur  
CHUV, Lausanne

D<sup>r</sup> méd. Jean-Luc Ziltener  
Unité Orthopédie et Traumatologie du Sport  
Swiss Olympic Medical Center  
HUG, Genève



## Que vous offre *permamed SPORTS care*?

*permamed SPORTS care* est une prestation de service de Permamed, entreprise pharmaceutique suisse indépendante, qui s'investit avec succès dans les domaines tels que la médecine du sport et traumatologie, la rhumatologie, la dermatologie ou la phytothérapie avec tests cliniques à l'appui.

*permamed SPORTS care* s'engage dans

1. **les stages de formation continue de la Société suisse de médecine du sport (SSMS), de la Société suisse d'orthopédie (SSO) et d'autres organisations en médecine du sport**
2. **le soutien aux équipes médicales de diverses associations et clubs sportifs (tels que Swiss Ski)**
3. **des manifestations sportives telles que les Journées du marathon de Bâle, le marathon Swiss Alpine, les tournois de tennis, le football des jeunes, entre autres**
4. **la formation continue des pharmaciens, droguistes, physiothérapeutes, samaritains, masseurs et entraîneurs**
5. **les compétitions sportives et stages d'entraînement, les soins aux sportifs d'élite et de masse**

Les produits *SPORTUSAL* ont été développés en collaboration avec des médecins suisses spécialisés en médecine du sport.

Ces produits sont disponibles en pharmacie et droguerie sous forme de crème (*SPORTUSAL power active*), de patch réfrigérant (*SPORTUSAL cool patch*) et de shampoing-douche (*SPORTUSAL power shower*).

Ce guide du sportif édité par *permamed SPORTS care* et publié dans les trois langues nationales se propose de fournir des informations utiles et pratiques sur les blessures et contusions du sport. Il est à noter que les différents chapitres sont aussi disponibles sous forme de transparents destinés à l'enseignement.

(Disponible auprès de *permamed SPORTS care*, tél. 061 725 20 20, [www.permamed.ch](http://www.permamed.ch), [www.sportusalpower.ch](http://www.sportusalpower.ch))

## Sommaire

Avant-propos	3
Que vous offre <i>permamed SPORTS care</i> ?	4
Sommaire	5
Faire du sport – rester en bonne santé	6
Prévenir activement les lésions dues au sport	7
Lésions spécifiques de différents sports	8
Stretching (étirements)	9-15
Echauffement	16
Retour au calme	17
Mesures favorisant la récupération	18
Sport et peau	19
Conseils médico-sportifs	20
Classification des lésions liées au sport	21
Principes thérapeutiques de base	22
Cloques/ampoules	23
Lésion musculaire	24/25
Courbatures	26
Entorses	27
Epicondylite latérale (coude du joueur de tennis)	28
Epicondylite médiale (coude du golfeur)	29
Genou du coureur	30/31
Tendinopathie achilléenne	32
Contusions	33
Mesures immédiates	34
Respirer correctement	35
Sport et personnes âgées	36/37
Glossaire/impressum/note	38
Trio <i>SPORTUSAL</i>	39



## Faire du sport – rester en bonne santé

### Les principales règles d'entraînement

- **La régularité est déterminante! Seul un entraînement régulier – quel que soit le type de sport – apporte des résultats probants.**
- **L'échauffement et le retour au calme doivent faire partie de chaque entraînement.**
- **Faire régulièrement des exercices d'étirement et de renforcement musculaire est indispensable.**
- **Respecter les signaux de votre corps: pas d'entraînement intensif en cas de douleurs ou d'indisposition.**
- **Ne pas hésiter à faire des pauses, ce n'est pas pendant l'entraînement que l'on progresse, mais lors des périodes de récupération.**

L'observation de ces règles est le premier pas vers la prévention des lésions sportives.



**Si vous souhaitez améliorer vos performances, mieux vaut une fois de trop que systématiquement trop peu.**



## Prévenir activement des blessures sportives

L'activité physique et sportive augmente le bien-être physique et mental et permet de rester en bonne santé et en forme jusqu'à un âge avancé. Cependant, toute activité sportive comporte des risques de blessure. Or bon nombre de blessures sont imputables à un manque de préparation physique et mentale ou à un équipement défectueux. Mieux vaut prévenir que guérir!

### Pour ce faire, observez les règles suivantes

#### Equipement de sport

- **Chaussures** – Chaque discipline sportive exige des chaussures de sport spécifiques et un profil de semelle adapté au terrain.  
– Remplacez les chaussures usées.
- **Matériel** – Utilisez un matériel adapté à vos besoins personnels. Faites-vous conseiller par un spécialiste: par exemple à l'achat de skis et fixations, de raquettes de tennis (vérifiez la tension du cordage), etc.
- **Tenue appropriée** – Portez des vêtements perméables à l'air et à l'humidité, adaptés aux conditions atmosphériques.
- **Protection solaire** – Protégez-vous du soleil.  
– Entretenez le film protecteur hydratant de votre épiderme en optant pour un produit de douche liporestituant.

#### Entraînement

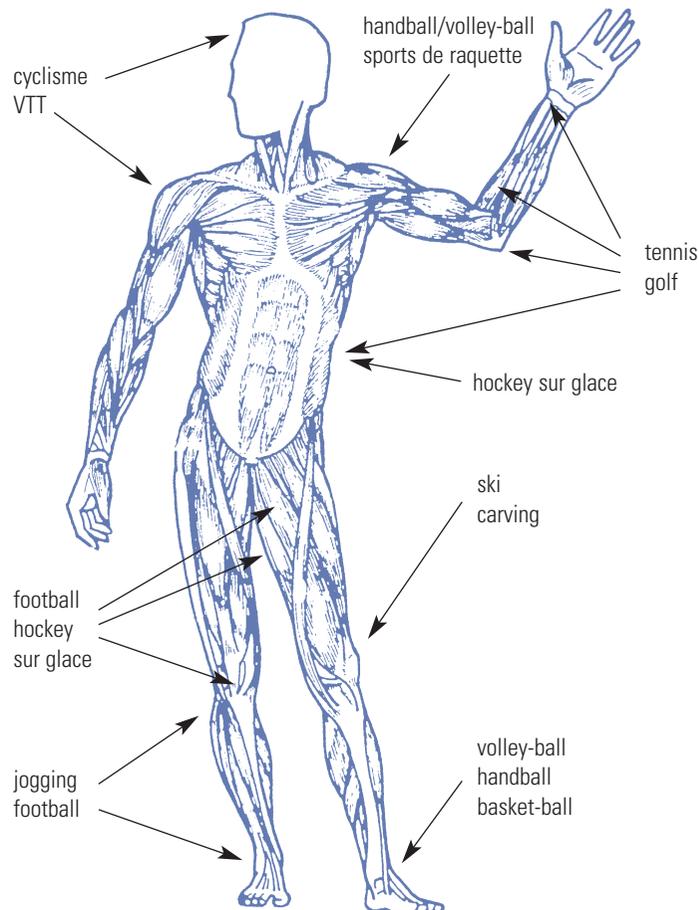
- L'échauffement et le retour au calme doivent faire partie de toute activité sportive.
- Facilitez l'échauffement en assouplissant les muscles avec une crème sportive (p.ex. **SPORTUSAL power active**).
- Variez l'entraînement, étirez et fortifiez votre musculature.
- Tenez compte de vos limites: entraînez-vous intensément, mais sans vous surmener.
- En cas de surpoids, maladie, douleurs ou blessures, demandez conseil à votre médecin (du sport). Faites-vous examiner avant de commencer l'entraînement.
- Sachez que vous ne vous améliorez qu'entre deux entraînements. Pensez donc à la récupération (dormir assez, boire beaucoup, manger équilibré et aux pauses).



