



Douleurs de croissance

Près d'un enfant sur trois souffre de douleurs épisodiques aux jambes, qui surviennent principalement le soir et la nuit. Connues sous le nom de "douleurs de croissance", ces plaintes se produisent principalement chez les enfants d'âge préscolaire et primaire et, malgré leur fréquence, constituent un problème mal compris.

Quels sont les symptômes des douleurs de croissance?

Les enfants se plaignent généralement de douleurs dans les jambes, qui se produisent en fin d'après-midi, en soirée ou pendant la nuit mais qui ont disparu le lendemain matin. La fréquence des douleurs peut varier d'une fois par mois à tous les soirs et leur intensité peut être telle que les enfants se réveillent en pleurant. Cela peut perturber non seulement le repos nocturne de l'enfant mais aussi celui de ses parents.

Les douleurs de croissance touchent le plus souvent les deux jambes simultanément mais peuvent aussi apparaître en alternance. L'enfant ne peut pas localiser précisément la douleur avec un doigt et indique généralement une zone assez large. Elles peuvent également être localisées dans les bras ou le dos, mais ces localisations sont plus rares. La douleur peut durer de quelques minutes à plusieurs heures et elle apparaît souvent après une activité physique intense.

Si les plaintes sont telles que décrites ci-dessus, aucune investigation supplémentaire (radiographies, IRM...) n'est nécessaire.

Prudence en cas de:

- Apparition des douleurs toujours du même côté du corps
- Changement visible (**rougeur, chaleur, tuméfaction**) de la partie du corps affectée
- Tuméfaction d'une articulation
- boiterie
- fièvre

Ces signes peuvent indiquer une autre cause et nécessitent une consultation médicale. Dans les cas peu clairs, il est utile de documenter dans un journal l'apparition et la localisation des douleurs avant de consulter un médecin. Les douleurs de croissance ne doivent pas être confondues avec d'autres pathologies survenant typiquement lors de la croissance, comme la maladie d'Osgood-Schlatter, qui est due à une surcharge au niveau du tendon rotulien.

Que peut-on faire contre ces douleurs?

Dans la plupart des cas, les douleurs peuvent être soulagées par un massage de la zone douloureuse soit avec une lotion corporelle soit avec une pommade chauffante. Certains enfants apprécient aussi le contact d'une bouillotte chaude sur la partie du corps douloureuse. Malheureusement, il n'existe pas de thérapie pour soigner la cause de ces douleurs. On n'a pas trouvé de lien avec les pieds plats, qui sont encore courants à cet âge. Dans le cas d'une carence en vitamine D, l'administration de gouttes de



vitamine D peut atténuer l'apparition des douleurs. D'autres compléments alimentaires tels que le magnésium ou le fer peuvent aussi avoir un effet positif. La mise en place d'un programme d'étirements à réaliser en soirée (cf ci-dessous) s'est également avérée utile pour réduire l'apparition des plaintes nocturnes. Dans les cas de réveils récurrents persistants, l'administration d'un analgésique tel que le paracétamol (Dafalgan®) ou l'ibuprofène (Algifor®) est utile et indiqué.

Enfin, il est important de savoir que, malgré les nombreuses nuits blanches, la fréquence des douleurs diminue avec l'âge et elles disparaissent pour la plupart avant le 10^{ème} anniversaire de l'enfant.

Programme d'étirements



Explications :

Chacun des étirements doit être effectué 5 fois pendant au moins 10 secondes. L'objectif est de créer un étirement soutenu mais supportable pour l'enfant.

1. les muscles du mollet et les muscles postérieurs de la cuisse :

- D'une main, pousser sur l'avant-pied et les orteils, et de l'autre, maintenir le genou tendu. Alternier entre le côté droit et le côté gauche.

2. les adducteurs de la hanche :

- Les deux hanches sont fléchies et écartées, avec la plante des pieds qui se touchent. Les mains appuient sur les genoux.

3. les muscles antérieurs de la cuisse et les muscles releveurs de pied :

- L'enfant est couché sur le ventre. Les pieds sont saisis par le dos des pieds et les orteils et les talons sont amenés vers les fesses.