

Abstract - Groupe n°31

Les douleurs chroniques chez les coureurs amateurs

Nicolas Farron, Elias Favre, Cédric Fricker, Bruno Matos Santos, Orlando Parmigiani

Introduction

La pratique sportive et notamment la course à pieds, prend de plus en plus d'ampleur dans notre société (1). Les chiffres en attestent ; avec une augmentation de 5% du nombre de coureurs entre 2008 et 2014 d'une durée moyenne de 1 heure par jour. Environ 23% de la population pratique la course à pieds en Suisse, avec une légère majorité d'hommes (52,7% contre 47,3% pour les femmes) (2).

Malgré les nombreux bienfaits de la course à pieds, cette dernière comporte également des dérives et des conséquences néfastes (3). Parmi celles-ci, on s'intéressera surtout aux douleurs chroniques. Ce phénomène est une problématique principale de la pratique de la course à pieds en créant un déséquilibre au niveau du rapport risques-bénéfices (4). La pratique de la course à pieds étant actuellement en pleine expansion, la littérature à ce sujet n'est pas très étoffée et nous ne connaissons donc pas encore les conséquences à long terme. Ceci a suscité notre intérêt et nous a poussés à nous poser les questions suivantes : Quelles sont les douleurs chroniques que l'on retrouve chez les coureurs amateurs, comment vivent-ils avec et jusqu'où sont-ils prêts à aller pour continuer la pratique de leur sport ?

Méthode

A l'aide d'un questionnaire anonyme, nous avons interrogé des coureurs amateurs lors des « 20 KM de Lausanne » ainsi que dans un club de course, le « Footing-Club Lausanne ». Le but de ce questionnaire est d'explorer les dimensions sociales et communautaires de la course à pieds et des blessures qu'elle peut engendrer.

Nous avons interrogé sept spécialistes par entretiens semi-structurés tels que le Dr. Géraud Gremion, médecin spécialiste du sport, le Pr. Bengt Kayser, professeur en sciences du sport, le Dr. Yannis Papadaniél, anthropologue et sociologue de l'Institut des Sciences Sociales, le Pr. Philippe Longchamp, professeur et chercheur de la Haute Ecole de Santé Vaud, M. Cédric Clausen, gérant d'un magasin de sport « SportXX » afin de mesurer l'impact du marketing sur la course à pieds et le Pr. Fabien Ohi, sociologue du sport. Finalement, afin d'avoir un point de vue sur les enjeux économiques que de telles douleurs peuvent avoir sur la société, nous avons également questionné un assureur travaillant pour la Zurich Assurances.

Résultats

Nous avons récolté 55 questionnaires dont 43% de femmes et avons pu observer que les douleurs chroniques font partie intégrante de la course à pieds. 89% des questionnés confirment la présence de douleurs chroniques chez les coureurs amateurs, dont 86% au niveau du genou. Ces douleurs chroniques ont un impact sur la vie quotidienne des coureurs, en effet 76% des questionnés pensent que ces douleurs leur amèneraient un sentiment de déprime.

Certaines personnes sont prêtes à négliger leur santé jusqu'à retarder le plus possible la prise en charge par un professionnel, quitte à pratiquer l'automédication. La physiothérapie semble tout de même être la méthode la plus utilisée (52% des coureurs interrogés) pour remédier à ces douleurs. Le plaisir et le sentiment d'aboutissement ressentis une fois la course accomplie, sont les motivations principales à la fois selon les coureurs interrogés et nos experts. En effet, 80% des coureurs questionnés pensent que leurs forces mentales et le désir de surpasser leurs limites sont leurs principaux atouts pour continuer malgré les contraintes musculaires ou articulaires. Selon plusieurs spécialistes rencontrés, la manière de pratiquer la course à pieds et de gérer les douleurs sont influencées par la culture et le niveau social, c'est-à-dire, le lieu d'origine ainsi que la situation socio-économique du coureur. Un occidental et un africain ne courront pas pour les mêmes raisons et auront une gestion de la douleur différente. De manière analogue, un coureur venant d'un milieu populaire n'aura pas la même motivation ni la même manière d'appréhender la course à pieds et les douleurs qui peuvent en découler par rapport à une personne de classe moyenne.

