

La santé des jeunes sportifs, un capital précieux à préserver

PAR ANNE DEVAUX

JEUNESSE

Deux centres de médecine du sport, à Nyon et à Morges, répondent à une prise de conscience sur la préservation de la santé physique et mentale des jeunes athlètes soumis à des entraînements intensifs.

Dans la région de la Côte, la médecine du sport monte en puissance. En 2021, l'Hôpital de La Tour, à Meyrin (GE) inaugurerait un centre à Nyon. Depuis juin dernier, l'Ensemble Hospitalier de la Côte a ouvert à Morges le centre GO2 pour les jeunes sportifs et artistes de 10 à 20 ans. En pleine croissance et pendant la puberté, leur corps est plus vulnérable aux blessures. Pépites dans leur domaine, souvent en sport-études, la performance fait partie intégrante de leur vie. Habités à fournir des efforts considérables, ils sont durs au mal, mais aussi pas toujours écoutés par l'entourage.

La casse chez les plus jeunes

Stéphane Tercier, médecin spécialisé en chirurgie pédiatrique, responsable du centre GO2, et Maxime Grosclaude, médecin du sport au Swiss Olympic Medical Center de l'Hôpital de La Tour et au sein de son antenne nyonnaise, expliquent l'importance d'un suivi en médecine du sport pour protéger, soigner et remettre en condition les jeunes athlètes.

Les deux praticiens constatent que les sportifs en herbe sont orientés de plus en plus tôt vers des spécialités, avec des consé-

quences sur leur santé. Ils donnent des exemples, tels que fracture de fatigue du péroné à l'âge de 9 ans, du col du fémur à 10 ans ou encore au niveau des lombaires.

Or varier les sports jusqu'à la fin du pic de croissance les protège de blessures liées à des gestes répétitifs. D'autant plus que ledit pic est «une période vulnérable pour l'appareil locomoteur, squelette, muscles et tendons, qui se traduit par moins de coordination et d'équilibre», expose Maxime Grosclaude.

Cette période transitoire peut diminuer les performances des jeunes athlètes. Ainsi, à la pression physique s'ajoute une dimension psychologique. «Il y a beaucoup d'appelés et peu d'élus. Nous recevons aussi tous les jeunes déçus stoppés par une blessure, qu'il faut soutenir psychologiquement et réorienter alors qu'ils avaient déjà un plan de carrière à 12/14 ans», relève Stéphane Tercier.

Spécificité des sportives adolescentes

Le centre GO2 a créé un pôle dédié à la médecine du sport féminin, composé de six médecins femmes, dont une gynécologue. La santé des athlètes féminines, notamment au moment de la puberté, est une préoccupation

récente dans le monde de la recherche médicale.

L'arrivée des menstruations et des variations hormonales qui les accompagnent les rendent plus vulnérables émotionnellement mais aussi physiquement. «Les études montrent une augmentation de certaines blessures en fonction du cycle menstruel», souligne Stéphane Tercier, qui ajoute: «Il faut informer les jeunes filles qu'une telle consultation existe, elles peuvent y poser toutes leurs questions et recevoir des réponses adaptées».

Les jeunes sportives vont en effet se tourner vers les réseaux sociaux, les parents et leur pédiatre, alors qu'elles ont surtout besoin de spécialistes.

Dans le cadre du suivi médicospportif, Swiss Olympic a créé un questionnaire spécifiquement pour les athlètes femmes. Néanmoins, le pédiatre reconnaît que le chemin est encore long avant d'imposer une médecine du sport féminin dans les études scientifiques et les mentalités du monde sportif.

Douleurs persistantes

Le centre GO2 affiche une orientation holistique de la santé. La pluridisciplinarité sous le même toit, tant à Morges qu'à Nyon, augmente l'efficacité des prises en charge ainsi que la con-

fiance des jeunes patients et de leurs parents.

Les deux spécialistes observent que les jeunes sportifs habitués à la pression et à pousser leurs efforts au maximum peuvent négliger longtemps des douleurs, jusqu'à ce qu'elles persistent en dehors des entraînements. L'idéal est de profiter de visites médicosporatives pour aborder le sujet glo-

bal de la santé (nutrition, sommeil, fatigue, gestion de la pression), souligne Maxime Grosclaude. «Les pédiatres sont de plus en plus nombreux à nous envoyer des jeunes, y compris en évaluation», affirme Stéphane Tercier.

Tous deux tiennent le même discours: ne pas banaliser les douleurs, réagir lorsqu'elles durent depuis deux ou trois se-

maines. Les champions et championnes qui témoignent publiquement des atteintes dans leur santé physique et mentale participent largement à la prévention des plus jeunes. C'est toute une constellation qui permet de préserver leur santé: coaches sportifs, les parents, les pédiatres et les spécialistes de médecine du sport.



Les jeunes sportives et sportifs d'élite ont parfois besoin d'un suivi médical spécifique pour gérer au mieux les blessures et leur permettre de reprendre leur passion dans les meilleures conditions (image d'illustration). ADOBESTOCK/LUMOS SP

«On ne nous prend pas au sérieux»

Lilas* a 17 ans. Elle a commencé le basketball à l'âge de 12 ans et a été vite repérée. De deux heures d'entraînement par semaine, elle est passée à quatre séances dans son club vaudois, puis est entrée en sport-études avec deux entraînements supplémentaires. Il faut ajouter les matches de compétition, quasiment chaque week-end de septembre à mai-juin au niveau national.

En avril dernier, elle s'est déchiré les ligaments croisés à l'entraînement. «La pression m'empêche de dire non et de me reposer quand je suis vraiment fatiguée, le jour où c'est arrivé, j'étais très fatiguée, je le savais», confie-t-elle.

Opérée à l'hôpital de Morges, suivie au centre GO2, elle est à l'arrêt pour un an. «Cela remet en cause toute ma vie, j'ai des séances de physio trois fois par semaine, mais d'un seul coup, j'ai eu tellement de temps libre! ». Après le choc, «j'ai passé le meilleur été de ma vie, avec une vie sociale que j'ai découvert hors du sport».

Pas question de renoncer au basket, mais cette blessure l'amène à regretter le manque de préparation physique dans les équipes féminines par rapport à celles des garçons. «On n'a que deux genoux pour toute une vie!»

Coach et parents

Pour Lilas, la protection des sportifs commence par le coach. Le message «reposez-vous» est effectivement délivré par l'encadrement, mais dans les faits, lorsqu'elles se plaignent de douleurs, «on ne nous prend pas au sérieux, on culpabilise vis-à-vis de nous-même, du coach et de l'équipe».

Au sujet des menstruations, la jeune fille est sans langue de bois: «Un tabou total. Les filles qui en souffrent trop s'excusent de manquer l'entraînement en disant qu'elles sont malades.»

Sa maman, médecin mais pas spécialiste du sport, a participé avec les autres parents des joueuses de l'équipe à une formation pour

mieux soutenir leurs filles, axée sur la nutrition, le sommeil, le repos, la pression dans le sport et les études.

Pour cette mère, le suivi médical par des spécialistes de médecine du sport est très important, car les plaintes de douleurs ne sont pas toujours faciles à interpréter. Elle évoque également l'équilibre délicat de garder sa place de parent entre la priorité de protéger la santé de son enfant et les objectifs des entraîneurs qui visent la victoire.

Il y a beaucoup d'appelés et peu d'élus, nous recevons aussi tous les jeunes déçus, stoppés par une blessure, qu'il faut soutenir psychologiquement."

DR STÉPHANE TERCIER
GO2