

UNIVERSITÉ DE LA SANTÉ OPTIMALE

Présenté par D^r Serge Dargis et D^r Martin Charest, D.C.

Les enfants aussi peuvent souffrir de lombalgie!

Vous croyez que les douleurs lombaires sont réservées aux adultes? Détrompez-vous! Cette affection touche aussi les enfants et, selon les chercheurs, dans une proportion équivalente.

D^{rs} Dargis et Charest sont extrêmement préoccupés par la prévalence de la lombalgie pédiatrique et ont colligé des données de recherche pour illustrer l'urgence d'enrayer le phénomène. Aidez les enfants que vous connaissez en partageant les résultats scientifiques avec leurs parents.

Le problème est-il grave?

Des chercheurs du département d'épidémiologie de l'Université de Pittsburgh (Penn.) ont étudié la lombalgie au sein d'un groupe de 1 242 adolescents âgés de 11 à 17 ans. Trente pour cent se sont plaints d'une lombalgie, et un tiers des sujets n'ont pu vaquer à leurs activités quotidiennes à cause de la douleur. À 15 ans, la prévalence de la lombalgie atteint 36 %. « Ces résultats montrent que la lombalgie constitue un grave problème de santé chez les adolescents. » (*Am J Public Health* 1992; 82 : 606-608)

Plus courante que vous ne le croyez

Drs Dargis et Charest craignent que la communauté ne sous-estime l'ampleur véritable de la lombalgie chez les enfants... et la recherche abonde dans son sens.



Des chercheurs de la Finlande ont établi que la lombalgie constitue la troisième forme de douleur la plus courante chez les enfants d'âge scolaire. Plus de 1 500 jeunes de 14 ans ont participé à leur étude. Au cours des 12 mois précédents, 30 % avaient souffert d'une lombalgie assez grave pour interférer avec leur travail scolaire et d'autres activités.

Quelque 39 % des étudiants ayant souffert d'une lombalgie avaient eu un épisode au cours du mois précédant le début de l'étude. Au cours de la dernière année, une douleur récurrente ou continue a affecté 35 % des personnes ayant déclaré souffrir d'une lombalgie incapacitante. Une « lombalgie chronique » a été diagnostiquée pour quelque 8 % du groupe. Ces jeunes ont toléré une lombalgie qui a nuit à leurs activités quotidiennes même les plus simples, comme s'asseoir simplement à leur pupitre (*Acta Paediatr* 1992; 81 : 1035-1039).

Un diagnostic décourageant

Une autre analyse, à laquelle ont participé 1 446 enfants âgés de 11 à 14 ans en Angleterre, a permis de déceler une prévalence encore plus grande de lombalgie. Les étudiants ont rempli des questionnaires documentant leur lombalgie et l'invalidité associée. Les parents ont également rempli un questionnaire pour confirmer le compte rendu de leur enfant.

Les chercheurs ont découvert que 29 % des filles et 19 % des garçons souffraient d'une lombalgie qui s'est intensifiée avec l'âge. Dans ce groupe, 24 % ont enduré une lombalgie pendant un mois seulement. Quatre-vingt-quatorze pour cent des jeunes souffrant de lombalgie, de tous les groupes d'âge, ont expérimenté une certaine invalidité. Les chercheurs ont conclu que « la lombalgie chez les adolescents est courante bien qu'on sollicite rarement une attention médicale à ce sujet. Ce genre de symptômes durant l'enfance, surtout s'ils sont fréquents, peuvent grandement prédisposer à l'apparition d'une lombalgie chronique à l'âge l'adulte. »

J'ai 9 ans... bientôt 90

Un autre rapport, achevé à Antwerp, en Belgique, a révélé une prévalence excessive de la lombalgie chez des enfants n'ayant pas plus de 9 ans. Environ 400 étudiants de 9 ans ont rempli un questionnaire et ont été examinés par les médecins de l'école. Trente-six pour cent ont rapporté au moins un épisode de lombalgie (*Eur Spine J* 1999; 8 : 439-443).

Hausse du risque chez les ados...

Le risque de lombalgie augmente sensiblement à mesure que l'enfant grandit, expliquent Drs Dargis et Charest.

