

La carrière... et après ? Les conséquences à long terme de la pratique sportive. Retour sur le 5^e Symposium ReFORM

The career... and after? Long-term consequences of sports participation. A look back at the 5th ReFORM Symposium

Camille Tooth ^{a,b,c}
Sébastien Le Garrec ^{a,d}
Jean-François Kaux ^{a,b,e}
Didier Hannouche ^{a,f}
Gabrielle Ostiguy ^{a,g}
Romain Seil ^{a,c,h}

^aReFORM IOC Research Centre for Prevention of Injury and Protection of Athlete Health, Liège, Belgique

^bService de médecine physique, réadaptation et traumatologie du sport, sportS², FIFA Medical Centre of Excellence, FIMS Collaborative Centre of Sports Medicine, CHU de Liège, Liège, Belgique

^cLuxembourg Institute of Research in Orthopedics, Sports Medicine and Science, Luxembourg, Luxembourg

^dInstitut national du sport, de l'expertise et de la performance (INSEP), Paris, France

^eDépartement des sciences de l'activité physique et de la réadaptation, université de Liège, Liège, Belgique

^fService de chirurgie orthopédique et traumatologie de l'appareil moteur, hôpitaux universitaires de Genève, Genève, Suisse

^gInstitut national du sport du Québec (INS), Montréal, QC, Canada

^hClinique du sport, centre hospitalier de Luxembourg, Luxembourg, Luxembourg

À l'heure où les exigences du sport de haut niveau ne cessent de croître, la question de l'après-carrière devient centrale. Le 5^e Symposium du réseau ReFORM, accueilli à l'INSEP le 13 juin 2025, a rassemblé experts, cliniciens, chercheurs et athlètes autour d'une thématique essentielle : *La carrière... et après ?* Structuré en quatre sessions, l'événement a abordé les conséquences physiques, neurologiques, psychologiques et sociales des blessures, tout en mettant en lumière les enjeux liés à la reconversion et à l'automédication chez les athlètes. Une table ronde finale, réunissant plusieurs athlètes de haut niveau, a permis d'amener ces réflexions dans le vécu concret du terrain.

CONSÉQUENCES DES BLESSURES TRAUMATIQUES : UNE PERSPECTIVE MULTIDISCIPLINAIRE

Cette première session s'est attachée à documenter les impacts structurels et fonctionnels des blessures traumatiques dans plusieurs disciplines sportives. Qu'il s'agisse de blessures de contact ou de lésions de sur-sollicitation, les mécanismes en jeu laissent des traces durables sur les corps des athlètes. Le Prof. Evert Verhagen (Amsterdam UMC, UEFA) a ouvert la session en insistant sur la nécessité d'intégrer les conséquences à long terme des blessures dans les stratégies de prévention du football professionnel. Plutôt

Auteur correspondant :

C. Tooth,
 service de médecine physique,
 réadaptation et traumatologie du
 sport, sportS², CHU de Liège,
 avenue de l'Hôpital 1, 4000 Liège,
 Belgique.
 Adresse e-mail :
ctooth@chuliege.be

<https://doi.org/10.1016/j.jts.2025.07.002>

© 2025 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés, y compris ceux relatifs à la fouille de textes et de données, à l'entraînement de l'intelligence artificielle et aux technologies similaires.

1

Pour citer cet article : Tooth C, et al. La carrière... et après ? Les conséquences à long terme de la pratique sportive. Retour sur le 5^e Symposium ReFORM. Journal de Traumatologie du Sport (2025), doi:<https://doi.org/10.1016/j.jts.2025.07.002>

que de viser uniquement la performance immédiate, il a défendu une approche durable fondée sur la gestion individualisée de la charge et sur le développement de l'autonomie des joueurs.

Debbie Palmer (Université d'Edimbourg) a ensuite présenté les résultats du projet « IOC Olympian Health Cohort », une vaste étude longitudinale sur les anciens athlètes olympiques. Près de deux tiers des participants rapportaient des blessures sportives majeures, avec des localisations dominantes au genou, à l'épaule et au niveau du dos. En parallèle, l'étude d'un changement de réglementation sur la hauteur du plaquage en rugby amateur a mis en évidence une baisse des commotions chez les plaqueurs suite à l'adaptation de la technique de plaquage.