## Les blessures sont souvent spécifiques au type de sport

Les amateurs de sport sont souvent pleins d'enthousiasme, mais ils connaissent rarement les limites de leur résistance physique. Les signes de surmenage ainsi que les lésions musculaires, tendineuses, ligamentaires et osseuses sont parfois le résultat d'une ambition démesurée. Un entraînement progressif, régulier et bien dosé permet d'éviter les symptômes de surcharge et de réduire le risque de blessures.

Les blessures sont spécifiques à chaque type de sport et concernent souvent des parties bien définies de l'appareil locomoteur:



## Le stretching est quand même efficace

### Qu'est-ce que le stretching?

Le terme anglais «stretching» peut se traduire par «étirement». En langage sportif, il désigne une méthode de gymnastique destinée à améliorer la mobilité articulaire et l'extensibilité tendino-musculaire. Néanmoins, le stretching ne peut offrir une véritable protection contre les blessures musculaires. Par contre, l'étirement est un stimulus de croissance pour les tendons et améliore leur capacité de résistance.

### Pourquoi faire du stretching?

- Les muscles réagissent différemment au manque d'exercice physique et aux sollicitations excessives ou unilatérales. Certains muscles ont tendance à se raccourcir et à perdre ainsi de leur élasticité, d'autres à s'affaiblir et donc à perdre de leur force (voir illustration). Ce phénomène entraîne un déséquilibre musculaire, appelé «dysbalance».



L'illustration montre la dysbalance typique de la musculature lors d'un entraînement d'endurance monotone. C'est pourquoi l'étirement et le renforcement musculaire doivent absolument faire partie du programme d'entraînement des coureurs à pied.

- Le stretching doit faire partie de chaque séance d'échauffement et de retour au calme. Les muscles très sollicités ont tendance à se contracter et à se raccourcir. Le stretching est donc particulièrement indiqué dans ces cas-là en raison de son effet décontractant.
- Le stretching agit non seulement sur le physique, mais aussi sur le mental. Le stretching calme, détend et a des répercussions positives non seulement en sport, mais aussi dans la vie quotidienne.
- Les exercices d'étirement et de tonification musculaire permettent de prévenir certaines blessures, ainsi que des lésions de surcharge.



## Qui peut faire du stretching?

Le stretching n'exige aucune aptitude physique particulière. Le manque de souplesse n'est pas un obstacle. Le stretching profite à tous, indépendamment de l'âge, du sexe et de la condition physique.

### Remarque

Pour la préparation à une compétition sportive et durant l'échauffement, le stretching dynamique et la gymnastique sont préférables au stretching passif. En revanche, le stretching passif est plus indiqué pour le retour au calme après un entraînement ou une compétition (voir page 12).

## Que peut le stretching – que ne peut-il pas faire?

- Prévenir les blessures musculaires aiguës: non.
- Prévenir et soigner les contractures musculaires: oui.
- Favoriser la détente: oui.
- Améliorer la souplesse et la mobilité articulaire: oui.
- Préparer les muscles aux épreuves de force ou de vitesse: non.



## Le stretching – conseils

- Pour améliorer la capacité d'étirement des muscles, commencez par une séance d'échauffement, par exemple en faisant du jogging, du vélo, du saut à la corde, etc. Lorsque l'appareil locomoteur a atteint son régime de fonctionnement optimal, la capacité d'étirement s'en trouve améliorée.
- Adoptez une position confortable afin d'éviter toute crispation pendant l'étirement.
- Expirez chaque fois que vous atteignez l'étirement maximal.
- Le stretching n'est pas un concours! Evitez de forcer, car l'étirement excessif douloureux est contre-productif.
- Etirez autant le côté gauche que le côté droit de votre corps.
- Après le stretching, retournez lentement à la position initiale.
- Si vous êtes fatigué ou alors en fin d'effort, évitez les étirements trop intenses, et préférez juste une «mise en tension».
- Faites des exercices d'étirement pendant 10-30 secondes sans ressentir de douleurs.
- Ne faites pas d'exercices de stretching nerveux ou excessifs si vous êtes insuffisamment chauds, vous éviterez ainsi des blessures musculaires ou aux tendons.
- **Nota bene:** les mouvements de balancement (stretching ballistiques) devraient être globalement évités, car ils sont trop dangereux.



## Le stretching – quelle technique choisir

### L'étirement passif (statique)



C'est l'exercice le plus courant. Mettez le muscle à étirer lentement en position adéquate. Maintenez cette position pendant 15-30 secondes. Accentuez l'étirement, mais sans forcer; poursuivez jusqu'à ressentir une tension supportable, mais jamais de douleur. Évitez les mouvements rapides et saccadés, comme le balancement.

**Exécution: surtout lors du retour au calme**

### L'étirement actif (statique)



Étirez le muscle pendant 10-20 secondes en contractant le muscle antagoniste. Cette technique permet également de fortifier les muscles et d'améliorer la coordination des mouvements.

**Exécution: seulement brièvement, comme composante de l'échauffement. Longuement lors du retour au calme. Déconseillé en cas de fatigue musculaire excessive.**

### Étirement par contraction/relaxation



1. Contractez le muscle en position d'étirement (5-10 secondes). Inspirez profondément, puis reprenez votre souffle pendant l'étirement, qui nuit.

2. Expirez et relaxez le muscle étiré.

3. Après cette brève relaxation, étirez le muscle, comme lors de l'étirement passif (environ 10 secondes). Répétez l'exercice. Cette forme de stretching est surtout utilisée en rééducation.

**Exécution: cette forme de stretching donne le meilleur résultat et relaxe le muscle étiré. Déconseillé avant une compétition.**

## Stretching – programme de base

### 1. Mollet

Mettez-vous en position de marche, les pieds bien à plat sur le sol, la jambe tendue; étirez en rapprochant les hanches de la paroi.



### 2. Muscles de la cuisse (face postérieure)

Tirez la cuisse en position verticale, puis tendez la jambe lentement (jusqu'à éprouver une légère tension), le bassin restant collé au sol.



### 3. Muscles de la cuisse (face antérieure)

Saisissez la cheville avec les mains, puis tirez la jambe en direction du tronc en veillant à ce que le genou et la tête restent plaqués au sol.

**Attention: cet exercice peut provoquer une crampe si les muscles sont trop fatigués.**



### 4. Muscles fléchisseurs de la hanche

Posez les mains sur le genou, puis abaissez le bassin vers l'avant sans que le genou de devant ne dépasse la pointe du pied.



## 5. Muscles du dos

Etreignez les chevilles ou les pieds, puis poussez le dos vers le haut, le menton collé à la poitrine.



## 6. Muscles du thorax

Appuyez la main à hauteur des yeux contre la paroi, puis tournez le haut du corps dans le sens opposé à la paroi (en restant droit).

## 7. Muscles postérieurs du bras et de l'épaule

Saisissez le coude d'une main et tirez-le derrière la tête (sans fléchir le dos).



## 8. Muscles du cou

Passez un bras dans le dos, puis tirez-le de l'autre main vers le bas. Penchez la tête du côté opposé (tout en regardant droit devant vous).

## 9. Muscles de l'avant-bras

Saisissez d'une main le poignet opposé et tirez-le vers le bas, le coude en extension (le bras en légère rotation externe!)



## Le stretching – quel exercice pour quel sport?

En plus du stretching de base, il est nécessaire de faire des exercices d'étirement spécifiquement adaptés au sport pratiqué.

**Souvent négligés, ces exercices sont indispensables pour la prévention des lésions.**

### Tennis

Pressez les paumes de la main l'une contre l'autre, les coudes à l'horizontale – rentrez le ventre.

