

LE MAG SANTÉ

L'EXPERT DU JOUR

Dr Jean-Michel Poncet

Spécialiste FMH en pédiatrie, établi à Monthey depuis 2001. Etudes à Genève, formation à l'hôpital de Martigny (1994) et Monthey (1999). Médecin scolaire.



SCOLIOSE La médecine n'a pas trouvé de gène de la maladie. On ne sait pas pourquoi elle frappe.

Tout le monde est égal devant la scoliose

ANTOINE GESSLER

«Aïe... J'ai mal au dos»... Une douleur localisée qui souvent relève de problèmes musculaires sans pour autant incriminer une scoliose.

Une confusion qui a encore cours dans le grand public. Et que corrige le Dr Jean-Michel Poncet.

«En général la scoliose ne fait pas mal. Est-ce que les sacs à dos trop lourds ou une mauvaise posture à l'école en sont responsables? La réponse est non!»

Alors d'où vient la scoliose?

C'est un grand chapeau... Pour les 80% des scolioses, dites idiopathiques, on ne connaît pas la cause. On sait que le mal n'est pas acquis à la naissance et qu'il touche plus de filles que de garçons, surtout les scolioses graves. La plupart se déclenchent à l'âge prépubertaire, vers 10-11 ans. C'est à ce moment qu'il faut la détecter pas plus tard.

Et comment la détecte-t-on?

On fait pencher l'enfant debout en avant et il va essayer de toucher ses pieds du bout des doigts. Si il y a une gibbosité, une «bosse» d'un côté, il faut en déterminer la sévérité pour déterminer la prise en charge.

La scoliose est une déformation de la colonne vertébrale, dans quel sens?

Il y a déformation dans les trois plans de l'espace, frontal, sagittal et horizontal.

Il y a une vraie et une fausse scoliose?

Non. Il y a la scoliose et l'attitude scoliotique qui est une inflexion latérale sur un seul plan, sans déformation, qui ne produit pas de gibbosité à l'examen clinique. Elle peut provenir par exemple d'une jambe un peu plus longue que l'autre, de l'ordre d'un demi-centimètre ou d'une mauvaise posture. Il y a une scoliose pour cinq cas d'attitude scoliotique.

Que faut-il faire dès le problème détecté?

Il faut déterminer l'angle de déformation mesuré sur un examen radiologique précis de la colonne vertébrale. S'il est de plus de 15 degrés il nécessite un traitement. S'il est moindre, il implique une surveillance de six mois en six mois tout au long de la période de croissance de l'enfant.

Par quoi passe la prévention?

La prévention repose essentiellement sur le dépistage. L'hygiène du dos, la bonne posture et le mouvement sont utiles. Le sport peut aider car il contribue à faire bouger la colonne vertébrale pour éviter un enraidissement et des contractures musculaires qui peuvent provoquer des douleurs secondairement.

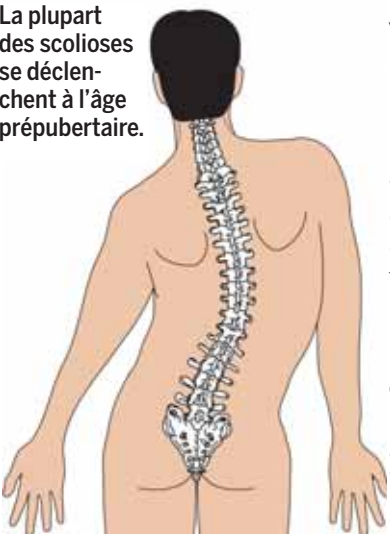
«La prévention de la scoliose passe essentiellement par le dépistage.»

DR JEAN-MICHEL PONCET

La scoliose devient-elle handicapante?

Quelque 3% guérissent spontanément. Les 75% restent stables. Si l'angle de la déformation est de plus de 15 degrés et jusqu'à 30 degrés, il faudra porter un corset. Au-delà de 30 degrés il faudra envisager l'opération par un chirurgien orthopédiste expérimenté. Ces cas sont pris en charge soit à Lausanne, soit à Genève.

La plupart des scolioses se déclenchent à l'âge prépubertaire.



Quels sont les facteurs aggravants?

Il n'y a pas plus de scoliose qu'il y a trente ans en arrière. Par contre, il y a plus de gens qui se tiennent mal dès l'enfance et surtout à l'adolescence.

Le mal de dos est généralement musculaire et n'a rien à voir avec la scoliose. La vie actuelle pousse à plus de sédentarité (trajets en voiture, TV, ordinateur) et est de plus en plus exigeante, facteur de stress qui favorise entre autres les douleurs. La sédentarité induit également une surcharge pondérale qui peut augmenter les douleurs. Il ne faut pas plus négliger les facteurs psychologiques qui jouent un rôle sur toute maladie...

