

Quand le sport de haut niveau nuit à la santé

Pour les sportifs de haut niveau, la retraite correspond souvent au moment où leur corps lâche. Avec, à la clé, des séquelles sur le long terme. Depuis peu, des garde-fous existent pour limiter les excès et prévenir les blessures.

J

« Je suis trop vieille pour ces conneries. » C'en est trop pour la skieuse américaine Lindsey Vonn qui, souffrant d'une énième blessure au genou, a décidé de mettre un terme à sa carrière. La sportive de trente-quatre ans, seule femme à compter quatre-vingt-deux victoires en coupe du monde à son actif, participe à sa toute dernière course ce dimanche. Après dix-huit ans de compétition, et des blessures plein le corps : « Je suis foutue (rires). Je vais avoir mal le reste de ma vie mais je ne peux rien y faire. Je n'ai plus de cartilage, plus de ménisques, j'ai des plaques, des vis... Mais la tête va bien », a-t-elle livré lors d'une conférence de presse mardi dernier.

Le 11 janvier dernier, c'est l'ancien numéro 1 de tennis, Andy Murray qui, en larmes, annonçait la fin de sa carrière sportive, souffrant d'une blessure à la hanche.

Ce n'est pas un secret : les sportifs de haut niveau ne montent sur le podium qu'au prix d'efforts inouïs, nécessitant bien souvent d'occulter les signaux envoyés par leur corps. Mais le revers de leur(s) médaille(s) est-il forcément émaillé de douleurs chroniques, voire de

prothèses et d'antidouleurs ?

« Bien souvent, c'est le point fort du sportif qui se retourne contre lui », témoigne Jean-Paul Bruwier, ex-athlète du 400 mètres haies. Les sprinters comme lui, par exemple, « ont un tendon d'Achille plus court que la moyenne, qui leur permet de rebondir très rapidement sur le sol. Mais puisqu'il est plus court, il y a de fortes chances qu'il s'enflamme et que le sportif se blesse ».

Les sportifs amateurs ne sont pas non plus à l'abri... Même si, « en général, leurs blessures sont davantage dues à un mauvais équipement ou un manque d'accompagnement. Un grip de raquette de tennis trop fin, par exemple, peut causer une épicondylite, le fameux "tennis elbow" », détaille Jean-François Kaux, chef de service de médecine physique, réadaptation et traumatologie du sport au CHU de Liège.

Chez les professionnels, en fonction de leur discipline, arthrose précoce, fractures, entorses ou encore tendinites et lésions musculaires font souvent partie du lot. Et tendent à se multiplier, une fois passé le pic physiologique (vers vingt-cinq ans).

Mieux vaut prévenir...

Comment savoir quand il est temps de lever le pied ? C'est sous les conseils de son frère médecin que Jean-Paul Bruwier a, lui, rangé ses baskets au placard en 2000, à tout juste trente ans : « Il m'a dit : "À partir de maintenant, si tu continues, tu vas te blesser pour de bon." »

Robert Van de Walle confie de son côté avoir un peu poussé le bouchon : « J'ai fait une olympiade de trop. On sent alors

qu'on récupère moins bien, qu'on a peur de se faire mal... Et puis, à un moment, c'est le mental qui lâche, qui refuse de pousser le corps au-delà de ses limites et de la douleur », se souvient l'ex-judoka, champion olympique en 1980.

La décision de couper court à sa carrière est sans doute l'ultime challenge du sportif. D'autant que tout, autour de lui, le pousse à continuer. « On doit constamment se dépasser et convaincre son entourage, les instances sportives, qu'on donne le meilleur de soi, qu'on est capable d'aller plus loin », témoigne Jean-Paul Bruwier, aujourd'hui directeur du magazine sportif *Zatopek*. Une course à la performance qui laisse peu de place à l'écoute de son corps.

Mais les choses changent. En témoigne le travail accompli au sein de SportS2, le service interdisciplinaire pour sportifs du CHU de Liège. Créé en 2012, il est reconnu comme centre médical de prévention par la Fifa, le Comité olympique international et la Fédération internationale de médecine du sport ; « le seul au monde à avoir ces trois reconnaissances internationales », glisse Jean-François Kaux, CHU et coordinateur du service SportS2. Dans ses cou-

loirs ont circulé quelques grands noms du sport belge comme David Goffin, Steve Darcis et Nafissatou Thiam, mais aussi une foule de sportifs amateurs. « Notre but est de prévenir et minimiser les blessures liées au sport, explique le médecin. Par exemple, on anticipe les lésions musculaires par des tests isocinétiques. Si on constate un déséquilibre musculaire du quadriceps, on sait qu'il

faut alors renforcer les autres groupes de muscles.»

Des problèmes cardiaques et articulaires sont également de plus en plus vite détectables via des batteries de tests.