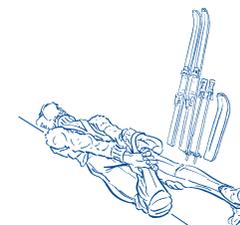


### Jogging

Poussez la hanche en avant, tout en maintenant la cheville dans l'axe du genou.

### Football

Jambes écartées et tendues, penchez lentement le buste en avant en veillant à ce que le dos reste bien droit.



### Ski, carving, snowboard

Tirez la jambe avec les mains en direction du postérieur tout en maintenant le genou et la tête plaqués au sol – les genoux le plus près possible l'un de l'autre.

### Golf

Mettez-vous debout, le dos à environ 50 cm d'une paroi. Tournez lentement le buste de manière à pouvoir poser vos paumes sur la paroi. Faites ensuite l'exercice de l'autre côté.



## Echauffement (mise en train, warm-up)

Il est indispensable de s'échauffer avant chaque épreuve sportive. Un organisme «chaud» est plus performant et surtout moins sujet aux blessures.

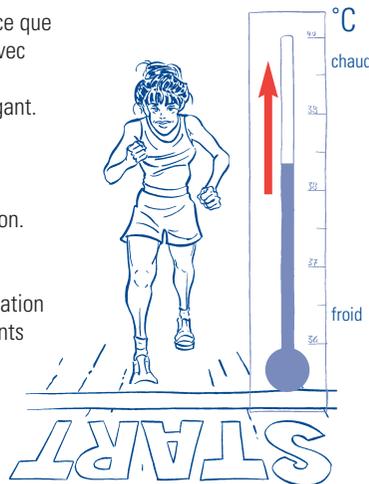
On fait la distinction entre l'échauffement général et l'échauffement spécifique.

L'échauffement général (jogging léger, sautilllements, saut à la corde, etc.) sert à préparer l'appareil locomoteur et le système cardio-vasculaire à l'effort, quelle que soit la discipline sportive. Il est d'intensité faible à moyenne et dure 5 à 10 minutes.

L'échauffement spécifique consiste à effectuer les mouvements typiques du sport pratiqué en augmentant progressivement leur intensité. Il comprend souvent des étirements dynamiques. L'échauffement spécifique se termine par de petits sprints, des sauts et la répétition des mouvements typiques du sport en question effectués à un haut degré d'intensité. Durée: 10 à 20 minutes.

### Règles à observer lors de l'échauffement

- Habituez lentement votre organisme à fournir un effort plus intense.
- Réglez l'intensité de manière à ce que vous puissiez encore bavarder avec vos camarades. L'effort doit être ressenti comme peu ou pas fatigant.
- Préparez-vous mentalement à l'entraînement ou à la compétition.
- L'échauffement passif par application de produits de massage chauffants ou de crèmes de sport (p.ex. **SPORTUSAL power active**) ne remplace jamais l'échauffement actif, même s'il a un effet d'appoint.
- Il n'est pas utile d'être fatigué après l'échauffement.



## Retour au calme (cool-down)

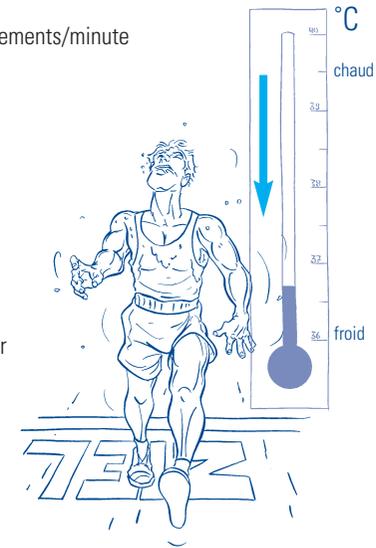
Ne vous arrêtez pas subitement après avoir accompli un entraînement intensif ou une compétition. L'organisme doit retrouver graduellement son «état normal».

Une réduction progressive de l'effort (retour au calme) et quelques exercices de stretching appropriés accélèrent le processus de régénération et renforcent ainsi l'effet bénéfique de l'entraînement.

La récupération active (retour au calme) est tout aussi indispensable que l'échauffement effectué avant le début de la compétition.

### Observez les règles suivantes

- Réhabituez le corps à fonctionner normalement.
- Abaissez le pouls à 80-100 battements/minute pendant le retour au calme.
- Assouplissez les groupes de muscles fatigués par l'effort fourni en pratiquant «une mise en tension» en douceur.
- Buvez beaucoup pour compenser les pertes de liquide.
- Ne passer qu'ensuite aux soins du corps (douche, etc.)
- Rechargez les batteries!  
Au cours de la première heure après l'effort, les glucides (sucres) sont plus vite absorbés par le muscle et nécessaires à la récupération.
- Des techniques de drainage et/ou d'électrostimulation peuvent être utiles.



## Mesures favorisant la récupération

Après le repos actif («retour au calme»), il y a lieu de songer au repos passif. Les mesures de récupération les plus connues sont les suivantes.

### Douche et soins corporels

Les sportifs se douchent souvent. Aussi doivent-ils savoir que

- la douche alternée (chaude et froide) active la circulation du sang et contribue dans une large mesure au repos (toujours terminer par une douche froide);
- les lavages fréquents avec du savon ou des cosmétiques pour la douche attaquent le manteau acide de la peau et favorisent la pénétration des germes pathogènes. Par conséquent, utilisez de préférence des produits douche qui n'irritent pas la peau, comme le nouveau *SPORTUSAL power shower*.

### Massages / régénération

Les massages relaxants ne sont appropriés que s'ils sont associés à l'application de chaleur (bains, air chaud). Les massages sportifs énergiques sont absolument contre-indiqués après un effort intensif. Ne jamais masser en cas de lésions musculaires fraîches, de blessures cutanées (écorchures, déchirures, plaies, etc.), d'inflammation des veines ou de maladie de la peau. Le nouveau *SPORTUSAL power active* est particulièrement indiqué pour stimuler la régénération.

### Sauna

La fréquentation régulière d'un sauna (1 ou 2 fois par semaine) en période d'entraînement permet d'améliorer l'irrigation sanguine et de renforcer le système immunitaire. Cependant, le sauna est déconseillé après un effort physique soutenu, car la perte d'eau supplémentaire fait obstacle à la régénération.

### Sommeil

Le sommeil joue un rôle essentiel dans le processus de régénération. Pendant le sommeil, l'organisme transforme la fatigue physique en énergie, d'où un gain de performance. Il est prouvé scientifiquement que les sportifs qui ne dorment pas assez sont moins performants. La durée optimale du sommeil varie beaucoup d'un individu à l'autre, mais les sportifs ont besoin d'environ huit heures de sommeil par nuit en moyenne. L'éloge d'une sieste courte en début d'après-midi est toujours un sujet d'actualité.

### Nota bene

**Le gain de performance est fonction de la capacité de régénération. Ce n'est pas pendant l'entraînement que l'on s'améliore, mais durant les périodes entre chaque entraînement.**

## Sport et peau

De nombreux sportifs souffrent d'un dessèchement de la peau. Il faut donc éviter que ce problème ne dégénère en une vraie maladie.

### Pourquoi les sportifs ont-ils souvent la peau sèche?

En sport, la peau n'est pas seulement soumise à plus de contraintes mécaniques. Les sportifs sont plus exposés aux influences atmosphériques que la population normale. En outre, ils transpirent plus et se douchent donc plus souvent. Les douches fréquentes avec des produits inappropriés contribuent à détruire le film lubrifiant protecteur de la peau, ce qui la rend sèche, rêche et plus sensible aux germes pathogènes. Il est donc très important de choisir un produit douche non irritant et qui respecte le film protecteur de la peau (p.ex. *SPORTUSAL power shower*).