Le Dr Poncet pèse ses mots. Un grand bureau entre quatre murs peints de jaune où se joue un soleil de printemps. On devine un passionné, guère avare de son temps. Il vient de donner par téléphone un rendez-vous pour le début de soirée. La journée promet bien des longueurs.

Y a-t-il des facteurs héréditaires liés à la scoliose?

On n'a pas trouvé de gène de la scoliose même s'il existe certaines maladies génétiques, notamment neuromusculaires, qui produisent secondairement des scolioses, graves le plus souvent. Le risque pourrait exister s'il existe déjà des cas dans la famille. Mais on ne sait actuellement pas pourquoi elle frappe. Tout le monde est égal devant la scoliose... Même si une fille a plus de chance de passer à une scoliose grave. Mais la plupart de ceux qui souffrent de sco-



Les maux de dos sont très douloureux mais ne sont pas des scolioses.

[SHUTTERSTOCK]

liose vivent normalement, Ils peuvent et doivent continuer à bouger, à faire du ski, à pratiquer la natation.

Peut-on qualifier la scoliose de mal du siècle?

Non! On peut par contre dire du mal de dos qu'il est un mal du siècle. Il y a souvent confusion entre scoliose et mal de dos (appelé aussi improprement mal aux reins ou mal au fond du dos). Ce dernier augmente dans la population dès l'enfance.

Comme les troubles du sommeil, les maux de ventre, de tête et de jambes. 30% des jeunes valaisans de 11 à 16 ans ont mal au dos une fois par semaine selon l'étude HBSC de 2008 qui a interrogé plus de 1000 élèves.

Que faire?

On l'a vu, Les enfants ne marchent plus. On les emmène à l'école en voiture ou en bus. Ils ne traversent plus les champs, comme autrefois. L'éducation donnée par les parents joue un rôle prépondérant. Des parents qui bougent font en général des enfants qui bougent. Comme l'école peut jouer son rôle. Le canton du Valais a maintenu trois leçons de gymnastique de 45 minutes par semaine. C'est non négligeable et surtout cela reste indispensable. De plus, différents projets sont financés par Promotion Santé Valais (sport scolaire facultatif, Pédibus, Slow Up...) pour favoriser le mouvement et ainsi, entre autres, diminuer les maux de dos. Il faut que

EN CHIFFRES

85% des scolioses sont sans cause apparente.

1 cas de scoliose pour cinq attitudes scoliotiques.

3 plans de déformation de la colonne dans l'espace déterminent la scoliose.

les enfants font des mouvements dans le cadre d'une prévention générale. ●

INFOS

www.vs.ch/sante
www.promotionsantevalais.ch
www.lvt.ch

VIRUS DE LA GRIPPE

Les Etats membres de l'OMS d'accord

Des vaccins contre la grippe seront fournis aux pays qui partageront des échantillons du virus au niveau mondial. Cette pratique doit améliorer la réponse des gouvernements à une pandémie de grippe, ont déclaré récemment des diplomates à l'Organisation mondiale de la santé (OMS). A l'issue de longues discussions, les Etats ont annoncé avoir trouvé un accord qui a été accepté par tous. ● **ATS**

AUDITION

Vie sociale perturbée

S'exposer longtemps à la musique peut entraîner des troubles de l'audition, mais aussi perturber la vie sociale.

Les personnes qui écoutent constamment leur lecteur MP3 risquent de ne plus interagir avec les autres, ont prévenu les organisateurs de la 7e journée contre le bruit, qui s'est tenue le 27 avril.

Aujourd'hui, 80% des jeunes possèdent un tel baladeur. ● **ATS**

ENTORSE

Une prise en charge initiale avant de se rendre chez le médecin ou le kiné

Un pied qui «tourne», une cheville qui lâche et voilà un cauchemar qui débute. Un cauchemar fréquent même. Car l'entorse de cheville représente 20% des traumatismes sportifs. Douleur, enflure et difficulté à bouger en sont les premiers signes. Ils ne doivent pas être pris à la légère. Quoi qu'il en soit, la prise en charge initiale de l'entorse tient en 4 lettres faciles à retenir: elles se résument au protocole GREC.

G pour glace. Le glaçage local doit en effet être le plus précoce possible; R pour repos. Ainsi, il est nécessaire de réduire la marche et de placer l'articulation de la cheville au repos;

E pour élévation. Pour drainer l'œdème;

C pour compression. Il est nécessaire de bien maintenir la cheville. Et puis direction le médecin ou le kiné. ● **DESTINATIONSANTE.COM**

ZOOM SUR...

PARTENARIAT

DFIS
Service cantonal de la santé publique

Promotion Santé Valais

Ligue valaisanne contre les toxicomanies