

SANTÉ Différents acteurs et spécialistes du sport étaient réunis hier à la Tissot Arena dans le cadre du «Forum bernois du sport». Parmi les thèmes abordés: l'arthrose. Une maladie répandue qui n'est apparemment pas due à la vieillesse

«L'arthrose n'est pas une usure normale»

JULIEN BAUMANN

L'arthrose fait mal, est invalidante et touche beaucoup de monde. Cette maladie se caractérise par une destruction du cartilage articulaire, provoquant douleurs et difficultés de mouvement. Invité dans le cadre du «Forum bernois du sport» (lire ci-dessous), le docteur Markus Knupp est venu pour tordre le cou à quelques idées reçues sur cette maladie très répandue. Selon les chiffres avancés par ce spécialiste de la chirurgie du pied, 28% de la population est touchée par cette maladie – 22% de femmes et 12% d'hommes. Markus Knupp a tout d'abord insisté sur le fait que l'arthrose n'était pas un mal lié uniquement au vieillissement. «Ce n'est pas une usure temporelle normale. Le corps n'est pas comparable à une machine qui, elle, s'use toujours plus lorsqu'on l'utilise.» La proportion de la population souffrant d'arthrose par classe d'âge tend pourtant à prouver le contraire: 50% des plus de 60 ans sont touchés contre 5% des moins de 30 ans.



Contrairement à ce que l'on pourrait croire, les sports comme la course à pied ne sont pas en soi des vecteurs de l'arthrose. Au contraire, ce genre d'activité peut même permettre de ralentir la progression de la maladie.

ARCHIVES/MATTHIAS KÄSER

Football, freeride, attention danger

Le médecin voit malgré tout dans cette statistique une preuve qu'il ne s'agit pas d'une maladie liée à l'âge. Pourquoi? «Cela montre qu'une personne âgée sur deux n'en souffre pas et qu'une proportion non négligeable des jeunes est aussi touchée», poursuit Markus Knupp. Selon lui, les découvertes faites depuis les années 90 constituent «un changement de paradigme» dans la façon de

comprendre l'arthrose, de la prévenir et de la soigner. «On a longtemps cru que la cause était une inflammation qui provoquait ensuite la destruction des cartilages. On sait maintenant que c'est le contraire, que le problème est souvent d'origine mécanique.»

Qu'entend-il exactement par mécanique? «D'une part les traumatismes comme les entorses ou les fractures mais aussi les mauvaises postures qui font pression de façon déséquilibrée sur les articulations.»

La pratique du sport en soi n'est donc pas un facteur déterminant. Par contre, plus les risques de torsions et de chocs violents sur les articulations existent, plus il y aura de chance de développer une arthrose consécutive à un traumatisme. Les sports comme le football, ou le freeride sont donc particulièrement concernés.

Difficile à soigner

Si Markus Knupp appelle à la prudence pour éviter les acci-

dents, il explique aussi qu'il ne faut pas basculer dans l'autre extrême. Non seulement car le surpoids est aussi un facteur de développement de l'arthrose, mais aussi car l'activité physique peut freiner son développement. «Avant, on avait tendance à dire: «si tu as de l'arthrose, il faut rester au calme à la maison.» Mais c'est le contraire. Les personnes qui ne font rien rouillent plus facilement. On a même pu éviter la pose de prothèses grâce à la phy-

siothérapie. En faisant de l'exercice, la maladie progresse moins. Il est complètement faux de croire qu'en ne bougeant pas, on va se soigner.»

Reste que la maladie ne peut, pour l'instant en tout cas, être véritablement combattue. «Le cartilage ne guérit pas. Ce n'est pas comme les os, les tendons ou la peau, si un morceau manque, il ne peut pas se reformer. Et en terme de médicaments, il n'existe pas grand-chose», expli-

que encore le spécialiste. Pour lui, le combat contre cette maladie passe aujourd'hui, outre la prévention des blessures, par la correction de certains défauts, comme les jambes arquées.