### Comment reconnaître une peau sèche?

La peau sèche s'observe surtout au niveau du tibia, de l'avant-bras et au dos de la main, parfois même au visage. Elle est sèche au toucher et desquame légèrement. La peau sèche perd de son élasticité, se tend, devient rêche et démange. De petites crevasses enflammées et rouges apparaissent. Les démangeaisons se transforment en picotements et irritations douloureuses. Votre médecin peut diagnostiquer une tendance familiale à la peau sèche ou éventuellement une allergie associée et prescrire le traitement approprié.

### Comment peut-on éviter la peau sèche et la traiter?

Le traitement de la peau sèche visera, d'une part, à réduire l'élimination du film lubrifiant cutané et, d'autre part, à rétablir l'hydratation de la peau.

Respectez les recommandations suivantes:

- Ne vous douchez pas à l'eau trop chaude, ni trop longtemps.
- Utilisez une émulsion de toilette liporestituante et légèrement désinfectante (p.ex. *SPORTUSAL power shower*).
- Si nécessaire, appliquer après la douche une lotion liporestituante sur les parties du corps exposées.

Si ces mesures ne parviennent pas à soigner la peau sèche, il est alors temps de consulter votre médecin traitant ou un dermatologue.



## Conseils médico-sportifs

Les personnes en surpoids, atteintes d'une maladie chronique (notamment cardiovasculaire), ayant passé la quarantaine doivent absolument passer un examen médico-sportif avant de reprendre une activité sportive.

Lors de gros efforts physiques, il faut tenir compte des signaux d'alarme suivants:

- détresse respiratoire
- vertiges et malaise
- douleurs dans la poitrine et sensation d'oppression
- palpitations cardiaques ou pouls irrégulier

⊕ Dans tous ces cas, il faut interrompre immédiatement l'activité physique et consulter un médecin. L'activité physique ne pourra être reprise qu'après des examens appropriés, éventuellement une prise en charge thérapeutique.

En l'absence de problèmes de santé préexistants, les adultes de moins de 40 ans, les adolescents et les enfants peuvent se mettre à faire du sport à tout âge et sans examen préalable. Le risque de problèmes de santé est faible.

### Soyez prudent si vous devez fournir de gros efforts physiques dans les conditions suivantes

- Températures élevées (grandes chaleurs)
- Forte humidité de l'air (perte de liquide accrue)
- Au-dessus de 2000 mètres (au-dessus de 1600 mètres pour les plus de 60 ans)

### Observez également les règles suivantes

- Pas de sport en cas d'affection grippale, de fièvre ou de malaise.
- Entraînez-vous méthodiquement et sans trop penser à la performance.
- Accordez de l'importance à une technique appropriée au sport pratiqué.
- Un bon équipement permet d'éviter certaines lésions de surcharge.
- Buvez régulièrement lors d'efforts de plus d'une heure.

### Important

Buvez avant d'avoir soif, car la sensation de soif survient toujours en retard.

## Classification des lésions liées au sport

En sport, on fait la distinction entre les lésions aiguës et les lésions de surcharge. Les unes et les autres peuvent devenir chroniques si elles ne sont pas traitées de manière adéquate.

### Lésions aiguës

- Surviennent par définition subitement.
- Sont toujours liées à un accident.
- Se manifestent par une douleur aiguë et bien localisée.
- Provoquent le plus souvent une limitation fonctionnelle définie, importante.

Exemples:

rupture de ligament, contusion, claquage, etc.

### Lésions de surcharge

- Instauration progressive de la douleur
- Rarement dues à un accident
- Liées en général à la pratique d'une activité physique (sportive)
- Localisation diffuse de la douleur

Exemples:

lésions tendineuses, contractures musculaires, périostite

### Lésions chroniques

- On parle d'évolution chronique lorsque les douleurs et symptômes persistent pendant plusieurs semaines (> 3 mois).
- Les lésions chroniques sont souvent la conséquence d'un traitement insuffisant et/ou inapproprié et/ou d'une reprise prématurée du sport.
- Sont souvent dues à la disparité entre l'effort fourni et la capacité de résistance du tissu musculaire.

Exemples:

inflammation chronique du tendon d'Achille, douleurs inguinales («pubalgies»)



## Traitement: principes de base

Le traitement immédiat et approprié des lésions sportives contribue à limiter les dégâts et constitue la première étape d'une rééducation réussie.

### Traitement des lésions aiguës

En cas de lésion aiguë, le sportif peut s'administrer lui-même les premiers soins d'urgence en suivant la règle RICE.

#### Les mesures immédiates selon la règle RICE

	Signification	Mesure	Effet
<b>R</b>	Refroidissement	appliquer une compresse de glace (l'eau ne suffit pas)	refroidit, soulage la douleur
<b>I</b>	Immobilisation	arrêter immédiatement l'activité	réduit le saignement au niveau de la lésion
<b>C</b>	Compression	poser un bandage compressif élastique	limite la tuméfaction et l'hématome
<b>E</b>	Élévation	élever la partie blessée au-dessus du niveau du cœur	favorise le drainage, réduit la tuméfaction

Autres conseils concernant les soins à prodiguer en cas de lésion sportive:

- Utiliser en alternance avec la glace un spray antalgique réfrigérant ou une compresse réfrigérante (p.ex. *SPORTUSAL cool patch*).  
*SPORTUSAL cool patch* peut être utilisé comme moyen réfrigérant lorsqu'on n'a pas de glace sous la main. Veillez à en avoir toujours une boîte dans votre sac de sport.
- Immobiliser le membre (bandage, taping, attelle, etc.) et décharger.
- Appliquer un gel ou emgel antalgique plusieurs fois par jour.
- ⊕ Si la cause n'est pas claire, si le traitement reste inefficace ou si l'évolution est défavorable, consulter un médecin.

#### Mesures préventives

- Adaptez l'intensité de l'entraînement à votre condition physique.
- Utilisez une technique éprouvée et appropriée au sport pratiqué.
- Veillez à un équipement adéquat (vêtements, chaussures).
- Variez l'entraînement (force, endurance, coordination, etc.).

#### Traitement des lésions chroniques et des lésions de surcharge

- Identifiez la cause (surmenage, surcharge inadéquate, entraînement inapproprié). Demandez conseil à votre entraîneur ou consultez un médecin du sport.
- Éliminez la cause (pause d'entraînement, activités de remplacement, traitement spécifique).
- Accélérez le processus de guérison par des mesures d'appoint (régénération, sauna, massages [p.ex. avec *SPORTUSAL power active*], alimentation, etc.).

## Cloques / ampoules

### Causes

- Lésion mécanique de la peau par frottement répété contre la chaussure, la raquette de tennis, etc.

### Caractéristiques

- La première couche de l'épiderme est décollée; formation de liquide dans l'espace sous-jacent.

### Mesures immédiates

- Cloques sous tension: désinfecter et percer avec une aiguille passée à la flamme. Faire sortir le liquide. Désinfecter à nouveau et appliquer un pansement non occlusif. Ne pas retirer ou déchirer la peau.
- Ne pas percer les petites cloques, qui ne sont pas sous tension.
- Cloques rompues: nettoyer et désinfecter, enlever la saleté qui se trouve sous la peau décollée, couper les fragments de peau morte, appliquer un pansement non occlusif.

### Prévention

- Porter des chaussures et chaussettes adéquates.
- Porter éventuellement des socquettes double couche ou une «double peau».
- Protéger les parties exposées en les recouvrant d'un pansement spécial ou en les badigeonnant à la vaseline.
- Mettre des gants pour éviter les cloques aux mains.

### Attention

- ⊕ Si les cloques sont rouges, tuméfiées et purulentes, il y a lieu de consulter un médecin.



