Douleur au talon chez l'enfant ou l'adolescent (maladie de Sever)

CE QUE VOUS AVEZ

Pendant une poussée de croissance (souvent entre 8 et 15 ans), le tendon d'Achille tire sur l'arrière de l'os du talon, qui est encore en croissance. Ce n'est pas grave : la douleur peut revenir par périodes, mais elle disparaît lorsque la croissance du talon est terminée. Mettre des talonnettes souples, adapter le sport et assouplir le mollet soulagent bien.

CE QUI AIDE

- Mettre une petite talonnette amortissante (gel ou mousse, 6 à 8 mm) dans les deux souliers.
- Réduire temporairement les sports avec beaucoup de course et de sauts, selon la douleur ; le vélo et la natation sont de bonnes options en attendant.
- Mettre de la glace 10 à 15 minutes sur le talon après le sport.
- Étirer doucement les mollets et éviter de marcher pieds nus sur le dur.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Courir ou sauter pieds nus ou avec des souliers à crampons usés et sans amorti.
- Continuer le sport si la douleur fait boiter.
- Forcer des étirements douloureux.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

Pendant et après les exercices ou le sport, une douleur jusqu'à 2 ou 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à la normale le lendemain matin et si elle ne fait pas boiter.

QUAND RECONSULTER

- Douleur qui réveille l'enfant la nuit ou qui est présente même au repos.
- Boiterie qui persiste malgré l'arrêt temporaire du sport, ou refus de s'appuyer sur le pied.
- Rougeur, chaleur ou gonflement important du talon, ou fièvre.
- Aucune amélioration après 6 à 8 semaines.

Durée habituelle : Amélioration en 4 à 8 semaines le plus souvent, avec les talonnettes et l'adaptation du sport ; des rechutes sont possibles jusqu'à la fin de la croissance du talon.



Étirement doux du mollet contre un mur

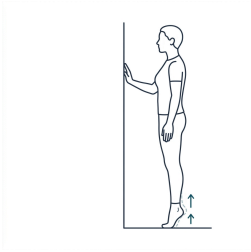
Départ : Debout face à un mur, le pied du talon sensible un pas en arrière, talon collé au sol.

Mouvement : Avancez doucement les hanches vers le mur jusqu'à sentir un étirement léger dans le mollet (pas une douleur dans le talon). Tenez 20 secondes.

Dosage : 3 répétitions de chaque côté, 2 fois par jour.

Progression : Faites aussi l'étirement avec le genou arrière légèrement plié.

Erreur fréquente : Décoller le talon arrière du sol.



Montées douces sur la pointe des pieds sur sol plat

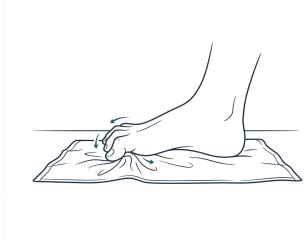
Départ : Debout sur sol plat, mains sur un mur.

Mouvement : Montez doucement sur la pointe des deux pieds en 2 secondes, puis redescendez en 3 secondes.

Dosage : 3 séries de 10 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Passez sur un pied à la fois quand le talon n'est plus sensible.

Erreur fréquente : Rebondir vite sur les talons.



Ramassage d'une serviette avec les orteils

Départ : Assis, pieds nus sur une petite serviette au sol.

Mouvement : Agrippez la serviette avec vos orteils pour la ramener vers vous, puis relâchez.

Dosage : 2 minutes par pied, 3 fois par semaine.

Progression : Placez un petit objet léger sur la serviette.

Erreur fréquente : Décoller le talon du sol.

Références : James AM et al., Br J Sports Med, 2016 (PMID: 26917682) · Wiegerinck JI et al., J Pediatr Orthop, 2016 (PMID: 25985369) · Williams CM et al., Cochrane Database Syst Rev, 2026

Dr. Morand