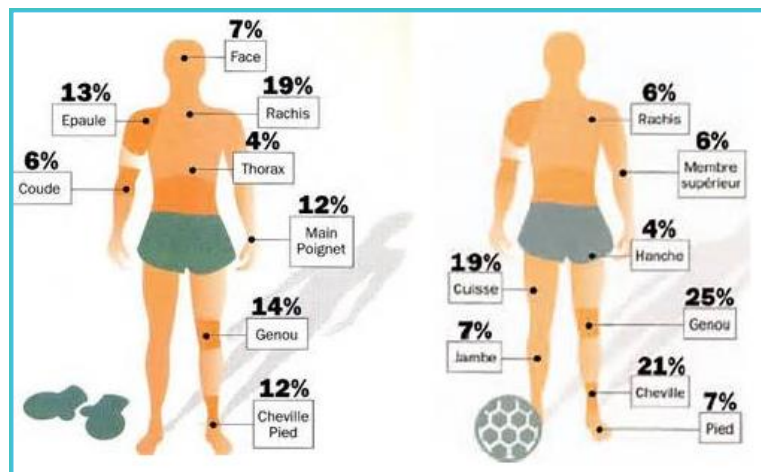


S.Abellaneda, PhD,
Docteur en Sciences de la Motricité,
Kinésithérapeute.



La Prévention 2

Dans quelles mesures, les blessures impactent-elles les sportifs adultes ?

En 2010, les sports les plus accidentogènes sont les sports de contact (football et soccer, volleyball, handball, basketball, Hockey sur glace essentiellement), les sports de combat et le hockey sur glace. Leur incidence moyenne est de 75 blessés / 1000 pratiquants. La tranche d'âge la plus touchée est celle des 18 à 34 ans.

Par comparaison aux résultats du même rapport, réalisé en 2004, il est constaté une augmentation très significative du nombre de blessures dans les sports de combat ainsi qu'une augmentation significative du nombre de blessures lors de la pratique du jogging et du roller pour la tranche d'âge des 12 à 24 ans. L'incidence de ces deux pratiques a d'ailleurs augmenté de 133 à 161 blessés pour 1000 pratiquants pour cette même période.

Le type de lésion est pris en compte. Les entorses sont les plus fréquentes (40.8%), viennent ensuite les tendinopathies (14.6%), les fractures (12.7%), les lésions musculaires (9.7%), les luxations (5.7%). Notons que les commotions cérébrales (3.2%) sont aussi considérées par rapport à la sévérité du choc et de leurs conséquences séquellaires potentielles à court,

moyen et long termes. L'étude de la localisation des lésions montre que le site le plus touché est celui du genou (21%) puis celui de la cheville et du pied, de l'épaule (13.2%), du poignet et la main enfin de la tête (8.3%). La partie supérieure de la colonne vertébrale est touchée à hauteur de 3.1% de l'ensemble des lésions.

Un indice de sévérité est proposé. Il repose essentiellement sur la caractérisation des lésions. Les fractures, luxations, commotions cérébrales, lésions aux organes internes et lésions multiples sont regroupées sous la dénomination de « blessures sévères ». Elles représentent environ 181 000 blessures pour l'année 2010, au Canada. La population du Canada, en 2010, était approximativement de 32 millions.

La répartition homme-femme est une autre information intéressante puisque les blessures se répartissent inégalement entre les deux genres dans un rapport d'environ 2/3-1/3. Les jeunes adultes de 18 à 24 ans représentent la tranche d'âge la plus touchée, en termes de nombre de blessures mais également de sévérité des blessures. L'engouement pour les activités vitesse-dépendantes (VTT, ski, roller ...) est inquiétant. En effet, si le nombre d'adeptes augmente, le nombre de blessures sévères augmente aussi, touchant, essentiellement le segment « tête-cou ». Malgré le fait que le nombre de blessures sévères tendait à diminuer entre 2004 et 2010, cette diminution n'était pas statistiquement significative et ceci, en dépit des mesures gouvernementales et de la pression des organismes de soins de santé.

Avons-nous un élément de réponse à la question de savoir pourquoi les hommes sont significativement plus nombreux à se blesser ? Plusieurs équipes scientifiques proposent que le comportement plus agressif des hommes soit un élément de réponse pour expliquer un nombre de blessures significativement plus important par rapport à la population féminine (Finch et al., 2011 ; Conn et al., 2006 ; Finch et Cassel, 2006).

Source : Institut National de Santé Publique du Québec, rapport 2009-2010,

En conclusion de ce rapport Canadien, sportifs amateurs, tous âges, on retient :

- Les sports de contact et de combat comme les plus accidentogènes
- La tranche d'âge la plus touchée en quantité, celle des 18-34 ans
- Les entorses ligamentaires, tendinopathies et fractures sont les plus fréquentes
- Les segments membres inférieurs puis supérieurs sont les plus touchés
- Le nombre de blessures sévères augmentent, notamment dans les sports de vitesse
- La tranche d'âge la plus touchée en termes de quantité et de sévérité est celle des 18-24 ans