## Lésion musculaire (p.ex. claquage des adducteurs de la cuisse)

### Définition / causes

- Le claquage est la forme la moins grave de lésion musculaire. Il est dû à la surcharge ou à l'élongation d'un muscle (voir exemple illustré: adducteurs de la cuisse).
- Suivant l'importance de la lésion, on parle de claquage, de déchirure des fibres musculaires et de rupture musculaire partielle ou totale.
- Les claquages sont particulièrement fréquents dans les sports explosifs (football, patinage, handball, sprint, etc.).
- Les muscles biarticulaires (qui agissent simultanément sur deux articulations, p.ex. les muscles postérieurs de la cuisse) sont le plus souvent siège de claquages.

### Caractéristiques

- Douleur subite dans le muscle touché avec limitation fonctionnelle douloureuse
- Douleur à l'étirement ou à la contraction du muscle, ainsi à la palpation
- Eventuellement, hématome sous-cutané au niveau du muscle lésé

### Mesures immédiates / traitement

- Interrompre immédiatement l'exercice, instaurer les mesures RICE (voir p. 22).
- Appliquer **SPORTUSAL cool patch** ou un gel/emgel antalgique plusieurs fois par jour, pendant les 2-3 premiers jours.
- Si nécessaire, mesures physiothérapeutiques et traitement antalgique.

### Attention!

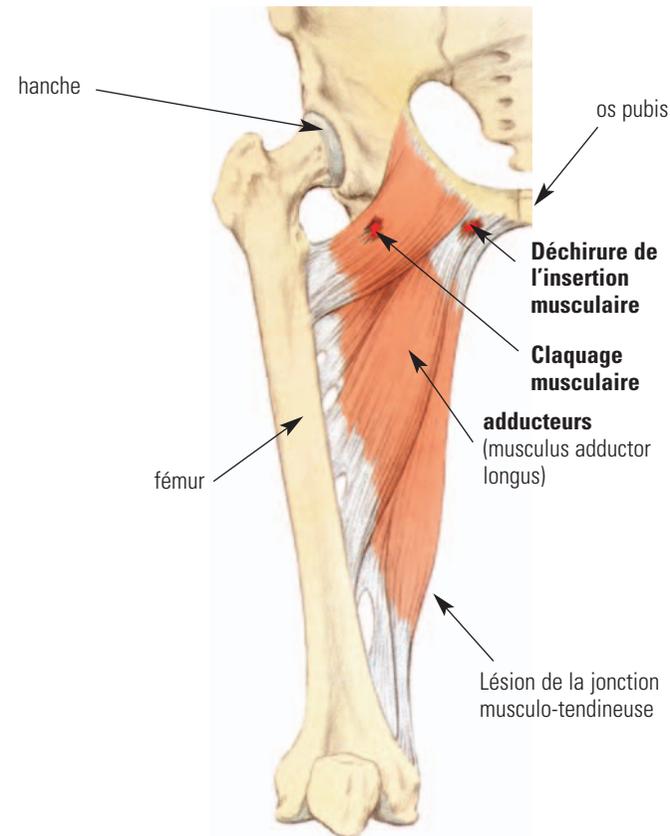
- ⊕ Si de fortes douleurs persistent pendant plusieurs jours, allez consulter un médecin; ni massage ni stretching du muscle lésé.

### Prévention

- Observer les règles d'échauffement et de retour au calme.
- Faire régulièrement des exercices de stretching, en dehors des entraînements.
- Eviter les efforts qui déclenchent une douleur.

### Reprise de l'activité sportive

- Arrêt de l'entraînement ou aquatraining (wet vest) pendant 1-3 semaines.
- Ce n'est que lorsque l'étirement et la mise en tension maximale du muscle lésé ne provoquent plus de douleurs qu'il est possible de reprendre progressivement l'entraînement.
- Prudence lors d'efforts explosifs (saut, sprint). Insister sur l'échauffement.



Les muscles adducteurs de la cuisse déplacent la jambe vers la ligne médiane. Ce groupe musculaire est souvent le siège d'irritations inflammatoires, de claquages et de déchirures (surtout en football et hockey sur glace).



## Courbatures

### Causes

- Altération des fibres musculaires suite à un effort inhabituel ou intensif à l'entraînement ou en compétition (p.ex. reprise de l'entraînement après une pause prolongée)

### Caractéristiques

- Douleurs musculaires diffuses apparaissant typiquement quelques heures ou 1-2 jours après un effort inhabituel. Le muscle lésé est plus chaud, plus tendu et provoque des douleurs à la mobilisation.

### Mesures immédiates, traitement

- Réduire la tension, réactiver la circulation sanguine par de légères frictions et une douche alternativement chaude et froide, appliquer des mesures favorisant la récupération.
- Eventuellement, exercices d'assouplissement et/ou stretching contrôlé selon douleurs.
- L'utilisation d'un spray réfrigérant et antalgique peut apporter un soulagement.
- Pas de massages trop vigoureux, mais un drainage doux peut être efficace.

### Traitement / pronostic

- Les courbatures guérissent en général sans séquelles, dans la semaine.
- Les surcharges répétées peuvent entraîner la formation d'un tissu cicatriciel dans les muscles, voire des troubles persistants de la fonction musculaire.
- Il faut éviter de répéter l'entraînement tant que les douleurs sont présentes.

### Prévention

- Entraînement bien dosé, avec accroissement progressif de l'effort.
- Éviter les mouvements excentriques ou de freinage trop intensifs ou trop prolongés.

### Nota bene

- Les courbatures n'ont rien à voir avec l'acide lactique, il s'agit bien de micro-lésions musculaires.
- Un léger massage avec une crème sport, par exemple **SPORTUSAL power active**, permet de soulager les courbatures.

## Entorses

### Exemple de la lésion ligamentaire de la cheville

#### Causes

- Dépassement de l'amplitude physiologique de mobilité de l'articulation de la cheville provoqué par un traumatisme direct ou une foulure.
- Les ligaments de la malléole externe peuvent être soit distendus, soit partiellement ou totalement rompus.
- La lésion d'un ligament du compartiment externe est la blessure la plus courante en sport.

#### Caractéristiques

- Douleur aiguë, tuméfaction, hématome au niveau de la cheville
- Douleur à la mobilisation de la cheville et à la charge
- Hypersensibilité à la pression de la malléole externe, moins souvent de la malléole interne

#### Mesures immédiates

- **Nota bene:** plus la blessure est traitée tôt, plus la guérison est rapide.
- Ici aussi, agissez selon la règle RICE: cesser toute activité sportive, poser un bandage compressif élastique, réfrigérer avec de la glace et surélever la jambe.

#### Traitement

- Immobiliser l'articulation pendant quelques jours (la nuit aussi), par exemple avec un bandage de contention (taping) ou une attelle en plastique de type «AirCast». Cannes anglaises pour ménager l'articulation.
- Conseil: à défaut de glace, coller un **SPORTUSAL cool patch** sous le bandage élastique non occlusif.
- Appliquer un gel (ou emgel) antalgique plusieurs fois par jour.
- Thérapie fonctionnelle (mobilisation sans charge).
- Reprise de l'activité sportive seulement après rémission des symptômes.

- ⊕ **Nota bene:** la gravité des entorses de la cheville est souvent sous-estimée. Le choix du traitement sera laissé à l'appréciation du médecin. Selon la gravité de la lésion ligamentaire, la guérison intervient dans les quatre à huit semaines. Une radiographie initiale doit être réalisée si certains critères médicaux sont présents.

#### Prévention

- Fortifier les muscles de la jambe et du pied, par exemple en essayant de rester en équilibre sur un ballon (entraînement neuromusculaire).
- Réaliser un tape des articulations fragiles avant l'entraînement ou la compétition.



## Épicondylite latérale / coude du joueur de tennis

(Epicondylitis humeri radialis)

**Nota bene:** l'épicondylite latérale n'est pas à proprement parler une lésion, mais une réaction (inflammatoire) de surcharge des insertions tendineuses au coude des extenseurs du poignet.