Romain Rousseau (clinique Nollet Paris) a ensuite réalisé une intervention consacrée au genou du judoka et a mis en évidence la fréquence des ruptures du ligament croisé antérieur dans cette discipline. En outre, une étude expérimentale a montré qu'une modification biomécanique de la technique de défense modifiée permettrait de réduire les contraintes articulaires. Par ailleurs, les données issues de judokas porteurs de prothèses totales de genou révèlent une prévalence préoccupante, confirmant l'impact à long terme de cette discipline sur l'articulation fémoro-tibiale.

Xavier Bigard (Union Cyclisme Internationale) a poursuivi les exposés sur la thématique en abordant les spécificités dans le cyclisme. Sport d'endurance par excellence, il génère des contraintes prolongées sur la colonne vertébrale, la ceinture pelvienne et les nerfs périphériques. Les douleurs lombaires, cervicales, périnéales, ainsi que les troubles urogénitaux et les neuropathies sont ainsi fréquents chez les anciens cyclistes professionnels.

Le Prof. Romain Seil (LIROMS, centre hospitalier de Luxembourg) a présenté les conséquences à long terme de la pratique intensive du handball. Les mouvements de pivot, de saut et de contact mais aussi les lancers répétés entraînent des microtraumatismes qui favorisent l'apparition précoce d'arthrose, notamment au niveau du genou et de l'épaule. Les études longitudinales menées chez d'anciens joueurs révèlent une prévalence élevée de douleurs articulaires chroniques dans cette population, souvent liées à des antécédents chirurgicaux (ménisectomies, ligamentoplasties).

Enfin, Judith-Elisa Kaufmann (Leiden University Medical Centre) a proposé un regard inédit sur la danse professionnelle, souvent exclue des grandes études épidémiologiques du sport. Pourtant, les danseurs présentent une incidence élevée de blessures par surmenage, notamment au niveau lombaire et des membres inférieurs. Surtout, la conférencière a souligné la culture du silence qui entoure la douleur dans le milieu de la danse, où l'exigence esthétique et le contrôle corporel extrême favorisent le déni des signaux d'alerte. Les conséquences psychologiques sont également marquées : stress post-traumatique, trouble de l'identité, dépression ou isolement.

L'ensemble des orateurs ont souligné le manque de suivi post-carrière qui existe à l'heure actuelle dans le sport de haut niveau et la nécessité d'un meilleur accompagnement de ces sportifs sur le long terme. La prévention des blessures durant la carrière, un bon accès aux soins, la préparation à la reconversion et la gestion de la sédentarité constituent des défis majeurs pour garantir une bonne qualité de vie sur le long terme.

IMPACTS À LONG TERME DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

Cette seconde session a permis de discuter des séquelles structurelles et neurologiques des commotions cérébrales survenues durant la carrière sportive.

Le Prof. Louis de Beaumont (Université de Montréal) a, tout d'abord, présenté une analyse approfondie des effets neuro-cognitifs à long terme des impacts crâniens répétés dans le sport, notamment chez les joueurs de hockey sur glace. En s'appuyant sur des travaux en neuro-imagerie fonctionnelle et des tests cognitifs longitudinaux, il a mis en évidence une altération durable de certaines fonctions exécutives telles que la mémoire de travail, l'attention soutenue et la régulation émotionnelle.

Son intervention a également souligné des modifications structurelles et fonctionnelles du cortex préfrontal et du corps calleux chez les athlètes exposés à des commotions multiples, en lien avec une vulnérabilité accrue aux troubles anxiodépressifs et aux troubles de l'adaptation post-carrière.

