

Source RFI	Chronique sport du Dr Jean-Marc Sène dans Priorité santé du 09/04/2025, Sport: mieux comprendre la maladie de De Quervain https://www.rfi.fr/fr/science/20250409-sport-mieux-comprendre-la-maladie-de-de-quervain
Durée de la séance	2h
Savoir-faire langagier(s)	- Décrire un protocole de diagnostic - Décrire des effets à observer lors d'un diagnostic - Décrire un traitement
Outils langagiers	- Lexique du diagnostic - Lexique des traitements - Le futur proche à valeur de généralisation
Préparation au Diplôme	 DFP DIPLOME DE FRANÇAIS PROFESSIONNEL DFP B2, activité 2, interaction orale : Présenter une maladie et des actions de santé

1 MISE EN ROUTE

- Déclencheur ⌚ 20 minutes 🗂 Compréhension globale et production orale
👉 Individuellement puis en grand groupe

- Écoutez l'émission une première fois. Répondez aux questions.

Conseil : Faire lire les questions au préalable aux apprenants. Diffuser l'audio 1 fois et faire répondre aux questions. Invitez les apprenants à répondre de manière générale.

- Quelle est la profession de Jean-Marc Sène ? Jean-Marc Sène est médecin du sport.
- Quelle pathologie présente-t-il dans cette émission ? Il présente la maladie de De Quervain.
- Quel est l'autre nom de cette pathologie ? C'est une tendinite du pouce, une tendinopathie.
- Quelle partie du corps est concernée par cette affection ? Elle touche les tendons au niveau du pouce.
- Comment est décrite la douleur causée par cette affection ? C'est une douleur extrêmement importante.
- Quelle activité provoque généralement cette douleur ? La douleur apparaît lors de la saisie d'un objet ou de mouvements du poignet.
- Quelle est la caractéristique des mouvements qui créent la douleur ? Ce sont des mouvements répétés.
- Comment pose-t-on le diagnostic ? On examine, on interroge le patient et on fait un test.
- S'il reste des doutes, que peut faire le médecin ? Il peut demander des examens complémentaires.
- Est-ce que les personnes atteintes peuvent agir pour éviter les douleurs ? Oui.
- Dans les cas les plus extrêmes, que peuvent proposer les médecins ? Ils peuvent proposer une attelle, des injections et une opération.

- ➔ Déclencheur ⌚ 15 minutes 📖 Compréhension détaillée et production orale
👉 Individuellement puis en grand groupe

2. Écoutez l'émission une deuxième fois. Répondez aux questions.

Conseil : Faire lire les questions au préalable aux apprenants. Diffuser l'audio 1 fois et faire répondre aux questions.

- Selon le docteur Sène, la maladie De Quervain est rare.

☐ vrai

x faux : c'est une forme courante

- Selon le docteur Sène, la douleur s'étend ...

x à l'avant bras

☐ au centre de la main

☐ à l'épaule

- Quels sont les symptômes évoqués par le médecin ? (2 réponses)

x un kyste

☐ une rougeur

x un gonflement

☐ une démangeaison

- Quel geste peut provoquer la douleur ?

☐ incliner le poignet du côté du pouce

☐ garder la main complètement ouverte

x appuyer son index et son pouce l'un contre l'autre

- Quelles sont les activités mentionnées comme causes possibles par les patients ? (3 réponses)

x jardiner

☐ conduire

x faire du golf

x porter un enfant

☐ taper à l'ordinateur

- Le test de Finkelstein rend un diagnostic peu clair.

☐ vrai

x faux : c'est un test très net

- Quels examens complémentaires peut demander le médecin ? (2 réponses)

☐ un TDM

x un IRM

x une échographie

☐ une scintigraphie

- Que peuvent faire les personnes atteintes pour éviter les douleurs ? (3 réponses)

☐ soulever des poids

☐ appliquer du froid

x s'équiper de matériel adapté

x éviter les mouvements répétitifs

x faire des exercices d'assouplissement

- Que peut-on proposer au patient pour traiter l'affection ? (3 réponses)

☐ des vitamines

x une attelle

x des injections

x une opération

☐ de la kinésithérapie

- Que permet la chirurgie quand elle est proposée ?

x libérer les tendons

☐ réaligner les os

☐ remplacer l'articulation

2 BOÎTE À OUTILS 1

→ Repérage et conceptualisation ⌚ 25 minutes 🗒 Compréhension écrite et orale

👉 Individuellement puis en grand groupe

Conseil : Faire lire la boîte à outils à compléter. Diffuser l'audio 1 fois. Projeter la boîte à outils au tableau et faire compléter par les apprenants.