### Causes

- Il y a longtemps que l'épicondylite n'est plus seulement le lot des joueurs de tennis; elle est également fréquente chez les joueurs de squash, de badminton, de ping-pong et de golf
- Mauvaise technique de frappe et matériel inadéquat (p.ex. tension du cordage)
- Souvent consécutives à des sollicitations répétées ou inhabituelles du poignet (p.ex. taille des haies) et lors de certaines activités professionnelles (travail sur clavier d'ordinateur)

### Caractéristiques

- Douleur dans la région externe du coude
- Faiblesse ressentie dans le poignet, en particulier lors de mouvements de rotation de la main et d'extension des doigts

### Mesures immédiates

- Interrompre l'exercice ou l'activité sportive, pouvant irradier sur le dos et l'avant-bras.
- Refroidir avec de la glace ou avec **SPORTUSAL cool patch** et un spray antalgique.

### Traitement

- Bandage compressif uniquement en cas de tuméfaction.
- Appliquer un gel ou emgel anti-inflammatoire et antalgique plusieurs fois par jour.
- Éviter la cause déclenchante.
- En cas de forte douleur: immobiliser le coude et le poignet avec un tape ou une attelle.

### Prévention

- Bander l'avant-bras juste en dessous du coude pour soulager les extenseurs (bandage antiépicondylite).
- Fortifier la musculature des doigts et du poignet, surtout en excentrique (freinage).
- Apprendre une technique sportive appropriée
- Étirer les muscles de l'avant-bras

### Attention!

⊕ Si les douleurs persistent, consulter un médecin (si nécessaire: physiothérapie).

### Nota bene

- L'épicondylite met souvent du temps à guérir.
- Dans les cas aigus, elle guérit généralement en quelques semaines si elle est traitée convenablement.
- Elle peut aussi devenir chronique en cas de sollicitation prématurée de la musculature. Il faut donc éviter tout effort important avant la rémission complète des symptômes.

## Épicondylite médiale / coude du golfeur

(Epicondylitis humeri ulnaris)

**Nota bene:** l'épicondylite médiale n'est pas à proprement parler une blessure, mais une réaction (inflammatoire) de surcharge des insertions tendineuses des fléchisseurs du poignet. Les golfeurs malgré la terminologie souffrent plus souvent d'un coude du joueur de tennis qu'un d'un coude de golfeur.

### Causes

- Affection typique des personnes qui ont un geste de serrage de la main et des doigts
- Mauvaise technique de swing et matériel inadéquat (p.ex. dureté du manche) lors de la pratique du golf
- Souvent à la suite d'efforts répétés lors du maniement du club

### Caractéristiques

- Douleur dans la région interne du coude, pouvant irradier le long du bord interne de l'avant-bras
- Faiblesse ressentie dans le poignet, en particulier lors de mouvements de rotation de la main et de flexion des doigts

### Mesures immédiates

- Interrompre l'exercice ou l'activité sportive.
- Refroidir avec de la glace ou avec **SPORTUSAL cool patch** et un spray antalgique.

### Traitement

- Bandage compressif uniquement en cas de tuméfaction.
- Appliquer un gel ou emgel anti-inflammatoire et antalgique plusieurs fois par jour.
- Éviter la cause déclenchante, améliorer la technique du swing.
- En cas de forte douleur: immobiliser le coude et le poignet avec un tape ou une attelle.

### Prévention

- Fortifier la musculature des doigts et du poignet, surtout en excentrique.
- Apprendre une technique de golf appropriée et fortifier la musculature du tronc.
- Étirer les muscles de l'avant-bras.

### Attention!

⊕ Si les douleurs persistent, consulter un médecin (si nécessaire: physiothérapie).

### Nota bene

- L'épicondylite médiale met souvent beaucoup de temps à guérir.
- Dans les cas aigus, elle guérit généralement en quelques semaines si elle est traitée convenablement.
- Elle peut aussi devenir chronique en cas de sollicitation prématurée de la musculature. Il faut donc éviter tout effort important avant la rémission complète des symptômes.



## Genou du coureur

### Causes

- Irritation mécanique de la face externe du genou.
- Entraînement intensif ou excessif, genu varum (jambes arquées), chaussures inappropriées ou troubles dynamiques du pied. Survient souvent pendant la course, en particulier sur route «bombée» ou lors de tour du stade dans une direction unique.

### Caractéristiques

- La douleur siège au genou (face externe de l'articulation).
- La douleur augmente progressivement pendant la course.
- La douleur s'atténue ou disparaît au repos, initialement.
- La douleur augmente en descente.

### Mesures immédiates

- Arrêter de courir (en général, la douleur cesse immédiatement).
- Refroidir avec de la glace ou avec **SPORTUSAL cool patch** et un spray antalgique.

### Traitement

- Repos actif (sans dépasser le seuil de la douleur) jusqu'à disparition complète de la douleur.
- Appliquer un gel ou emgel antalgique et anti-inflammatoire plusieurs fois par jour.
- Stretching de la bandelette iliotibiale (voir illustration).

### Attention!

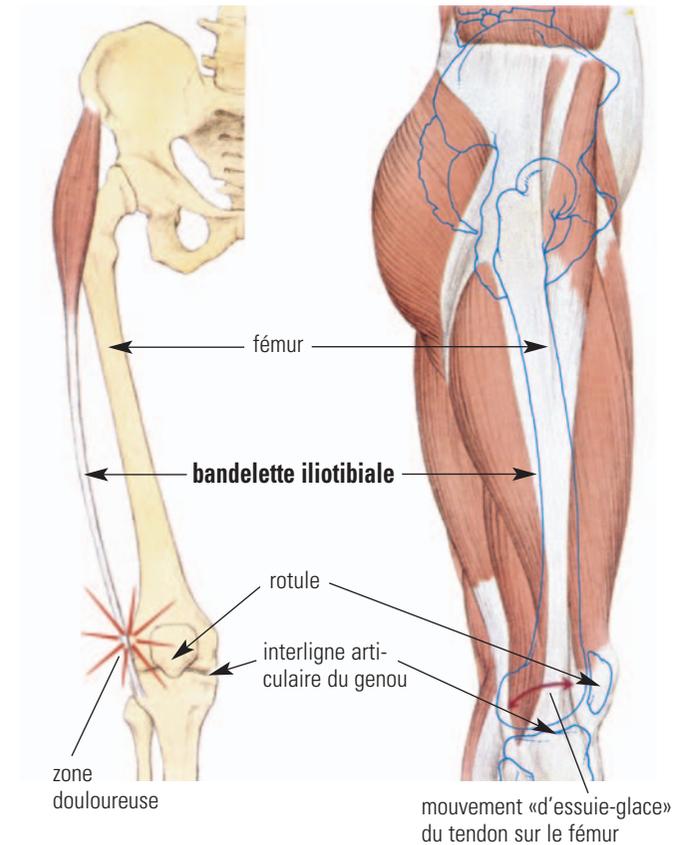
- ⊕ En cas de persistance des douleurs ou d'apparition récidivante des symptômes, consulter un médecin.

### Prévention

- Eviter la cause déclenchante
- Supports plantaires appropriés

Vue de face

Vue de profile



La partie droite de l'illustration montre la bandelette iliotibiale, ligament tendu entre l'aile iliaque et le tubercule de Gerdy.

La partie gauche montre le site typique de la douleur provoquée par le glissement de la bandelette iliotibiale par-dessus la partie externe du fémur lors des mouvements d'extension et de flexion du genou («syndrome de l'essuie-glace»).

Lorsque répété, ce mouvement peut conduire à la symptomatologie du genou du coureur, particulièrement en présence de troubles statiques des membres inférieurs (jambes, chevilles, pieds).