Une majorité de notre échantillon affirme que la course à pieds a un impact sur le bien-être et l'humeur. La pratique de la course à pieds peut faire office d'exutoire et peut procurer, une fois l'effort terminé, une certaine satisfaction. La notion de force mentale a été rapportée comme étant impliquée dans la gestion de ces douleurs. Y résister serait la preuve que l'individu est capable d'aller au-delà des limites imposées par son corps. « *Se faire souffrance, c'est la vie* ». ¹ Cette citation corrèle avec la notion de « *pretium doloris* » (le prix de la douleur, la douleur comme étant une récompense de l'effort physique) rapportée par un de nos spécialistes. Certains experts affirment ne pas comprendre les raisons qui poussent ces coureurs à vouloir atteindre ou même dépasser les limites du corps. Ils déplorent également une consommation de matériel non primordial à la pratique de cette activité, comme les montres indiquant le nombre de pas parcourus par jour. Ils jugent cette technologie autour de la course à pieds pour amateurs inutiles dans 99%. Les experts interrogés confirment le fait que certains coureurs seraient prêts à faire recours à de l'automédication. Ils affirment aussi que le fait de masquer la douleur sur le long terme représente la limite de la course à pieds. La prise de médicaments dissocie le plaisir de la santé et ressemble plus à un phénomène d'addiction.

Discussion

Lorsque l'on veut performer et s'améliorer, la douleur est inhérente à l'activité physique. La manière de la percevoir et de la gérer diffère d'une personne à l'autre et de son milieu culturel. Par conséquent, différentes formes de traitements sont adoptées par les coureurs. D'après nos consultations et nos recherches sur le terrain, différents points de vue s'harmonisent pour affirmer que la course à pieds comporte des bienfaits, mais à condition qu'elle soit pratiquée dans un certain respect du corps. Cependant, on a pu remarquer que la définition du respect des limites de son corps diffère d'un expert à l'autre. Il existe également une similarité dans la forme de traitement choisi par les experts et les coureurs, ainsi que les conséquences mentales des douleurs. Dans l'ensemble, les coureurs amateurs sont bien informés sur la prévention de ces douleurs et la manière de les traiter. Il serait tout de même judicieux de trouver la limite qui permettrait de combattre un problème de santé publique sans en créer un nouveau. A l'avenir, la course à pieds et les douleurs qui lui sont liées pourraient être utilisées en santé publique en tant qu'indicateur de santé populationnelle.

Références

1. Garreta-Català I, Font-Vilà F, Bustos-Bedoya P, Cuadras-Palljà D, González-Cañas L, Balagué-Gea F. Coureurs souffrant de maux de dos : courir ou ne pas courir ?. Rev Med Suisse [En ligne]. 2015 [cité 26 juin 2017]; 11:1438-44. Disponible sur: <https://www.revmed.ch/RMS/2015/RMS-N-481/Coureurs-souffrant-de-maux-de-dos-courir-ou-ne-pas-courir>.
2. Département fédéral de la défense de la protection de la population et des sports, Office Fédéral du Sport. Sport Suisse 2014 - Les sports en chiffres : 40 sports sous la loupe [En ligne]. Berne ; 2016 [mise à jour le 05 janvier 2016 ; cité 26 juin 2017]. Disponible sur : <https://www.admin.ch/gov/fr/start/dokumentation/medienmitteilungen.msg-id-59455.html>
3. Gremion G. Douleurs dans la pratique sportive. Rev Med Suisse [En ligne]. 2014 [cité le 26 juin 2017];10:243-4. Disponible sur: <https://www.revmed.ch/RMS/2014/RMS-N-415/Douleurs-dans-la-pratique-sportive>
4. Morath P. Free to run.: Esteve F, Froehle JM, Besson M. ; 2016.
5. Guélat R. La course à pied : miroir de notre société ? [En ligne]. Genève : Mamarbachi E. ;2017[cité 26 juin 2017]. Vidéo: 54min. Disponible sur: <https://www.rts.ch/play/tv/infrarouge/video/la-course-a-pied--miroirdenotresociete?id=8485050>
6. Perrin, E. Doul. et Analg. 1996 ; 9: 91. doi:10.1007/BF03008049.

Mots-clés

Douleurs chroniques, chronic pain, course à pieds, runner, running, run*, society, community

Lausanne, le 3 juillet 2017

¹ Entretien semi-structuré avec un spécialiste, réalisé le 11 avril 2017.