Aurore Thibaut (Université de Liège) a ensuite présenté les opportunités offertes par les neurotechnologies pour le suivi des commotions cérébrales à long terme. Son intervention s'est concentrée sur plusieurs technologies émergentes, dont l'*eye-tracking*, la stimulation transcrânienne et la spectroscopie fonctionnelle proche infrarouge (fNIRS). Elle a souligné le potentiel de ces technologies pour développer une prise en charge personnalisée, en intégrant des biomarqueurs objectifs dans le processus décisionnel. Toutefois, elle a aussi insisté sur les limites actuelles en termes de validation clinique, plaidant pour des recherches collaboratives afin d'évaluer leur sensibilité, leur fiabilité et leur applicabilité sur le terrain sportif. Dans ce cadre, elle a également insisté sur l'importance de développer des prises en charge multidisciplinaires, à l'instar du modèle de trajet de soins mis en place au CHU de Liège, afin de minimiser l'impact à long terme des commotions.

SANTÉ MENTALE, DOULEUR ET RECONVERSION POST-CARRIÈRE

La troisième session du symposium s'est attachée aux aspects souvent invisibilisés de l'après-carrière : santé mentale, douleur chronique, transition professionnelle. Ces dimensions, encore sous-évaluées dans les structures d'encadrement sportif, conditionnent pourtant largement la qualité de vie des anciens athlètes. Durant cette session, les intervenants ont mis en lumière la nécessité de dispositifs de soutien multidimensionnels durant la carrière, et non uniquement au moment de l'arrêt.

Les interventions de Katy Seil-Moreels (LIROMS) et de Lise Anhoury (psychologue clinicienne à La Rochelle) ont rappelé que la transition hors du sport est un moment de vulnérabilité. Le départ du haut niveau peut s'accompagner d'une perte d'identité, de repères sociaux et de but, facteurs reconnus de troubles anxiodépressifs. Les données rapportées confirment un taux accru de symptômes dépressifs chez les athlètes en fin de carrière, notamment chez ceux qui ont subi des blessures graves ou une sortie anticipée. Cette problématique est encore amplifiée par la culture du silence, l'absence de formation à la reconversion et le manque de ressources

La carrière... et après ? Les conséquences à long terme de la pratique sportive. Retour sur le 5^e Symposium ReFORM

psychologiques spécifiques au sein des fédérations. La mise en place de programmes de double carrière, de mentorat, et d'évaluation régulière du bien-être psychologique apparaît ainsi comme une priorité.

Anne-Claire Macquet (INSEP) a ensuite abordé la problématique de la douleur chronique chez les athlètes retraités. Si la performance sportive impose souvent d'ignorer la douleur, cette stratégie devient délétère à long terme. Une douleur persistante, mal prise en charge, altère le sommeil, la mobilité, l'humeur et les relations sociales. La conférencière a ainsi plaidé pour une approche bio-psycho-sociale de la douleur, intégrant éducation thérapeutique, soutien psychologique et reconditionnement physique. Elle a également insisté sur l'importance de changer les discours dans le monde du sport : la douleur n'est pas un simple indicateur de force ou de dépassement, mais un signal d'alerte à respecter et à intégrer dans la planification de l'entraînement et des soins.

Enfin, les échanges ont rappelé qu'une reconversion réussie se prépare tôt. L'investissement exclusif dans le sport expose à un déséquilibre identitaire et rend la sortie particulièrement brutale. Les dispositifs de formation continue, les aménagements de cursus, les ponts entre structures sportives et académiques sont des leviers majeurs pour sécuriser cette transition.

AUTOMÉDICATION : ENTRE TABOU, STRATÉGIES DE GESTION ET DÉRIVES

Cette dernière session thématique a mis en lumière une réalité encore peu discutée dans le monde du sport : le recours à l'automédication, pendant et après la carrière. À travers des approches complémentaires, les intervenants ont abordé les motivations, les risques et les solutions envisageables pour mieux encadrer cette pratique fréquente mais mal comprise.

Tout d'abord, Xavier Bigard (Union Cyclisme Internationale) s'est appuyé sur des données issues du cyclisme professionnel afin de montrer que les usages détournés de médicaments ou d'autres substances psychoactives ne sont pas anecdotiques, mais s'inscrivent dans une logique de compensation ou de régulation émotionnelle, souvent banalisée dans l'environnement de performance. En outre, la fin de carrière constitue une période à risque élevé de désinsertion et de comportements addictifs, en lien avec une perte de repères, un isolement progressif et un manque d'alternatives structurées.