## Tendinopathie achilléenne (surcharge du tendon d'Achille)

**Nota bene:** les réactions de surcharge du tendon d'Achille peuvent parfois provoquer une vraie inflammation du tendon et même de sa gaine. En fait, le tendon d'Achille n'a pas de véritable gaine; il est plutôt entouré d'une couche de tissu conjonctif qui permet les glissements.

### Causes

- Entraînement trop intensif (en intervalle, sur piste)
- Microtraumatismes répétés
- Chaussures inappropriées
- Mouvements inadéquats (manque de technique)
- Entraînement sur sol dur ou terrain trop mou

### Caractéristiques

- Douleur à la mise sous tension du tendon d'Achille (étirement ou contraction)
- Tuméfaction et hypersensibilité à la pression du tendon ou de son insertion à la face postérieure du calcaneum (talon)
- Douleur s'atténuant souvent pendant la phase d'échauffement et réapparaissant après l'entraînement.
- Crépitations perçues à la mobilisation du pied

### Mesures immédiates

- Interrompre l'exercice.
- Refroidir avec de la glace ou avec **SPORTUSAL cool patch** et un spray antalgique.

### Traitement

- Masser légèrement plusieurs fois par jour avec un gel ou emgel antalgique et anti-inflammatoire ou avec une brosse douce.
- Soulager le tendon à l'aide d'une talonnette souple ou éventuellement d'une semelle orthopédique.
- Étirement statique (excentrique doux et renforcement) du tendon d'Achille plusieurs fois par jour.
- Si nécessaire, physiothérapie (ultrasons, électrothérapie; ondes de choc)

### Prévention

- Eviter la cause déclenchante.
- Varier l'entraînement.
- Porter des chaussures appropriées.
- Faire régulièrement des exercices de stretching.

### Attention!

- ⊕ Si la douleur ne s'atténue pas au bout de 2 à 3 jours, il est impératif de consulter un médecin.
- Ne pas reprendre l'activité sportive avant la disparition complète des douleurs, pour éviter que l'affection ne devienne chronique.

### Sports de remplacement

- Activités aquatiques, par exemple aquatraining (wet vest), ou cyclisme

## Contusions

### Contusions de la cuisse par exemple

#### Causes

- Lésion externe produite par le choc d'un corps contondant. La contusion provoque l'écrasement du tissu musculaire et la rupture de petits vaisseaux sanguins.
- Effets: épanchement sanguin dans le tissu musculaire et diminution fonctionnelle douloureuse.

#### Caractéristiques

- Apparition instantanée d'une douleur musculaire violente, mais qui s'atténue relativement vite.
- Après l'effort: exacerbation de la douleur et limitation fonctionnelle progressive.
- Hypersensibilité locale à la pression, douleur à l'étirement et à la contraction du muscle lésé.
- Formation d'un hématome (visible uniquement lorsque la gaine musculaire est déchirée et que du sang s'infiltré sous la peau).

#### Mesures immédiates

- Appliquer la règle RICE.
- Arrêt de l'activité sportive.
- Refroidir avec de la glace ou avec **SPORTUSAL cool patch** et un spray antalgique.
- Décharge et surélévation du membre atteint pour quelques jours.

#### Thérapie

- Appliquer plusieurs fois par jour un gel ou emgel antalgique et hémostatique (pour accélérer la résorption de l'hématome)
- Si nécessaire, bandage élastique de soutien
- Si nécessaire, physiothérapie dès le 4<sup>e</sup> ou 5<sup>e</sup> jour (ultrasons, électrothérapie)

⊕ Si les douleurs persistent, consulter un médecin.

#### Attention!

⊕ Ni chaleur locale ou massages, ni stretching pendant les 3 premiers jours.

#### Reprise de l'activité sportive

- Prudence lors d'efforts accrus. Reprise progressive de l'entraînement.
- Prudence lors d'efforts explosifs (p.ex. saut, sprint).
- Un muscle lésé ne peut être considéré comme guéri qu'à partir du moment où il est possible de le contracter au maximum sans ressentir de douleur.



## Mesures immédiates en cas de blessures

### Pourquoi refroidir?

Les blessures contuses subies pendant l'exercice d'un sport ou lors d'un accident provoquent la destruction de vaisseaux sanguins. Les mesures immédiates visent à juguler l'hémorragie. Si l'hémorragie est faible, la résorption de l'hématome est plus rapide et la cicatrice plus discrète. Par conséquent, le processus de guérison s'en trouve amélioré.

### L'application immédiate de froid (idéalement sous pansement compressif)

- Réduit la tuméfaction.
- Diminue l'hématome.
- Accélère la guérison.
- Soulage la douleur.

### Règle RICE!

### Traitement immédiat (au moins dans les 8 heures qui suivent la blessure)

- Refroidissement: glaçons, compresses froides, éventuellement immersion dans de l'eau glacée.  
(Attention: l'eau du robinet n'est pas assez froide!)
- A défaut de glace, appliquer *SPORTUSAL cool patch* (d'où l'importance d'en avoir toujours en réserve dans son sac de sport!).
- En dernier recours, compresses d'alcool et spray antalgique refroidissant.
- Attention aux lésions cutanées possibles: ne jamais administrer la glace directement sur la peau.

### Important

#### Mesures adéquates

- Attention aux lésions cutanées possible: ne jamais appliquer la glace directement sur la peau (risque de brûlure ou d'engelures).
- Protéger la peau avec un chiffon humide lors de l'application de glace.
- Refroidir plusieurs fois au cours des premières heures.
- Règle: 20 minutes de refroidissement et 2 heures de pause alternativement au cours des 2 premiers jours.
- Entre les applications de glace, utiliser un spray réfrigérant à action antalgique et anti-inflammatoire ou appliquer *SPORTUSAL cool patch*.

#### Mesures inadéquates

- Traitement des lésions fraîches par la chaleur
- Massages lors de lésions fraîches
- Reprise prématurée de l'entraînement

### Nota bene

**Ces erreurs intensifient l'hémorragie et ralentissent la guérison!**

### Où puis-je trouver un médecin du sport dans ma région?

→ [www.sgsm.ch](http://www.sgsm.ch)

## Respirer correctement pendant l'effort: problèmes et conseils

### «Point de côté»

**Caractéristiques:** douleur aiguë apparaissant sur le côté du corps (généralement en dessous des côtes) et qui force le coureur à s'arrêter ou du moins à ralentir son allure. Le point de côté survient le plus souvent à la descente. Il est dû à une mauvaise technique de respiration.

**Prévention:** veillez à ce que la phase d'expiration soit suffisamment longue. Le mieux est de compter les pas pendant l'expiration et d'essayer d'allonger peu à peu le temps d'expiration. De cette façon, le volume respiratoire augmente, la respiration devient plus profonde.

### Course par temps froid

**Caractéristiques:** l'air froid pénètre directement dans les bronches et peut provoquer une constriction réflexe des voies respiratoires (bronchospasme). C'est le cas par exemple lorsque vous sortez de chez vous par une froide journée d'hiver et que vous réagissez par un accès de toux. Ceux qui ont l'imprudence de respirer par la bouche ressentent alors des douleurs lancinantes dans la région du cou et de la clavicule, qui peuvent être aussi les signes avant-coureurs de crises d'asthme ou de toux.

**Prévention:** la respiration par le nez permet de réchauffer l'air inspiré. Il est donc recommandé, en hiver, de démarrer beaucoup plus lentement et d'augmenter l'effort graduellement. C'est la seule façon de rester sous la protection du filtre nasal et de ne pas passer à la respiration buccale.

### Susceptibilité aux infections («Open window effect»)

**Caractéristiques:** l'entraînement physique intensif, le stress, le manque de sommeil et une mauvaise alimentation ont pour effet d'affaiblir le système immunitaire et peuvent accroître le risque d'infection. L'organisme est particulièrement réceptif aux infections dans les heures qui suivent une compétition sportive ou un entraînement intensif (open window effect).