Les douleurs chroniques chez les coureurs amateurs

Nicolas Farron, Elias Favre, Cédric Fricker, Bruno Matos Santos, Orlando Parmigiani

Problématique

Notre travail porte sur les douleurs chroniques dans la course à pieds, au vu de son engouement grandissant. Il cherche à explorer les dimensions sociales et communautaires de ce phénomène, ainsi que les répercussions psychologiques et physiques que de telles douleurs peuvent engendrer chez l'individu. Ces différents points ont suscité notre intérêt et nous ont menés à nous poser les questions suivantes : Quelles sont les douleurs chroniques que l'on retrouve chez les coureurs amateurs, comment vivent-ils avec et jusqu'où sont-ils prêts à aller pour continuer la pratique de leur sport?

Objectifs

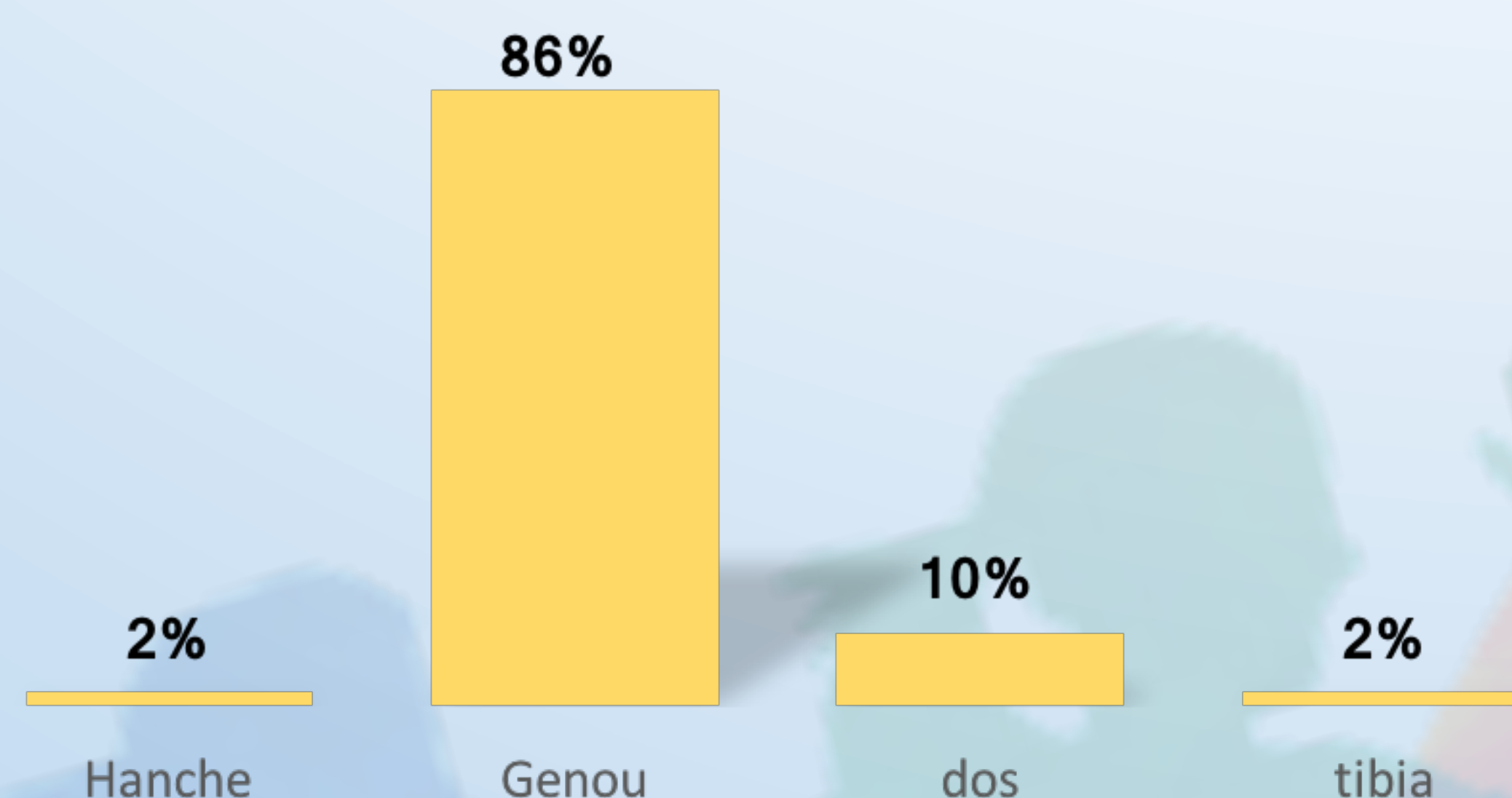
Identifier et caractériser les douleurs chroniques les plus fréquentes chez les coureurs amateurs, ainsi que leur représentation et gestion, en mettant en évidence les principales motivations qui les poussent à cette pratique malgré de tels inconvénients.