Des interventions chirurgicales ou physiothérapeutiques permettant d'équilibrer la pression sur les articulations ont des effets bénéfiques certains, conclut Markus Knupp. ◉

« Les personnes qui ne font rien rouillent plus facilement. »



MARKUS KNUPP
MÉDECIN
SPÉCIALISTE DE LA
CHIRURGIE DU PIED

Pour trois ans à Bienne

DE TOUS HORIZONS La première édition du «Forum bernois du sport» avait été organisée par le canton en novembre 2015 à Berne. Elle était à l'époque conçue pour être un événement unique. «Mais nous nous sommes rapidement rendu compte que nous devons en faire quelque chose de régulier pour que cela soit efficace», explique Alexandre Schmidt, le président de l'association privée «Forum du sport bernois». Fondée en janvier 2016 pour donner suite à la première conférence, celle-ci a pour objectif de rassembler tous les groupes d'intérêt du domaine du sport dans le canton, une fois par an au minimum. «Le sport ne peut que fonctionner si toutes les parties prenantes se connaissent et se coordonnent. Cela concerne aussi bien les représentants des clubs, les associations, les administrations cantonales et communales, la politique que l'économie», poursuit Alexandre Schmidt, qui fut directeur des finances de la Ville de Berne entre 2013 et 2016.

C'est dans cette optique que près de 200 acteurs du sport de tous horizons – dont 10% de francophones environ – se sont réunis hier dans une des loges de la Tissot Arena, autour de la question «Comment construire l'avenir du sport bernois malgré des ressources limitées?». Quatre thèmes y ont été discutés: la gestion des infrastructures, les finances, l'importance des bénévoles et le modèle d'organisation des associations. «Il s'agissait de discussions générales que nous approfondirons par la suite, par plus petits groupes de 30 ou 40 personnes», précise le président de l'association. Les deux prochaines éditions du Forum, en 2018 et 2019, devraient également se tenir à Bienne.

STRATÉGIE CANTONALE Membre de l'association «Forum bernois du sport» par l'entremise de son Service du sport, le canton de Berne est directement impliqué dans le projet et avait envoyé plusieurs représentants hier à Bienne. Il présentera d'ailleurs en mai une stratégie cantonale en matière de politique du sport. «Nous voulons nous montrer actifs dans ce domaine», a déclaré le conseiller d'Etat Hans-Jürg Käser. «Les gens qui ne sont pas actifs doivent le devenir, et ce dès leur plus jeune âge. C'est pourquoi l'accent sera mis en grande partie sur la formation.» ◉ CK

Kevin Schläpfer: «Le HC Bienne sera en play-off»

Un peu plus de deux mois se sont écoulés depuis son licenciement du HC Bienne. Hier, Kevin Schläpfer était de retour à la Tissot Arena, dans la même loge où il avait versé des larmes en octobre 2015 après avoir été empêché par son ancien employeur de rejoindre l'équipe de Suisse. Le Bâlois était l'un des invités du «Forum bernois du sport», en compagnie de la Bienneoise Nicole Büchler (saut à la perche) et du Thurgovien Daniel Hubmann (course d'orientation).

Kevin Schläpfer, vous vous déplacez désormais sans béquilles. Peut-on en conclure que vous allez mieux?

Je n'ai quasiment plus de douleurs à mon genou (réd: il avait subi une infection après s'être blessé en jouant au tennis durant l'été). Mais je me rends toujours quatre fois par semaine chez mon thérapeute.

Retrouver la Tissot Arena ne doit pas être évident pour vous, non?

Ce n'est pas la première fois que j'y reviens, car mon fils Elvis joue avec les novices-élites du HC Bienne. Je m'y suis fait.

De quelle manière suivez-vous le HCB depuis votre licenciement?

De très près. Je prévois d'ailleurs bientôt de venir assister à un de ces matches ici à Bienne. Les bons résultats de l'équipe me réjouissent. S'il continue à jouer de la sorte, le HC Bienne sera en play-off, cela ne fait aucun doute.



Kevin Schläpfer a su charmer l'assemblée hier comme il sait si bien le faire. TANJA LANDER

Quand vous reverra-t-on derrière le banc d'une équipe?

Pas cette saison en tout cas. J'ai besoin de pleinement récupérer de ma blessure avant de me lancer dans une nouvelle aventure. Je veux être à 100%.

En attendant, on continue de vous voir à gauche à droite...

Les organisateurs de ce forum m'avaient demandé il y a quelque temps déjà de participer, ce que j'avais accepté. Il me tenait à cœur d'être présent, car le sport représente une part importante de ma vie que

j'ai envie de partager avec les autres. Ce forum est une bonne chose à mon sens.

Vous êtes connu pour être un excellent motivateur. On l'a vu lors de ce forum, vous parvenez aussi à rapidement mettre le public dans votre poche...

J'aime le contact avec les gens. C'est d'ailleurs un aspect que j'apprécie dans le métier d'entraîneur. La question qui se pose toujours est de savoir comment réussir à former une équipe avec 25 joueurs aux caractères différents. Parfois cela fonctionne, parfois non. ◉ CHRISTIAN KOBI