

# UNIVERSITÉ DE LA SANTÉ OPTIMALE

Présenté par D<sup>r</sup> Serge Dargis et D<sup>r</sup> Martin Charest, D.C.

(*J Am Pediatr Med Assoc* 2003; 93 : 111-117).

## La crise de croissance : mythe ou réalité?

*D'aucuns connaissent l'expression « crise de croissance », mais cette maladie d'enfance relève-t-elle du mythe ou de la réalité?*

*Les chercheurs s'entendent sur le fait que les douleurs périodiques que les enfants ressentent dans leurs jambes sont bien réelles. L'expression consacrée, par contre, renvoie à un diagnostic d'exclusion, c'est-à-dire qu'on l'utilise lorsqu'il ne semble pas y avoir d'autre cause à la douleur.*

Les causes de douleurs aux jambes sont variées et peuvent aller d'un désalignement des vertèbres jusqu'à une fatigue musculaire résultant d'un surmenage ou d'une poussée de croissance. C'est pour cette raison que Drs Dargis et Charest conseillent aux parents d'éviter de faire des suppositions sur des problèmes de santé de ce genre.

En plus des visites régulières de prévention, Drs Dargis et Charest encouragent les parents à consulter pour leur enfant dès le premier signe de douleurs aux jambes.

### Début de la crise de croissance

La crise se manifeste à deux moments précis dans la vie d'un enfant : entre 3 et 5 ans, et une autre fois entre 8 et 12 ans. Les douleurs surviennent généralement en fin d'après-midi et s'intensifient pendant la nuit, perturbant énormément le sommeil. La douleur peut même tirer un enfant d'un sommeil profond.

### Mal de jambe et chiropratique

Une douleur aux jambes peut indiquer une inflammation ou un pincement du nerf sciatique. Bien qu'on en ressent généralement les symptômes dans les jambes, la douleur sciatique trouve habituellement son origine dans la colonne vertébrale.

La compression de la racine nerveuse associée à la sciatique découle souvent d'une **subluxation vertébrale** (désali-

gnement des vertèbres) ou d'une **subluxation sacro-iliaque** (désalignement du bassin). Un désalignement de la colonne vertébrale irrite les muscles, les disques et les racines nerveuses.

D<sup>rs</sup> Dargis et Charest corrigent la subluxation vertébrale et sacro-iliaque avec une technique douce et efficace appelée **ajustement chiropratique**.

### Surmenage

Les experts reconnaissent que l'algie de croissance peut simplement être causée par une surabondance d'énergie! À la fin d'une journée passée à courir, à sauter et à bouger sans arrêt, il n'est pas surprenant que les petits muscles protestent. Et les petites vertèbres peuvent se désaligner, causant une subluxation vertébrale. C'est pour cette raison que enfants *et* adultes doivent visiter régulièrement leur chiropraticien.

### Posture du pied

Une étude publiée récemment laisse entendre que les douleurs de croissance pourraient aussi être associées à un problème de « pieds plats ».

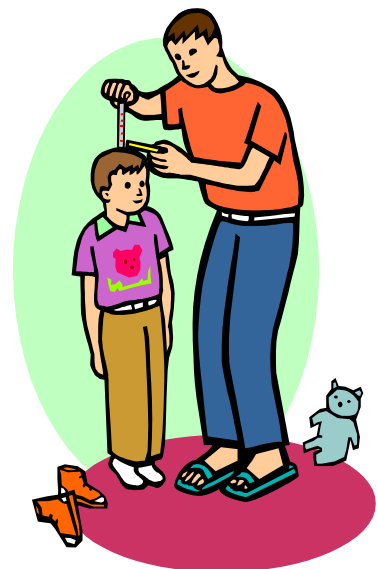
L'absence d'arche plantaire crée un stress accru sur les chevilles et les muscles du mollet. Des chercheurs d'Australie ont découvert qu'en créant simplement une arche artificielle à l'aide d'une orthèse, on diminuait l'incidence des douleurs aux jambes et, dans bien des cas, on éliminait les épisodes de douleur aux jambes.»

Le problème de pied plat déclenche une réaction en chaîne, menant à un désalignement des jambes, à une subluxation sacro-iliaque et à subluxation vertébrale – et tout cela aggrave simplement le problème.

### Fibromyalgie

Les experts expliquent qu'« après la crise de croissance, la fibromyalgie est le syndrome le plus courant de douleur généralisée et récurrente aux membres sans cause organique claire. » (*Patient Care* 1998; 32 : 63)

Cette maladie mystérieuse se caractérise par des douleurs myo-fasciales générales, de multiples points de sensibilité au toucher, de la raideur, de la fatigue et une incapacité d'obtenir un sommeil réparateur. Les soins chiropratiques semblent heureusement procurer un certain soulagement aux personnes souffrant de cette maladie.



## Manifester sa sollicitude

Il est important de valider la douleur de votre enfant et de ne pas se montrer indifférent. Si une partie de la douleur peut être d'origine psychologique (20 %), il reste que la cause est essentiellement d'origine physique (80 %). Il est donc important que les parents accompagnent régulièrement leur enfant chez le chiropraticien.

## Éviter les médicaments antidouleurs

Si votre enfant se plaint de douleurs aux jambes, résistez à la tentation de masquer simplement l'inconfort en lui donnant des analgésiques en vente libre. Ces médicaments peuvent faire plus de tort que de bien.