Duel contre ego

Prévenir plutôt que guérir : la prise de conscience est récente dans le milieu du sport ; elle date d'une dizaine d'années. Pour autant, les bons conseils du médecin ne sont pas toujours faciles à entendre. Jean-François Kaux reconnaît qu'il peine à convaincre certains patients, sportifs de haut niveau, de ne pas reprendre trop rapidement – et intensément – le sport. Une pause parfois indispensable pour éviter qu'une blessure ne devienne chronique. *« L'ego joue un rôle*

très important. On est tellement grisé par tous les avantages du sport de haut niveau, qu'on a beaucoup de mal à entendre la voix de la raison », confirme Jean-Paul Bruwier.

« Entre dix-sept et vingt-cinq ans, les jeunes considèrent leur corps comme un outil qu'ils peuvent utiliser indéfiniment. Certains sont extrêmement réticents à lever le pied en cas de blessure car ils craignent de prendre du retard », observe pour sa part Philippe Godin, psychologue du sport à l'UCLouvain. Ultime preuve que les mentalités évoluent : décriée il y a encore quelques années, la présence d'un psychologue dans l'entourage médical des sportifs tend à se généraliser. Une aide psychologique *« qui vise à s'épanouir dans le sport in-*

tensif sans mettre en péril sa santé physique et psychologique, détaille Philippe Godin. *Parce qu'ils ont parfois tendance à l'oublier, mais les sportifs ont une vie après le sport, et il faut s'y préparer »*. ■

CLARA VAN REETH

« On s'habitue au mal »

Tous les sportifs professionnels ne sont pas égaux face aux risques de blessures et de douleur. Si les nageurs et les cyclistes sont en général davantage épargnés, Robert Van de Walle, ancien champion olympique de judo, fait partie de ceux qui ont appris à tomber pour mieux se relever. *« On s'habitue au mal, en particulier dans le judo. Les sportifs de haut niveau apprennent tous à avoir une plus grande tolérance face à la douleur ; il le faut si on veut continuer à s'entraîner. »* Celui qui a participé à cinq olympiades avant de ranger son judogi au placard à trente-huit ans, en a aujourd'hui soixante-cinq : *« Mon corps est usé et j'ai une prothèse au genou mais, en même temps, le sport m'a aussi donné une bonne condition physique. »* La preuve : le judoka flamand a récemment enfourché son vélo... jusqu'à Budapest !

CL. V. R.

« Heureusement que j'ai arrêté le sport à trente ans »

Spécialiste du 400 mètres haies, huit fois champion national, Jean-Paul Bruwier en a fait voir de toutes les couleurs aux muscles de ses cuisses : *« Je me suis déchiré six fois chaque ischio et chaque quadriceps »*, confie-t-il. Mais le sport, s'il a laissé des traces sur son corps, lui a aussi permis de *« mieux se connaître »* : *« Je l'ai poussé tellement loin, qu'aujourd'hui je connais parfaitement ses limites. »* Celui qui a créé le magazine sportif *Zatopek* coordonne également les programmes de remise en condition physique *« Je cours pour ma forme »*. Une façon de garder un pied toujours rebondi sur terre : *« Heureusement que j'ai arrêté le sport à trente ans ; aujourd'hui, je peux encore faire un marathon chaque année et je m'entraîne deux fois par semaine... même si je dois toujours faire attention à mon talon d'Achille. »*

CL. V. R.

fin de carrière Encadrer les sportifs pour éviter les drames sociaux

Arrêter la compétition avant que son corps ne lâche : oui, mais encore faut-il savoir quoi faire ensuite. Forcément moins chargée en adrénaline, la période qui suit une carrière sportive fait souvent peur. Mais depuis peu, en Belgique, les fédérations sportives et comités olympiques commencent à tenir compte de cet après. A l'Adeps, la cellule « Projet de vie », créée il y a dix ans, aide les sportifs sous contrat à rédiger leur CV, préparer leur reconversion via une formation professionnelle, etc. La cellule accompagne également ses sportifs étudiants et leur garantit des aménagements raisonnables pour mener à bien leur parcours. Parmi eux, Nafissatou Thiam, qui termine cette année un bachelier en géographie à l'ULiège.

« Notre approche est beaucoup plus globale qu'avant, assure Etienne Drion, expert sport et enseignement à l'Adeps. Les sportifs bénéficient de cet accompagnement socioprofessionnel, mais aussi de coaches, de psychologues, de médecins... » L'un des buts de la cellule « Projet de vie » est, entre autres,

« d'éviter les drames sociaux, ces cas de sportifs ruinés, qui finissent presque à la rue parce qu'ils n'avaient pas envisagé leur transition vers l'emploi. Il faut sensibiliser les sportifs au fait que leur corps peut les lâcher plus tôt que prévu et qu'il est important d'anticiper ».

