

## Ces mystérieux maux du sport (2/3) : un coup de froid dans la main de Pierre Pujol

LEMONDE.FR | 20.12.11 | 11h38 • Mis à jour le 20.12.11 | 14h29



*Il y a tout juste un an, alors qu'il évolue encore sous les couleurs de Trévise (Italie), le volleyeur Pierre Pujol commence à ressentir les premiers symptômes : d'abord une vive douleur autour du majeur de la main droite, puis très vite le doigt qui devient bleu. Verdict : syndrome de la main froide, une pathologie propre au sport de haut niveau ([lire l'article "Ces mystérieux maux du sport"](#)). Si aujourd'hui, le passeur des Bleus a fait son retour sous les filets, il sait que sa carrière aurait pu s'arrêter plus tôt que prévu.*

### Comment avez-vous réagi à l'apparition des premiers symptômes ?

Pendant l'entraînement, j'ai ressenti une petite douleur autour du majeur et le soir, sous la douche, mon doigt a commencé à devenir froid et bleu. Mais je ne me suis pas vraiment inquiété, je pensais que c'était juste un coup. J'avais connu un épisode similaire deux ans auparavant qui avait disparu au bout de quelques jours, j'ai donc continué les entraînements. Mais peu à peu la douleur s'est propagée dans tout le bras et mon doigt restait froid. À force de jouer dessus, il commençait même à s'ouvrir, mais il ne saignait pas... C'était vraiment très étrange. A partir de là, je me suis dit que ça pouvait être grave. Mais les examens médicaux ne révélaient rien et les responsables du club refusaient de m'arrêter. C'est le sport de haut niveau, c'est comme ça !

### Vous avez donc continué à jouer malgré la douleur...

Cela a duré un mois et demi. Et puis un jour, à l'occasion d'un match de Ligue des champions contre Tours, j'ai eu la chance de voir un médecin français qui a tiré la sonnette d'alarme. Selon lui, si je n'arrêtais pas immédiatement, je risquais de perdre mon doigt. Il a été le premier à me dire de penser à moi. En Italie, la situation contractuelle avec le club était très compliquée : les médecins répétaient que je n'avais rien et que je devais jouer. Jusqu'au jour où j'ai dit stop, j'avais trop mal. Ce n'est pourtant pas dans mon tempérament de me plaindre, mais je n'en pouvais plus. Au pire de la blessure, je souffrais même la nuit. Le doigt était tout blanc et s'ouvrait de plus en plus à cause des crevasses, fréquentes au volley. Et toujours sans saignement... Ce n'était pas beau à voir et surtout très douloureux.

### Comment avez-vous réussi à convaincre le staff médical ?

En fait, j'ai dû casser mon contrat avec le club pour pouvoir rentrer en France me faire soigner, c'était la seule solution. J'ai été pris en charge par le D<sup>r</sup> Rolland, médecin du CHU de Rennes, qui travaille sur ce syndrome de la main froide. Il m'a énormément rassuré, conseillé, et a mis en place un protocole assez simple : pas de médicaments, mais du repos et du chaud pour ma main. Pendant un peu plus d'un mois, j'ai été interdit de toute activité physique. Puis j'ai repris le sport, petit à petit : de la course à pied, du badminton et du squash. Tout ce que je pouvais faire sans que ma main subisse de chocs trop violents. Progressivement, la douleur s'est atténuée et le doigt s'est refermé.

### Combien de temps êtes-vous resté éloigné des terrains ?

Un peu plus de trois mois. C'était une période assez difficile, car je restais enfermé toute la journée sans aucune garantie de guérison. Je me sentais inutile. Heureusement, ma famille et mes amis ont été très présents. J'ai également reçu pas mal de soutien de volleyeurs, dont certains avaient connu le même problème. Je suis ensuite retourné consulter à Rennes et j'ai eu l'autorisation de jouer, d'abord en manchettes et en passes. J'ai repris sans aucune appréhension et, dès les premières sensations, je me suis dit que c'était la fin de la galère. J'étais tellement content.

## **Dans le milieu du volley, on parle de plus en plus de ce syndrome. Ce n'est pourtant pas quelque chose de nouveau...**

En effet, ce problème a toujours existé mais, aujourd'hui, les cas sont en augmentation. Mais ce n'est pas un hasard : le calendrier est de plus en plus chargé, on a davantage de compétitions internationales, on s'entraîne plus, on frappe plus fort... Si vous regardez un match des années 1980 et un match d'aujourd'hui, ça n'a plus rien à voir. Mais si le phénomène augmente, il reste encore méconnu. Heureusement, en France, les médecins sont sensibilisés au problème.

## **Ce qui n'a pas été le cas en Italie. En voulez-vous aux responsables du club ?**

Je leur en veux de ne pas avoir compris que cela pouvait être grave. Le problème avec ce syndrome, c'est qu'autour de toi personne ne comprend pourquoi tu ne parviens plus à jouer correctement. Au service, c'était une catastrophe. Mais j'ai eu la chance d'avoir des coéquipiers plutôt compréhensifs qui étaient de mon côté.

## **Cet épisode a-t-il changé votre approche du haut niveau ?**

Non, pas vraiment. J'ai la chance de pouvoir vivre de ma passion, de me lever chaque matin pour faire ce que j'aime. Mais ça, je l'ai toujours su. Aujourd'hui, cela reste un mauvais souvenir. J'ai refait une batterie d'exams et tout est normal.

***Retrouvez cet après-midi le dernier volet de notre dossier sur les maux du sport, consacré à l'aspect psychologique des pathologies du sport.***

## **Propos recueillis par Thomas Héteau**

© Le Monde.fr | Fréquentation certifiée par l'OJD | CGV | Mentions légales | Qui sommes-nous ? | Charte groupe | Index | Aide et contact |

Journal d'information en ligne, Le Monde.fr offre à ses visiteurs un panorama complet de l'actualité. Découvrez chaque jour toute l'info en direct (de la politique à l'économie en passant par le sport et la météo) sur Le Monde.fr, le site de news leader de la presse française en ligne.