Une étude est venue confirmer récemment que « la surconsommation chronique d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) provoque une maladie rénale appelée nécrose médullaire rénale. L'acétaminophène, l'acide salicylique et la caféine sont toxiques, et les effets de l'acétaminophène et de la caféine sont dangereusement cumulatifs. » (*J Pharmacol Exp Ther* 2003)

Selon des médecins du Kerman Hospital, affilié à l'université du Maryland Medical System, la nécrose médullaire rénale s'attaque aux ouvertures des tubes collecteurs qui entrent dans le bassin du rein. Les tissus nécrosés dans cette région peuvent nuire à la capacité du rein de concentrer l'urine, augmentant ainsi la fréquence et le volume des mictions.

Au nombre des AINS les plus populaires : Advil®, Haltran®, Motrin®, Nuprin® et Pamprin® (ibuprofène). Ces produits ils peuvent inclure une ou plusieurs des substances chimiques mentionnées plus haut. Les chercheurs ont conclu que les AINS sont plus toxiques lorsque pris en combinaison qu'individuellement.

Cette nouvelle étude confirme ce que les chercheurs de la John Hopkins University School of Medicine ont découvert en 1997 : « Plusieurs syndromes rénaux spécifiques pourraient être causés par l'interaction d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) sur la fonction rénale. » (*Am J Ther* 1997; 4 : 55-60)

Au lieu de courir à l'armoire à pharmacie, enseignez à vos enfants à préconi-

ser la prévention en recevant des soins chiropratiques qui visent à mettre au jour la source de l'inconfort sans masquer le problème avec des médicaments potentiellement dangereux.

## Lorsqu'il y a plus...

Les douleurs aux jambes peuvent parfois traduire l'existence d'une maladie plus grave :

### Arthrite juvénile

Une douleur constante aux jambes – pas seulement la nuit – peut être un signe d'arthrite juvénile. Cette forme de rhumatisme chronique touche les enfants de moins de 16 ans et les symptômes durent de trois à six mois. La douleur n'est pas nécessairement constante et survient plutôt par vague.

En plus de la rougeur et de la chaleur, les symptômes de l'arthrite juvénile peuvent inclure de la raideur, des douleurs et de l'enflure.

### Arthrite de Lyme

La maladie de Lyme, infection transmise par les piqûres de tiques, peut causer de graves troubles nerveux ou cardiaques. Elle peut aussi dégénérer en un type d'arthrite qu'on appelle arthrite de Lyme.

La difficulté de poser un diagnostic provient du fait que l'arthrite juvénile et l'arthrite de Lyme présentent des symptômes similaires. Des chercheurs de l'Hospital for Special Surgery de New York (NY) ont suggéré récemment que dans les régions où sévit la maladie de Lyme, les enfants ayant des symptômes d'arthrite devraient être testés pour la maladie de Lyme (*J Pediatr Orthop* 2003; 23 : 114-118).

Ce conseil suit une conclusion similaire tirée il y a deux ans par un autre groupe de chercheurs. « Un constat de douleur aux grosses articulations et de malaises après le traitement chez certains patients atteints de la maladie de Lyme révèle la présence de l'arthrite de Lyme. » (*The Journal of Musculoskeletal Medicine* 2001; 18 : 378).

L'arthrite de Lyme, qui se caractérise par un gonflement articulaire démesuré par rapport au degré de douleur, touche principalement les genoux et survient souvent par « attaque ». Entre les crises, il peut y avoir de longues périodes de plusieurs mois pendant lesquelles la personne n'a aucun symptôme.

Si vous ou votre enfant avez déjà eu ou soupçonnez que vous avez déjà eu la maladie de Lyme dans le passé, ne prenez pas les douleurs aux jambes à la légère. Contactez votre chiropraticien et prenez rendez-vous *aujourd'hui*.

### Maladie de Legg-Perthe-Calvé

Cette maladie d'enfance se caractérise par une inflammation du cartilage du fémur supérieur (l'articulation de la hanche en particulier). « Des infarctissements vasculaires multiples (nécrose des tissus causée par une irrigation sanguine insuffisante de la région) peuvent être à l'origine de la maladie » (*Journal of Bone and Joint Surgery American Volume* 1991; 73 : 1081).

### Sténose vertébrale

La sténose vertébrale, qui se caractérise par un rétrécissement du canal vertébral, cause une pression sur les nerfs et provoque des douleurs dans les jambes. Cette maladie résulte habituellement de l'arthrose, laquelle n'est pas courante chez les enfants sauf s'ils ont subi une blessure ou un traumatisme répété.

### Syndrome de Ehlers-Danlos et syndrome de Marfan

« Une autre source de douleur chronique aux membres est le stress mécanique associé à l'hypermobilité articulaire, qui peut en retour être associée à une affection héréditaire du tissu conjonctif, comme le syndrome de Ehlers-Danlos ou le syndrome de Marfan. » (*Patient Care* 1998; 32 : 63)

## La vigilance est toujours de mise

La plupart du temps, les douleurs aux jambes sont simplement une façon pour l'organisme de dire « J'en ai assez... j'ai besoin de repos! » Mais cela ne signifie pas qu'on doive faire la sourde oreille. Parce que la santé de votre enfant est une priorité, prenez rendez-vous avec un chiropraticien qui effectuera un examen complet.