Méthodologie

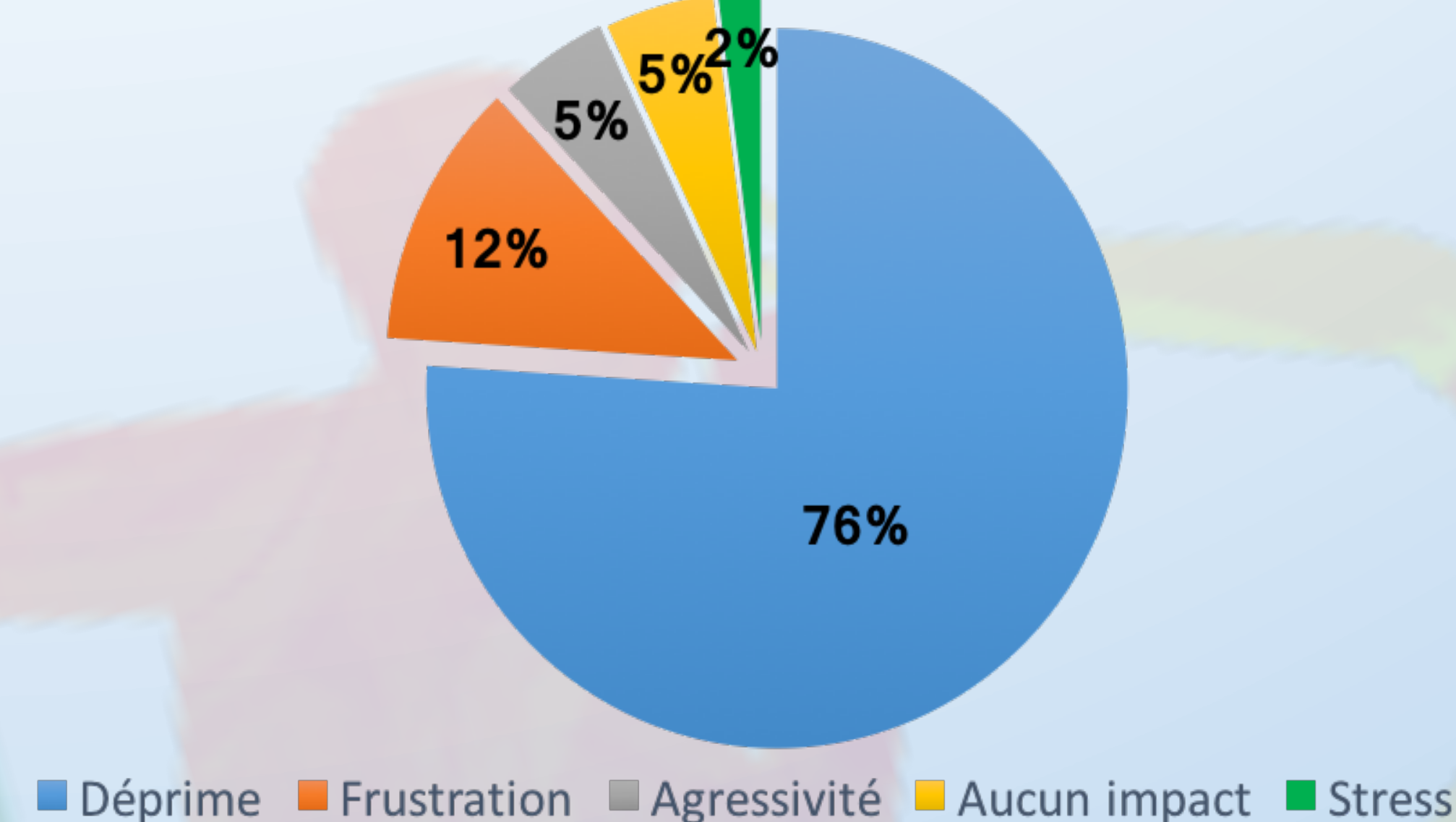
Un questionnaire anonyme distribué aux « 20KM de Lausanne » et au « Footing-Club Lausanne », sept entretiens semi-structurés avec ; un médecin, un anthropologue, trois sociologues en sciences du sport, un gérant de *SportXX* (magasin de sport) et un assureur de chez *Zurich Assurances*.

Résultats

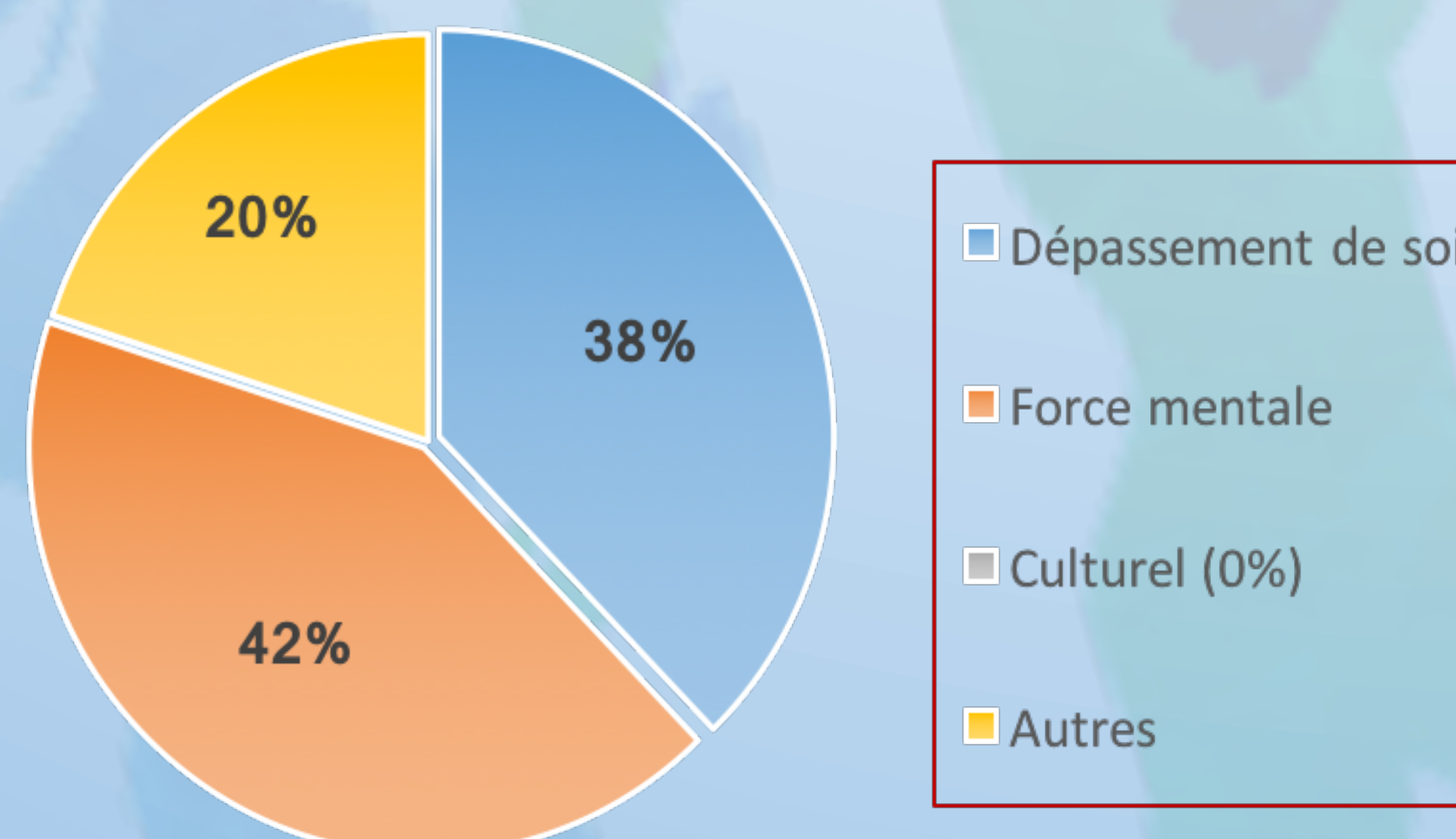
1. Localisation des douleurs chroniques



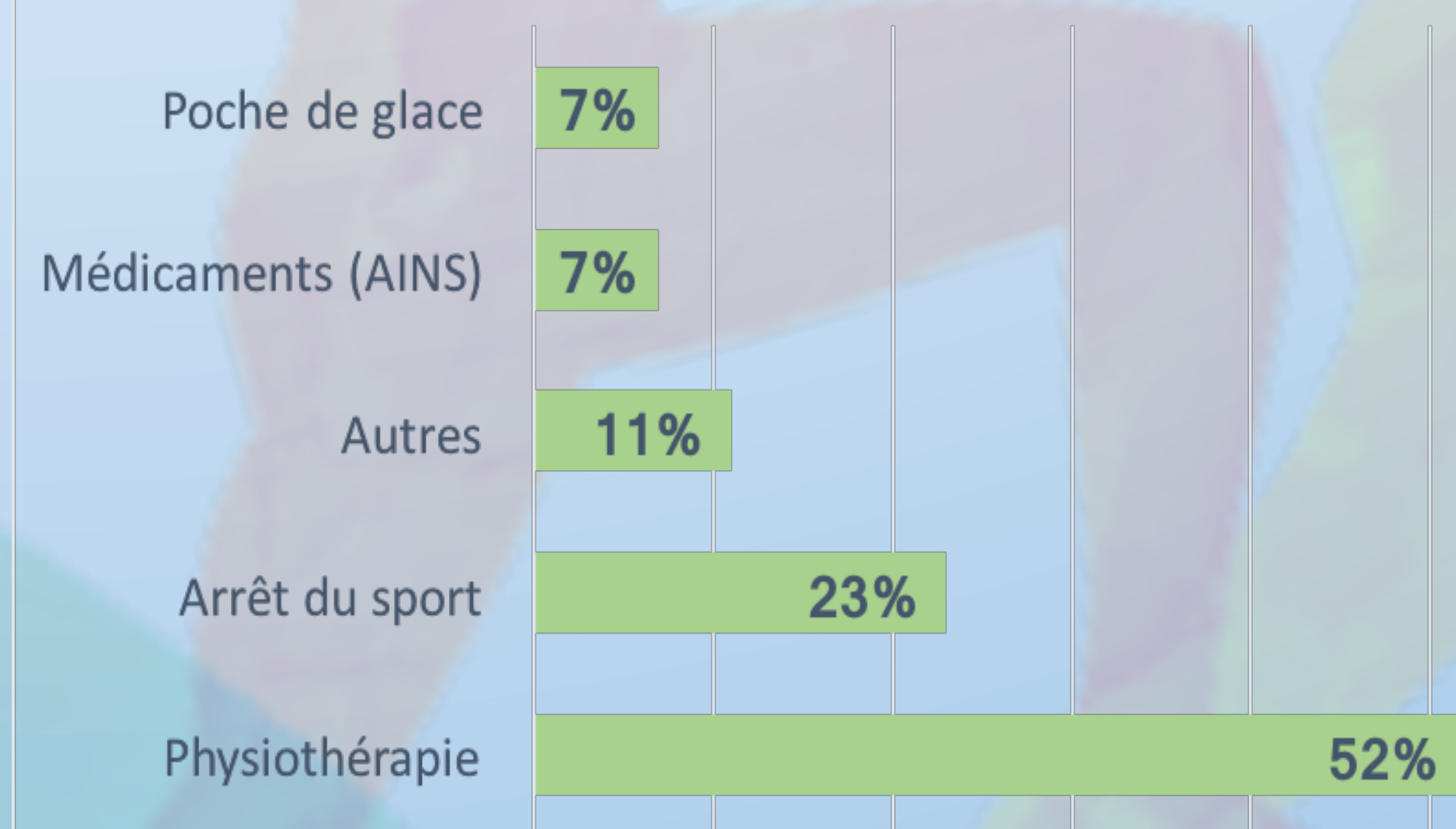
2. Impact des douleurs sur la vie quotidienne