En Finlande, 1 171 jeunes ont participé à une étude. Les chercheurs ont découvert que la prévalence de lombalgies récurrentes et chroniques augmentait avec l'âge : seulement 1 % de jeunes de 7 ans et 6 % de jeunes de 10 ans ont signalé des cas de lombalgie. Cependant, 18 % d'adolescents – de 14 à 16 ans – ont parlé d'une douleur qui interférait avec leurs activités scolaires ou parascolaires.

Parmi les adolescents souffrant de lombalgie, 26 % de garçons et 33 % de filles ont parlé d'une douleur chronique ou récurrente.

Les auteurs de l'étude ont conclu que la « lombalgie est une plainte relativement courante à l'adolescence. De plus, cette douleur est déjà récurrente ou chronique déjà chez des adolescents de 14 ans. » (*Spine* 1997; 22 : 1132-1136).

... qui ne s'estompe pas avec le temps

Les enfants et les adolescents atteints de lombalgie continuent-ils de souffrir à l'âge adulte? Oui, selon les chercheurs du Nordic Institute for Chiropractic and Clinical Biomechanics, de la Odense University au Danemark.

Il y a cinq ans, ils ont demandé à plus de 29 000 personnes âgées de 12 à 41 ans de répondre à des questions au sujet de l'occurrence de lombalgie au cours de la dernière année et tout au long de leur vie. Les résultats obtenus étaient alarmants. Plus de 50 % des personnes interrogées ont expérimenté au moins un épisode important de lombalgie avant l'âge de 18 ans (pour les femmes) et de 20 ans (pour les hommes). Les personnes qui souffraient de lombalgie ont dit que les symptômes s'étaient intensifiés rapidement au début de l'adolescence. Conclusion du rapport? « L'étude des causes et des moyens de prévenir la lombalgie doit se concentrer sur les enfants et les adolescents. » (*Spine* 1998; 23 : 228-234)

Aide-mémoire pour la prévention de la lombalgie

Vous voulez réduire les risques de lombalgie chez votre enfant? Voici quelques

- ❑ Prenez des rendez-vous chiropratiques réguliers pour vos enfants dans le but de déceler et de corriger les anomalies vertébrales AVANT la survenue de douleurs et de troubles chroniques.
- ❑ Ne fumez pas en présence de vos enfants. L'exposition à la fumée de cigarette augmente les risques de lombalgie. (*Eur Spine J* 1999; 8 : 444-450)
- ❑ Inscrivez vos enfants à des activités sportives sécuritaires. Les études révèlent que des exercices réguliers aident les enfants à gagner en force et en stabilité au bas du dos et à prévenir la lombalgie. (*Spine* 2000; 25 : 165-170). Évitez cependant les sports de contact, surtout en période de croissance. Le hockey sur glace, le football américain, le basketball, le tennis, l'escalade, l'artistic et la gymnastique augmentent les risques de blessures et de lombalgie. (*Med Sci Sports Exerc* 1999; 31 : 165-170).
- ❑ Offrez à votre famille des aliments faibles en gras et surveillez les portions. Il existe un lien entre l'obésité et la lombalgie, qui peut en outre compromettre la courbure naturelle dans la partie inférieure du dos. (*Spine* 1999; 24 : 779-783).
- ❑ Examinez le sac à dos de votre enfant. Selon la Backpack Safety America/International^{MC} (www.backpacksafety.com) : « votre sac à dos ne devrait pas représenter plus de 15 % de votre masse corporelle. Cela veut dire que si votre enfant pèse 80 lb, vous devriez transporter un sac à dos de 12 lb ou moins. »

pratiques peuvent faire toute la différence pour ce qui est de prévenir des troubles vertébraux futurs.

Il a été prouvé que les soins chiropratiques sont sécuritaires et efficaces pour prévenir la lombalgie pédiatrique. Les chiropraticiens examinent la colonne vertébrale des enfants en vue d'y détecter des **subluxations vertébrales**, un trouble fréquent qui se traduit par un désalignement des vertèbres. On associe fréquemment la subluxation verté-

26 : 1-8).

Conseils chiropratiques

La lombalgie est habituellement associée à des foulures et à des subluxations vertébrales, mais elle peut être un symptôme d'autres maladies graves. Seul un professionnel peut faire cette distinction. Si votre enfant souffre d'une douleur aiguë ou sourde ou de picotements – consultez sans tarder votre chiropraticien.