**Prévention:** après le retour au calme, douchez-vous le plus vite possible et enfiler des vêtements secs. Assurez-vous en outre d'avoir assez de repos et de sommeil et veillez à une alimentation équilibrée et riche en vitamines.

### Pratique du sport en cas de grippe et de fièvre

**Caractéristiques:** les infections grippales ne sont pas sans danger. Une atteinte virale du muscle cardiaque peut, en cas d'entraînement trop dur, entraîner des troubles du rythme cardiaque, une faiblesse du myocarde et même la mort.

**Prévention:** en cas de fièvre et de maladie infectieuse, il est impératif de renoncer à tout entraînement et toute compétition. Après rémission de la fièvre, attendez au moins le même nombre de jours sans fièvre que le nombre de jours avec, avant de reprendre l'entraînement.

**Traitement:** en cas de fièvre et de maladie, pensez à ménager votre corps. Pour calmer la toux, prenez un mucolytique à base de plantes.

⊕ Consultez un médecin si les symptômes infectieux persistent!



Une activité physique régulière (pratique d'un sport éventuel), des exercices d'assouplissement, de même qu'un entraînement adapté augmentent, indépendamment de l'âge, la performance du cœur, des vaisseaux et de la musculature, réduisant ainsi le risque de maladie.

Le vieillissement en soi n'est pas une maladie, mais un processus naturel s'accompagnant d'une baisse de performance. De par leur déconditionnement physique, les seniors inactifs courent le risque de perdre leur autonomie à un âge précoce.

### **Nota bene:**

**C'est bien l'absence de l'activité physique qui rend malade!**

**Les effets positifs d'une activité sportive régulière chez les seniors:**

#### **Cœur/circulation et tension artérielle**

- Les adaptations positives liées à la capacité d'endurance sont conservées jusqu'à un âge avancé.
- La tension artérielle (en particulier le chiffre supérieur) est nettement diminuée chez les personnes actives par rapport aux seniors non entraînés.

#### **Appareil locomoteur et organes de soutien**

- La densité osseuse reste plus stable, le risque d'ostéoporose diminue.
- L'activité physique améliore la qualité du cartilage articulaire et prévient ainsi l'apparition de l'arthrose (attention tout de même aux sports de course à pied).
- L'activité physique permet d'améliorer la force musculaire et l'endurance jusqu'à un âge avancé; ceci a pour effet d'améliorer l'assurance à la marche et la capacité de coordination. D'ainsi le risque de chutes diminue.

#### **Métabolisme (profil des graisses sanguines, diabète)**

- Le «bon» cholestérol (HDL) augmente chez les personnes entraînées et protège contre les maladies cardio-vasculaires; en revanche, le «mauvais» cholestérol (LDL) diminue.
- Le risque de diabète d'âge mûr diminue.

#### **Poids corporel**

- Le risque de surcharge pondérale est plus faible chez les personnes âgées actives.

#### **Qualité de vie**

- Le sport agit sur le psychisme. Les dépressions et variations d'humeur diminuent, l'assurance et la qualité de vie augmentent.

#### **Divers**

- L'apparition de certains types de cancer peut être réduit.

## Le choix du type de sport chez les seniors

Demandez conseil à votre médecin traitant/sportif, surtout si vous avez peu d'expérience en matière de sport, de même que si vous êtes malade ou handicapé, ou alors si vous n'avez pas pratiqué depuis longtemps.

→ **Optez pour une activité sportive qui vous fait vraiment plaisir.**

### **Entraînement d'endurance**

- Un entraînement d'endurance régulier, par exemple la marche nordique, vous aidera à obtenir tous les avantages mentionnés auparavant. En outre, la marche nordique n'est pas onéreuse et peut être pratiquée presque partout. L'utilisation correcte des bâtons soulage les articulations et augmente l'effet de l'entraînement.
- Le cyclisme, la natation, le ski de fond en hiver, les randonnées ou l'entraînement sur bicyclette ergométrique sont des alternatives valables. Un jogging léger est également indiqué, à condition de ne pas avoir de lésions de l'appareil locomoteur, d'augmenter l'effort graduellement, et de ne pas dépasser un certain seuil hebdomadaire individuel.

### **Conseils pour l'entraînement d'endurance**

- Il faut au moins 60 minutes d'entraînement d'endurance par semaine avant de ressentir les premiers effets positifs. 3 séances d'entraînement de 20 minutes par semaine sont plus efficaces qu'une seule séance de 60 minutes. La solution optimale réside dans 3 séances d'entraînement de 60 minutes par semaine, de façon progressive.
- Commencez toujours par un effort de faible intensité au cours des 5 à 10 premières minutes (échauffement).

### **Pensez aussi à l'entraînement de la force musculaire**

- Entre 20 et 70 ans, la masse musculaire peut fondre de 40% sous l'effet du vieillissement. La pratique régulière de séances de musculation permet de préserver la force musculaire jusqu'à un âge avancé. N'ayez pas peur des machines de musculation: le risque de lésions est très faible si l'on s'en sert correctement, et le bénéfice musculaire est largement démontré.

### **Conseils pour l'entraînement de force**

- Pratiquez vos exercices avec constance et calme.
- Augmentez l'effort graduellement; pas d'ambitions démesurées! Le nombre optimal de mouvements par exercice est de 10 à 12.
- Entraînez-vous régulièrement, faites une pause de 2 jours entre 2 séances de musculation.
- Veillez à ce que le rythme de votre respiration soit régulier et évitez de retenir votre souffle pendant l'effort (respiration bloquée). Cela ne fait qu'augmenter la tension artérielle.
- L'échauffement et l'étirement font aussi partie de l'entraînement de force. Utilisez une crème sport, par exemple **SPORTUSAL power active** avant et après le sport.



### Glossaire

Tape	<b>bandage adhésif non élastique</b>
Pansement compressif	<b>pansement élastique (perméable à l'air)</b>
Aquatraining (wet vest)	<b>entraînement dans l'eau avec gilet de flottaison</b>
	<b>consulter un médecin</b>

### Impressum

Editeur	<b>permamed SPORTS care</b> Therwil www.sportusalpower.ch www.permamed.ch
Adresse pour commandes	Permamed AG Ringstrasse 29, 4106 Therwil Tél. 061 725 20 20, fax 061 725 20 40 E-mail permamed@permamed.ch

### Note

Toute reproduction totale ou partielle de cette publication est interdite, sauf autorisation écrite formelle de Permamed SA.

## Le trio **SPORTUSAL** pour un entraînement efficace

### **SPORTUSAL power active**

**Crème sport** à base de glycosaminoglycanes et d'huiles essentielles spéciales, utilisable avant et après le sport.

Pour l'échauffement:

- active et stimule la musculature
- améliore la circulation sanguine
- augmente la tonicité



### **SPORTUSAL power shower**

**Shampooing-douche sport** revitalisant à base de thé vert, caféine, menthol et menthe poivrée

Pour la douche:

- redonne de l'énergie après le sport
- supprime durablement l'odeur corporelle
- prévient les problèmes de peau et le dessèchement cutané

### **SPORTUSAL cool patch**

**Emplâtre réfrigérant** au menthol

Après une blessure:

- refroidit la peau en cas de claquage, contusion ou entorse
- Détend et soulage en cas de douleurs musculaires ou articulaires



Ces produits sont en vente dans les pharmacies et drogueries.





[www.sportusalpower.ch](http://www.sportusalpower.ch)  
[www.permamed.ch](http://www.permamed.ch)  
[permamed@permamed.ch](mailto:permamed@permamed.ch)

Remis gracieusement par:

