Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Une stratégie santé pour les personnes actives

Bien qu’il soit important et souhaitable d’avoir un mode de vie sain et actif quel que soit son âge, il faut aussi reconnaître que les blessures liées à la pratique d’un sport peuvent être une réalité pour toute personne participant à des activités physiques.



Selon un rapport publié par le Système canadien hospitalier d’information et de recherche en prévention des traumatismes (SCHIRPT), une personne sur huit admises dans les services d’urgence pour une blessure pratiquait un sport ou une autre activité physique au moment où elle a été blessée.

Qu’il s’agisse de pratiquer un sport d’équipe, de lancer des balles avec des amis, de faire du vélo ou du jogging ou de simplement vous amuser avec les enfants, si vous voulez prévenir les blessures, la prise de conscience du corps, la pratique sécuritaire de cette activité physique et la préparation devraient être des éléments essentiels de votre stratégie.

La prise de conscience du corps

Si la plupart d’entre nous sont conscients du risque qu’une blessure résultant d’une collision ou d’un incident de violence puisse se terminer par une visite à l’urgence, il ne faut pas oublier que la pratique régulière d’un sport peut aussi entraîner des blessures à la longue.

Voici quelques exemples des blessures sportives les plus courantes :

La périostite tibiale (shin splint). La périostite tibiale peut avoir plusieurs causes et affecte la partie interne ou externe de l'avant-jambe. Elle est causée par l’exercice, souvent à la suite d’une période d’inactivité. Les coureurs ainsi que les personnes qui pratiquent un sport dont la course est un élément important sont souvent touchés par les types de périostites tibiales suivants :

La périostite tibiale antéro-latérale. Lorsque la partie frontale du tibia est affectée, la douleur touche la surface du tibia dès que le talon frappe maladroitement le sol.
La périostite tibiale postéro-médiale. La douleur se localise dans la partie interne du tibia et empire lorsque la personne se tient sur la pointe des pieds, puis tend à gagner le genou si elle continue de courir. Le traitement à la maison nécessite une semaine de repos et l’application d’un sac de glace sur le site de la douleur pour une période de 20 minutes deux fois par jour.

Bien que ce type de blessure ne soit pas habituellement sérieux, si la douleur persiste en dépit du repos ou si vous pensez qu’autre chose pourrait affecter votre jambe, vous devriez consulter un professionnel de la santé.

La tendinite du tendon d'Achille. Le tendon d'Achille est attaché à l'arrière de la cheville et est le plus susceptible d'être lésé par les sports nécessitant des sauts et de la course (par exemple, le volley-ball ou le basket-ball). Il devient alors sensible à une pression des doigts.

Une blessure pourrait entraîner la déchirure ou la rupture du tendon. Si la douleur au talon d'Achille s'accroît avec l'activité, vous devriez consulter immédiatement un professionnel de la santé afin d'obtenir une évaluation.

L'entorse lombaire. Une douleur soudaine dans la partie inférieure du dos apparaît lorsque la personne se tourne ou soulève quelque chose. Elle est souvent causée par un échauffement inadéquat ou un mauvais mouvement.

Dans certains cas, la douleur lombaire pourrait disparaître en l'espace d'une semaine. Dans le cas d'une entorse lombaire mineure, la douleur pourrait régresser graduellement au cours d'une période de quatre à six semaines.

Les gens ont tendance à croire que le repos au lit est le seul traitement pour la douleur lombaire. Bien que le repos soit important, l'alitement n'est pas le meilleur moyen de se rétablir; vous devriez plutôt limiter vos activités normales durant les premiers jours afin de réduire l'inflammation. Appliquez de la glace durant les deux ou trois premiers jours; après cette période, appliquez de la chaleur. Vous pouvez aussi consulter un pharmacien qui vous suggérera un médicament en vente libre pour vous soulager.

Si d'autres symptômes se manifestent, par exemple, une enflure ou une rougeur près de la colonne vertébrale, une perte de poids ou une douleur lombaire irradiant plus bas que le genou ou tout autre problème inhabituel associé à la douleur lombaire, vous devriez consulter le plus tôt possible un professionnel de la santé.

Si vous avez déjà souffert de douleurs lombaires ou si la douleur s'intensifie ou persiste après quelques semaines, il est recommandé de consulter un médecin.

L'épicondylite. Plus connue sous le nom d'épicondylite du sportif, celle-ci survient surtout dans les sports comportant l'utilisation d'une raquette, car outre le fait d'empoigner celle-ci avec force, l'action des chocs répétés transmis par les tendons du poignet est importante. L'épicondylite est également fréquente dans d'autres sports nécessitant des mouvements répétitifs similaires de l'avant-bras, du poignet et du coude (par exemple, le golf et le base-ball).

La sensibilité, la douleur et l'inflammation de la partie supérieure du bras située près du coude sont les symptômes habituels de l'épicondylite du sportif. Ils peuvent être causés par une déchirure partielle des fibres du tendon qui rattache le muscle à l'os du bras.

Dans le cas de l'épicondylite légère, l'immobilisation et le repos sont prescrits. Les anti-inflammatoires en vente libre pourraient aussi atténuer la douleur. Une visite à votre pharmacie pourrait s'imposer.

Si la douleur ou l'inconfort persiste après une période de repos, il serait bon de consulter un médecin. En temps normal, si l'épicondylite fait l'objet d'un traitement précoce, la chirurgie n'est pas nécessaire.

L'enflure et-ou la douleur au genou. Une douleur au genou accompagnée d'une enflure peut avoir de nombreuses causes, en autres, un échauffement inapproprié, une mauvaise forme physique chez les adeptes de la course ou les personnes pratiquant des activités physiques de longue durée. La mauvaise forme physique et l'embonpoint en sont les principales causes.

Une douleur au genou, légère, sans complication et accompagnée d'une enflure peut être traitée à la maison en évitant les activités qui aggravent la douleur et vous forcent à mettre un poids excessif sur le genou endolori. La glace est le traitement habituel. La première journée, appliquez de la glace sur le genou toutes les heures durant une période de 15 minutes. À compter de la deuxième journée, vous pouvez essayer d'appliquer la glace de quatre à cinq fois par jour durant une période de 15 minutes au plus. Si vous le pouvez, surélevez le genou le plus possible.

Les blessures sportives les plus fréquentes sont associées au genou; il est donc important de savoir que la période de rétablissement à la suite d'un sérieux problème ou d'une chirurgie au genou peut être longue et difficile. Une douleur légère peut être un symptôme de problème plus sérieux, entre autres,
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

une tendinite, l’arthrite, une déchirure du cartilage ou une luxation de la rotule.

À la lumière de ces faits, après vous être reposé durant quelques jours, avoir appliqué de la glace et surélevé votre genou, vous devriez communiquer avec un professionnel de la santé si

- la douleur ne disparaît ni ne s’apaise.
- vous avez toujours de la difficulté à mettre du poids sur votre genou.
- vous ressentez une douleur vive alors qu’il n’y a pas de poids sur votre genou.
- le genou fléchit ou bloque.
- vous constatez un engourdissement, une enflure ou une décoloration du mollet près de la blessure au genou.

Comme le sait toute personne pratiquant une activité physique, chaque sport ou activité récréative exige des habiletés physiques uniques et, par voie de conséquence, peut entraîner des blessures spécifiques. Quelle que soit la douleur, un abandon temporaire de l’activité constitue un premier pas vers le rétablissement. Bien que vous soyez tenté de continuer de jouer malgré les blessures à répétition qui ne font pas l’objet d’un repos ou d’un traitement, celles-ci peuvent entraîner de maux difficiles à guérir et l’incapacité à participer à certaines activités.

La pratique sécuritaire d'une activité physique

La sécurité dans les sports va bien au-delà de ce qui semble évident, par exemple, le port d’un casque et des appareils de protection appropriés dans le cas des personnes qui font du vélo ou du patin à roues alignées. La sécurité, c’est surtout adopter une attitude et une approche intelligentes, bien se préparer et s’équiper de façon appropriée.

Selon le site Web de Santé Canada :

- Lorsque vous essayez une nouvelle activité, faites preuve de prudence et de patience : vous avez besoin d'une période d'adaptation afin de maîtriser les nouvelles compétences et les règles nécessaires au plaisir et à la pratique sécuritaire de cette activité.
- Veillez à ce que les aires de jeu intérieures et extérieures et les appareils soient sécuritaires.
- Portez un équipement protecteur approuvé par l'Association canadienne de normalisation (CSA), par exemple, un casque pour le vélo, la trottinette, la planche à roulettes, les patins à roues alignées et un gilet de sauvetage pour ramer et pratiquer des activités nautiques.
- S’il y a lieu, employez l'équipement de protection approprié pour les yeux et les dents.
- Portez des vêtements confortables adaptés à l'activité et à la température ambiante.
- Appliquez un écran solaire pour les activités estivales de plein air.
- Veillez à ce qu'il y ait amplement de liquides à proximité, surtout par temps chaud.
- Observez les règles et les pratiques sportives sécuritaires de chaque sport ou activité.

Si vous êtes membre d’une équipe ou d’une association sportive, consultez le site Web du groupe chargé d’organiser l’événement afin de vous assurer qu’ils ont prévu des règles en matière de sécurité. De plus, vous devriez lire avec attention et comprendre le contenu de tout avis de non-responsabilité ou de toute entente que vous pourriez devoir signer avant de participer à une activité.

La préparation

Bien que vous ne puissiez être assuré de ne pas subir de blessures en pratiquant un sport ou une activité décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

qui vous plaît particulièrement, le fait de vous y préparer physiquement peut contribuer largement à la prévention des blessures.

Selon l'Association canadienne de physiothérapie, vous devriez faire des exercices d'étirement avant, pendant et après la pratique d'une activité physique. Une période d'échauffement avant de pratiquer un sport et durant les pauses permet de maintenir la souplesse des muscles et des articulations et vous permet de vous déplacer et de réagir plus facilement. Les étirements peuvent aussi soulager la tension et les raideurs.

La plupart des sports ou domaines d'activités physiques possèdent un site Web privé, local, provincial ou fédéral offrant un vaste éventail de renseignements sur la sécurité sportive et des conseils en matière de prévention. Par ailleurs, le site Web de Santé Canada offre sur les activités saisonnières et la santé en général de l'information spécifique pouvant aider les personnes qui entreprennent de participer à une nouvelle activité ou qui cherchent à améliorer leur préparation.

Les gens pratiquent un sport ou une activité physique pour différentes raisons : le contact social, l'amitié, la forme physique, la valorisation personnelle ou par pur plaisir. Quelle que soit votre motivation personnelle, une blessure pourrait limiter ou même mettre fin à la pratique de votre activité favorite. Si la blessure est grave, elle pourrait aussi affecter votre capacité à jouir de la vie, ce qui comprend le travail et d'autres domaines d'activité importants.

Ne prenez pas de risque et soyez à l'écoute de votre corps. Si une douleur ou une blessure s'aggrave ou ne se résorbe pas au cours d'une période de repos, n'hésitez pas à consulter un médecin. Et surtout, quelle que soit l'activité physique que vous pratiquez, respectez les limites que vous imposent votre âge et votre forme physique.

Sources : Santé Canada (www.hc-sc.gc.ca), le Système canadien hospitalier d'information et de recherche en prévention des traumatismes, l'Ordre des physiothérapeutes du Québec.