Ensuite, Charlotte Beudart (Université de Namur) a pu souligner à quel point l'automédication est intégrée aux routines de nombreux athlètes et para-athlètes, parfois dès les niveaux amateurs. La recherche de performance, la gestion de la douleur, ou encore la volonté de ne pas « laisser tomber l'équipe », poussent les athlètes à consommer antalgiques, anti-inflammatoires, compléments alimentaires, voire substances détournées, sans prescription ni suivi médical. L'intervention a mis en évidence un paradoxe : plus le niveau d'exigence augmente, plus la frontière entre soins, optimisation et surconsommation devient floue. L'absence de repères et de formation sur ces sujets favorise une banalisation dangereuse, avec des effets secondaires

potentiels sur le foie, les reins, le système digestif ou encore la santé mentale.

Enfin, Jonathan Douxfils (Université de Namur) a prolongé la réflexion en s'intéressant aux anciens sportifs. Nombre d'entre eux conservent des douleurs articulaires chroniques ou des troubles du sommeil, mais peinent à accéder à un accompagnement médical structuré. Le recours à l'automédication devient alors un moyen de rester autonome, de se « débrouiller seul », mais au prix de pratiques répétées et non supervisées. La présentation a également mis en lumière un glissement préoccupant : pour certains, les substances initialement utilisées à des fins thérapeutiques deviennent un refuge face à l'isolement, à l'ennui ou à la perte d'adrénaline. L'usage d'alcool, de somnifères ou d'antalgiques puissants peut alors masquer une souffrance plus profonde, en lien avec la rupture identitaire post-carrière. Le besoin de programmes de suivi post-carrière, incluant un volet addictologique, a été clairement souligné.

TABLE RONDE – ÉCOUTER, PRÉVENIR, TRANSMETTRE

La journée s'est conclue par une table ronde réunissant deux athlètes de haut niveau (Mélina Robert Michon, vice-championne olympique de lancer du disque et Floriane Liborio, médaillée de bronze aux Championnats du Monde en taekwondo) et des professionnels de santé. Les témoignages ont mis en avant plusieurs idées fortes, communes, malgré la diversité des parcours.

D'abord, l'importance de l'écoute de soi, parfois négligée dans les environnements de performance. Savoir dire non, accepter de manquer une session pour éviter de compromettre une compétition, reconnaître la fatigue : autant de messages que les participants souhaitent transmettre aux jeunes générations.

Ensuite, la nécessité d'un changement de culture autour de la prévention, notamment avec une intégration dès le plus jeune âge, a été abordée par les professionnels de santé. La prévention ne devrait pas être perçue comme une contrainte, mais comme un outil de performance et de longévité. Cela implique bien évidemment de former les entraîneurs et l'entourage du sportif à ces valeurs.

Enfin, la table ronde a insisté sur la nécessité d'accompagner la reconversion de manière globale : formation, santé, identité, mais aussi relations sociales et valorisation des compétences transférables. Le sport doit s'ouvrir à une vision plus humaine et plus durable de la performance.

CONCLUSION

Le 5^e Symposium ReFORM a permis de mettre en avant les multiples facettes de l'après-carrière, trop souvent reléguées au second plan dans le domaine de la médecine du sport. Des conséquences physiques à la douleur chronique, des troubles psychologiques à l'automédication, en passant par les défis de la reconversion, les intervenants ont montré combien la sortie du haut niveau exige une préparation aussi rigoureuse que l'entrée.

En croisant les regards de chercheurs, cliniciens et athlètes, cette journée a rappelé une évidence : la prévention ne s'arrête

Synthèse ReFORM

C. Tooth et al.



pas au retour au jeu. Elle commence dès les premiers pas dans le sport et se prolonge bien au-delà de la dernière compétition. Préserver la santé des athlètes, c'est investir dans leur avenir, mais aussi dans l'avenir du sport lui-même.

Déclaration de liens d'intérêts

SL, CT et JFK font partie du comité éditorial du *Journal de Traumatologie du Sport*.

Les autres auteurs déclarent ne pas avoir de liens d'intérêts.