Recommencer au bas de l'échelle

Robert Van de Walle, ex-judoka, se souvient de cette période difficile, qui a suivi sa carrière sportive : « Je me suis retrouvé sans le sou, à trente-huit ans. J'ai dû recommencer en bas de l'échelle, travailler jour et nuit pour m'en sortir. Le tout avec un corps qui reculait de jour en jour parce qu'il n'était plus stimulé par le sport. » Celui qui aurait pu devenir entraîneur de judo s'est finalement recyclé dans le monde de l'entreprise ; consultant depuis trente ans, il anime des séminaires où il applique la philosophie du judo et du sport de haut niveau (persévérance, motivation, dépassement de soi) au milieu professionnel. ■

CI. V. R.

Lindsey Vonn

La reine de la descente paie le prix de sa folie

PORTRAIT ■

La terrible vérité, c'est que mon corps et mon esprit ne sont pas sur la même longueur d'onde. Après beaucoup de nuits sans sommeil, j'ai finalement accepté que je ne pouvais plus continuer à skier en compétition. » A Åre, elle s'est imposé le point final. Les Mondiaux comme ultime sortie, la descente, dimanche, comme dernier tour de piste d'une carrière immense, parsemée de cimes et de vides à l'image de cette montagne qui l'a consacrée en reine. A trente-quatre ans, Lindsey Vonn va ranger les skis. Contrainte, forcée surtout par ce corps qui crie « stop », malmené,

meurtri par les chutes et blessures à répétition. Un crève-cœur dans le paradis blanc.

Monstre de travail, modèle d'abnégation, ses multiples come-back écrivent sa légende autant que son palmarès

Comme un sommet rocailleux, la carrière de la native de Saint-Paul, Minnesota, peut s'aborder par plusieurs versants. Côté soleil d'abord, celui de la gloire, de la liesse, des sacres et des globes. Elle, la petite Lindsey Kildow, dix ans, décidant de remporter des courses de ski après une séance de dédi-

cace avec son idole et future championne olympique de Super-G Picabo Street, s'impose comme l'une des meilleures skieuses de l'histoire. Sa carrière est aussi riche que la piste de Garmish-Partenkirchen est difficile à négocier.

Recordwoman de victoires en Coupe du Monde (82), l'orgueilleuse blonde a dû étendre ses étagères pour y caser vingt gros globes de cristal et seize petits. Des records, là aussi. Sept médailles mondiales, dont deux titres, et la consécration suprême, ce titre olympique à Vancouver en 2010, complète ce tableau d'honneur. « Je peux contempler tout ça et me dire que j'ai fait quelque chose

qu'aucune autre femme n'a fait dans l'histoire. J'en serai fier toute ma vie », dit l'Américaine qui, derrière la brillance de son palmarès, a souvent composé avec l'âpreté, la dureté de son sport, des risques à prendre et des lourdes, très lourdes conséquences à payer. « Je suis foutue », expliquait-elle en souriant, mardi, après... une chute lors du Super-G, son avant-dernière compétition. « J'ai tout de suite pensé : "Bordel, je suis trop vieille pour ces conneries" (...). Je vais avoir mal le reste de ma vie mais je ne peux rien y faire. Je n'ai plus de cartilage, plus de ménisques, j'ai des plaques, des vis, mais la vie continue. Mais la tête va bien. (...) J'adore ce que je fais, j'adore aller vite, l'adrénaline de la compétition, repousser mes limites. J'ai poussé aussi loin que je pouvais, là je ne peux plus, mais ça valait le coup. Le record (NDLR : les 86 victoires en Coupe du monde de Ingemar Stenmark), je ne peux plus rien y faire. »

Elle, la spécialiste de la vitesse qui a su, par moments, briller sur les épreuves techniques, a lourdement payé le prix de sa brave folie, d'une envie qui efface la conscience du risque comme la neige fraîche gomme les aspérités. Son cri lancinant déchire encore la pente des Mondiaux de Schladming, en 2014. Bilan,

une rupture ligamentaire au genou, une fracture du plateau tibial. Un exemple parmi tant d'autres. Lindsey Vonn s'érige en preuve vivante que le ski, quand il affole les compteurs et malmène la formule physique de l'adhérence, est un sport dangereux. Un sport qui quémande du courage aussi. Chaque fois, la championne est revenue. Monstre de travail, modèle d'abnégation, ses multiples come-back écrivent sa légende autant que son palmarès. Peut-être même plus. « Souvenez-vous de mes come-back, de mes victoires, même de mes blessures », a-t-elle noté dans l'annonce de son retrait, comme pour insister sur la globalité des choses, d'une et une seule histoire. De quoi titiller les instincts de base des scénaristes hollywoodiens qui, dans cette femme, voient assurément tous les ingrédients d'un film à succès.

Car Lindsey Vonn, outre l'incarnation sportive de l'opiniâtreté, a toujours habilement jonglé entre manteau blanc et tapis rouge, piste gelée et papier glacé. Des photos en bikini, au lendemain de son sacre olympique, ont permis à la résidente de Vail, Colorado, d'exploser les frontières étriquées de son sport en dévoilant sa plastique. Coutumière des unes de magazines et des galas branchés, la skieuse à succès est devenue une

star mondiale, vedette des grandes marques et produit d'appel des médias américains. Au point de plomber la rentabilité de la diffusion olympique aux Etats-Unis une fois son forfait pour Sotchi acté, en 2014.

Sa relation, tumultueuse, avec Tiger Woods a confirmé ce statut de reine médiatique, aussi à l'aise sur des talons hauts que sur des skis. La blonde joue magnifiquement de ce vernis glamour pour mettre en scène sa vie privée, partagée en ce moment avec le joueur de hockey sur glace canadien P.K. Subban, sur la Toile. Elle s'érige aussi comme une icône du féminisme, elle qui a demandé pendant des années – sans succès – à tester la compétition avec les hommes et a créé une fondation qui finance des bourses scolaires pour les jeunes filles.

Dimanche, à Åre, la Reine déposera sa couronne. Avec, déjà, des projets de reconversion dans le monde du... cinéma. « J'aimerais bien que plus tard on dise : "Lindsey ? C'était une skieuse il y a très longtemps, aujourd'hui c'est une super businesswoman." Je ne vais pas rester dans mon canapé à me tourner les pouces », assure-t-elle alors que le grand public s'éprend déjà de sa successeuse, Mikaela Shiffrin, la nouvelle financée de l'Amérique et, assurément, la nouvelle reine du royaume blanc. ■

SÉBASTIEN CLOSE

je dirais même plus

Alain Berenboom
Ecrivain

« That's a Joke ! »

Cette fois, les climato-sceptiques doivent s'avouer vaincus : la preuve scientifique a été faite que la hausse des températures sur la planète a un effet direct sur les êtres vivants. Elle détruit leurs cerveaux. Ceux qui en doutaient encore, malgré l'état de Donald Trump, seront désormais convaincus en analysant la façon dont la ministre flamande de l'Environnement, Joke Schauvliege, s'est auto-carbonisée.

Est-ce l'influence de Trump, de Bannon et consorts, des officines russes ou de la « littérature » délirante des gilets jaunes ? Voilà Madame Schauvliege devenue elle aussi éditrice de fake news. Son prénom, Joke, signifie il est vrai « plaisante-

rie ».

Tout cela est à la fois inquiétant mais aussi dérisoire. En effet, même sans l'amie Joke, la Belgique compte je ne sais plus combien d'autres ministres de l'Environnement, issus de partis différents, élus sur des programmes politiques divergents, et qui ne parviennent à faire semblant de se concerter que le jour où la Belgique s'est définitivement ridiculisée dans les arènes internationales.

Des hommes et des femmes politiques qui ont tous des années d'expérience, une administration à leur disposition, des experts et que nous offrent-ils ? De l'« écoréalisme » pour citer les éléments de langage des fabricants de bla-bla de la N-VA. Traduction française pour les malentendants : ne nous cassez pas les pieds avec ces trucs rigolos pour hippies. Nous, on est trop sérieux pour nous préoccuper de l'avenir de la planète. Pourquoi pas de la Wallonie pendant que vous y êtes ?

Sacré coup de vieux pour toute notre classe politique. Sacrée claque aussi. Ce sont de jeunes lycéens et lycéennes qui réinventent le combat politique et nous redonnent une bonne bouffée d'oxygène. Ces ados

ont compris que l'enjeu majeur de la politique est la survie de notre espèce bizarre et non la question de savoir si l'alliance avec le CD&V est plus bio qu'avec la N-VA.

Ne nous leurrons cependant pas. Il y a aussi dans notre pays des jeunes qui se battent pour la suprématie blanche (les « Schild en vrienden »). Tous ne luttent pas pour la priorité au vert.

Quant à ceux qui ont, paraît-il, harcelé la Joke d'incessants messages via leur GSM au nom de la lutte pour le climat, ils devraient d'abord apprendre les dégâts que causent à la planète la fabrication et l'utilisation des smartphones...

Apprendre... Il est sain que les lycéens prennent l'air une fois par semaine dans toutes les villes de notre pays. Mais, revenus dans leur établissement, on leur conseille de se jeter dans les cours d'histoire, de biologie et d'informatique pour rebâtir la civilisation de demain ! Surtout qu'ils ne négligent pas le grec. Leurs écrivains ont déjà tout dit. Et saluons Homère : « sur terre, il n'y a rien de plus faible que l'homme ».

<http://www.berenboom.com>