Réécoutez l'émission et complétez la boîte à outils.



POUR PARLER DE DIAGNOSTIC

Pour décrire un protocole de diagnostic, on peut utiliser la structure :

→ **aller au futur proche** + verbe à l'infinitif

Ex : « ... lorsqu'on va faire la pince pouce-index, véritablement — c'est-à-dire si on appuie son index et son pouce l'un contre l'autre — et là, on va voir que ces mouvements-là, répétés en serrant cette pince, eh bien peuvent créer cette douleur. »

Ex : « Lorsqu'on va examiner son patient, on va inspecter, évidemment. D'abord, on va l'interroger, on va lui demander quand est-ce que la douleur est apparue. »

Ex : « Lorsque le médecin va examiner, il va se rendre compte que la localisation de la douleur se trouve véritablement à la base du pouce et au niveau du poignet. »

Le futur proche ici a une valeur de **présent explicatif**, utilisé pour décrire une action **typique, attendue ou systématique** dans le cadre d'une démarche médicale.

Pour décrire un protocole de diagnostic, il faut suivre une logique.

« D'abord, on va l'interroger, on va lui demander quand est-ce que la douleur est apparue. (...) Régulièrement, en faisant cet effort-là, la douleur est apparue. Lorsque le médecin va examiner, il va se rendre compte que la localisation de la douleur se trouve véritablement à la base du pouce et au niveau du poignet. (...) »

Dans ces phrases, le médecin suit un protocole **structuré**.

Il commence par **interroger** le patient, puis **inspecte** la main et observe les mouvements réalisés. Ces actions successives permettent d'identifier la localisation de la douleur et de comprendre les mécanismes qui la provoquent.

Pour décrire des effets à observer lors d'un diagnostic, on peut utiliser les structures :

- Ça **entraîne** + nom
- Il **peut y avoir** + nom
- Il y a + nom + **qui apparaît**
- On **va voir** que + proposition

Ex : « ... et ça entraîne une douleur qui peut vraiment être extrêmement importante, remonter sur l'avant-bras. »

Ex : « ...il peut y avoir une douleur, un gonflement qui peut apparaître. »

Ex : « Quelquefois même, il y a une sorte de petit kyste qui apparaît. »

Ex : « et là, on va voir que ces mouvements-là, répétés en serrant cette pince, eh bien peuvent créer cette douleur. »

3 EXERCICE

1. Décrivez un protocole en utilisant la structure vue précédemment et les mots proposés. Décrivez le protocole de manière structurée.

➔ Systématisation ⌚ 05 minutes 🗣️ production orale 🖐️ En grand groupe

patient / décrire / situations / douleurs / pince / inspecter / la main / mouvements

Exemples de descriptif attendu :

On va demander au patient de décrire les situations où apparaissent les douleurs. Ensuite, on va inspecter la main du patient et lui demander de faire des mouvements précis. On va lui demander de faire la pince.

2. Utilisez ces mots pour faire des phrases pour décrire les effets à observer. Utilisez les structures « Ça entraîne ... », « Il peut y avoir... », « Il y a ... qui apparaît ... », « On va voir que ... »

➔ Systématisation ⌚ 10 minutes 🗣️ Production orale 🖐️ En binômes

une douleur
un gonflement
un kyste

Exemples de phrases attendues

- A. Ça entraîne un gonflement au niveau de la main.
- B. Il peut y avoir de très fortes douleurs.
- C. Il y a un petit kyste qui apparaît sur le doigt.
- D. On va voir qu'il y a un gonflement au niveau du pouce.

4 BOÎTE À OUTILS 2

- ➔ Repérage et conceptualisation ⌚ 15 minutes 📖 Compréhension écrite et orale
- 👉 En grand groupe

Conseil : Faire lire la boîte à outils à compléter. Diffuser l'audio de 2'17 à 3'33. Projeter la boîte à outils au tableau et faire compléter par les apprenants.