3. Pourquoi courir malgré les douleurs ?



4. Formes de traitements contre les douleurs



Les graphiques ci-dessus décrivent les avis de notre population de coureurs. N = 55 coureurs dont 43% de femmes. 89% des questionnés confirment la présence de douleurs chroniques chez les coureurs amateurs, dont 86% au niveau du genou. L'impact principal de ces douleurs se trouve surtout au niveau mental et peut mener à la déprime (le plus souvent cité). Les coureurs interrogés seraient prêts à pousser leur corps jusqu'à leur limite sans écouter les signaux que ce dernier leur donne et atteindre la blessure grave qui empêcherait totalement la pratique de leur sport pour atteindre leurs objectifs. Du côté des experts questionnés par les entretiens semi-structurés, la notion de « prix de la douleur » (la douleur étant une récompense de l'effort) est ressortie comme étant centrale dans l'activité physique. De plus, la culture et la société dans laquelle le coureur se trouve influencent énormément les motivations pour la course et par conséquent la perception de la douleur, la manière dont ils la gèrent et vivent avec.

Références

- Garreta-Català I, Font-Vilà F, Bustos-Bedoya P, Cuadras-Palljà D, González-Cañas L, Balagué-Gea F. Coureurs souffrant de maux de dos : courir ou ne pas courir?. Rev Med Suisse [En ligne]. 2015 [cité 26 juin 2017] ; 11 :1438-44. Disponible sur: <https://www.revmed.ch/RMS/2015/RMS-N-481/Coureurs-souffrant-de-maux-de-dos-courir-ou-ne-pas-courir>.
- Département fédéral de la défense de la protection de la population et des sports, Office Fédéral du Sport. Sport Suisse 2014 - Les sports en chiffres : 40 sports sous la loupe [En ligne]. Berne ; 2016 [mise à jour le 05 janvier 2016 ; cité 26 juin 2017]. Disponible sur: <https://www.admin.ch/gov/fr/start/dokumentation/medienmitteilungen.msg-id-59455.html>
- Gremion G. Douleurs dans la pratique sportive. Rev Med Suisse [En ligne]. 2014 [cité le 26 juin 2017] ;10:243-4. Disponible sur: <https://www.revmed.ch/RMS/2014/RMS-N-415/Douleurs-dans-la-pratique-sportive>
- Morath P. Free to run.: Fabrice Esteve, Jean-Marc Froehle, Marie Besson; 2016.
- Guélat R. La course à pied : miroir de notre société? [En ligne]. Genève : Mamarbachi E. ;2017[cité 26 juin 2017]. Vidéo:54min. Disponible sur: <https://www.rts.ch/play/tv/infrarouge/video/la-course-a-pied--miroir-de-notre-societe?id=8485050>
- Perrin, E. Douleur et Analg. 1996 ; 9: 91. doi:10.1007/BF03008049.

Contact : Nicolas.Farron@unil.ch

Discussion

Le point de vue des coureurs et des experts diffère à propos de la localisation des douleurs chroniques. En effet, ces derniers pensent que la tendinite est la plus fréquente. Il est possible de tirer un parallèle entre l'âge du coureur et les douleurs chroniques. Sur ce point, nos résultats et données littéraires s'accordent. De plus, il y a une similarité dans la forme de traitement choisie par les experts et les coureurs, ainsi qu'à propos des conséquences mentales des douleurs. Dans l'ensemble, les coureurs amateurs sont bien informés sur la prévention de ces douleurs et la façon de les traiter. Cependant, il serait judicieux de trouver la limite qui permettrait de combattre un problème de santé publique sans en créer un nouveau.

Conclusion

Lorsque l'on veut performer et s'améliorer, la douleur fait partie inhérente de l'activité physique. La manière de la percevoir et de la gérer diffère d'une personne à l'autre et de son milieu culturel. Par conséquent, différentes formes de traitement sont adoptées par les coureurs. A l'avenir, la course à pied et les douleurs qui lui sont liées pourraient être utilisées en santé publique en tant qu'indicateur de santé populationnelle.

Remerciements

Nous tenons à remercier notre tuteur ; le Dr. Martin Preisig pour ses conseils et sa disponibilité, ainsi que tous les intervenants qui ont contribué à la réalisation de ce travail de recherche.