Réécoutez cet extrait de l'émission et complétez la boîte à outils.



POUR DÉCRIRE DES TRAITEMENTS

Pour décrire des traitements, on peut utiliser le lexique suivant :

La prévention

- adapter ses mouvements
- diminuer les mouvements répétitifs
- avoir des outils ergonomiques
- faire des étirements

Notez bien, le patient a un rôle à jouer dans la prévention, c'est lui qui agit.

La solution médicale

- donner une attelle
- injecter des produits

La solution chirurgicale

- opérer
- libérer les tendons de leur gaine

Ex : « Alors, la première chose, c'est d'adapter ses mouvements, c'est-à-dire diminuer les mouvements répétitifs qui entraînent cette pathologie. »

Ex : « Et on peut essayer également d'avoir des outils ergonomiques. »

Ex : « On n'hésite pas à faire aussi des petits étirements pour pouvoir diminuer la douleur. »

Ex : « Et puis, quelquefois, le médecin va être obligé, eh bien, de donner une attelle ou d'injecter certains produits pour diminuer l'inflammation. »

Ex : « Et puis, de manière tout à fait exceptionnelle, il est possible qu'on soit amené à devoir opérer. Mais ça, c'est très, très rare. C'est dans une minorité des cas. Et là, c'est la chirurgie qui vise à libérer un peu les tendons de leur gaine pour diminuer l'inflammation. »

5 EXERCICES

1. Classez les solutions.

➔ Systématisation ⌚ 10 minutes 📖 Compréhension écrite 🖱️ En autonomie

assurer un suivi médical régulier
corriger sa posture
réaliser une libération tendineuse
diminuer les mouvements répétitifs
échauffer les articulations
administrer un traitement local
répartir les efforts
pratiquer une intervention chirurgicale
faire des pauses régulières
proposer de la kinésithérapie
limiter les gestes contraignants
donner une attelle
intervenir sous anesthésie locale
aménager son poste de travail
recommander le repos fonctionnel
corriger la compression du tendon
renforcer les muscles sollicités
procéder à une rééducation post-opératoire

La prévention	La solution médicale	La solution chirurgicale
corriger sa posture avoir des outils ergonomiques répartir les efforts aménager son poste de travail faire des pauses régulières renforcer les muscles sollicités échauffer les articulations limiter les gestes contraignants	prescrire un traitement anti-inflammatoire recommander le repos fonctionnel proposer de la kinésithérapie administrer un traitement local assurer un suivi médical régulier	pratiquer une intervention chirurgicale réaliser une libération tendineuse intervenir sous anesthésie locale corriger la compression du tendon procéder à une rééducation post-opératoire

6 EN SITUATION !

➔ Réinvestissement ⌚ 30 minutes 🗣️ Production orale 🤝 En binômes

***Conseil :** Projeter l'encadré « Situation et tâche ». Accorder du temps aux apprenants afin qu'ils préparent leur intervention. Circuler entre les groupes et faire passer quelques groupes devant la classe.*

Situation et tâche :

Vous êtes médecin, vous présentez une maladie lors d'une conférence. Vous décrivez le protocole de diagnostic, les effets à observer et les traitements (maladie à tirer au sort).

Maladie à tirer au sort (page suivante - crédits Aurélie Surblé avec Canva)

Proposition de grille d'évaluation :

	★	★★	★★★
Décrire un protocole de diagnostic (le futur proche à valeur de généralisation, le lexique du diagnostic)			
Décrire des effets à observer lors d'un diagnostic (structures « Ça entraîne ... », « Il peut y avoir... », « Il y a ... qui apparaît ... », « On va voir que ... »)			
Décrire un traitement (lexique de la prévention et des solutions)			

L'épicondylite



interroger le patient
effectuer une palpation
faire un test de résistance
demander une échographie

douleur sur la partie externe du coude
perte de force dans le bras
gêne quand on saisit ou soulève des objets
douleur lors de mouvements répétitifs



adapter les gestes
éviter les mouvements répétitifs
utiliser un matériel ergonomique
faire des étirements
utiliser une attelle
injecter un anti-inflammatoire
opérer pour libérer le tendon irrité



La fasciite plantaire



interroger le patient
palper la plante du pied
faire marcher le patient
demander une échographie

douleur vive sous le talon
boiterie matinale
tension
douleur après l'effort



adapter les chaussures
éviter les mouvements répétitifs
utiliser des semelles spéciales
faire des étirements
utiliser une attelle la nuit
injecter un anti-inflammatoire
opérer pour libérer le fascia plantaire



Le Syndrome du canal carpien



interroger le patient
faire un test de flexion
tapoter le nerf
demander un électromyogramme

fourmillements dans les doigts
perte de sensibilité
augmentation de la douleur dû au travail
prolongé sur claviers





adapter les gestes
éviter les mouvements répétitifs
utiliser un matériel ergonomique
faire des étirements
utiliser une attelle
injecter un corticoïde
opérer pour libérer le nerf

ATTENTION :

Informations attendues :

Épicondylite

Diagnostic

- On va interroger le patient sur ses activités (travail manuel, sport avec gestes répétitifs).
- On va effectuer une palpation de la zone douloureuse au niveau du coude.
- On va faire un test de résistance à l'extension du poignet.
- On va demander une échographie si le doute persiste.

Effets à observer

- Ça entraîne une douleur sur la partie externe du coude.
- Il peut y avoir une perte de force dans le bras.
- Il y a une gêne qui apparaît quand on saisit ou soulève des objets.
- On va voir que la douleur augmente lors de mouvements répétitifs du poignet.

Traitement

- Il faut adapter les gestes du quotidien pour éviter les tensions.
- On va éviter les mouvements répétitifs qui aggravent la douleur.
On peut utiliser un matériel ergonomique (souris, outils adaptés).
- Des étirements spécifiques peuvent soulager la tension.
- Le médecin peut prescrire une attelle pour immobiliser partiellement le bras.
- Si la douleur persiste, on peut injecter un anti-inflammatoire.
- En dernier recours, on peut envisager d'opérer pour libérer le tendon irrité.

Fasciite plantaire (douleur au talon, fréquente chez les coureurs)

Diagnostic

- On va interroger sur la douleur au talon, surtout au réveil.
- On va palper la plante du pied pour localiser la douleur.
- On va faire marcher le patient pour observer son appui.
- On va éventuellement demander une échographie.

Effets à observer

- Ça entraîne une douleur vive sous le talon.
- Il peut y avoir une boiterie matinale.
- Il y a une tension qui apparaît quand on pose le pied au sol.
- On va voir que la douleur diminue avec l'échauffement mais revient à l'effort.

Traitement

- On conseille d'adapter les chaussures (bon maintien, semelles amortissantes).
- On évite les gestes répétitifs comme la course ou les longues marches.
- On recommande l'usage de semelles ergonomiques.
Des étirements du mollet et de la voûte plantaire sont utiles.
- Une attelle nocturne peut maintenir le pied étiré pendant le sommeil.
- En cas d'inflammation aiguë, le médecin peut injecter un anti-inflammatoire.

- Rarement, on peut opérer pour libérer le fascia plantaire.

Syndrome du canal carpien

Diagnostic

- On va interroger le patient sur ses sensations dans la main.
- On va faire un test de flexion prolongée du poignet (test de Phalen).
- On va tapoter le nerf médian (test de Tinel).
- On va demander un électromyogramme si nécessaire.

Effets à observer

- Ça entraîne des fourmillements dans les doigts (surtout la nuit).
- Il peut y avoir une perte de sensibilité dans le pouce et l'index.
- Il y a une faiblesse qui apparaît lors de la préhension.
- On va voir que la douleur augmente avec le travail prolongé sur claviers.

Traitement

- Il faut adapter la posture de la main au travail.
- On évite les gestes répétitifs, notamment à l'ordinateur.
- On utilise un clavier et une souris ergonomiques.
- On peut faire des étirements des doigts et du poignet.
- Le port d'une attelle nocturne est souvent recommandé.
- Si les symptômes persistent, on peut injecter un corticoïde dans le canal carpien.
- En cas d'échec, une opération peut libérer le nerf comprimé.