"Les accidents de sport ne sont pas accidentels!"

Autor(en): **Bignasca, Nicola**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **1 (1999)**

Heft 4

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995886

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Le corps blessé

«Les accidents de sport ne sont pas accidentels!»

Plus fragiles que leurs aînés, les enfants ne sont pas des adultes en miniature. Pourtant, en sport, on oublie parfois cette vérité. A vrai dire, il n'est pas rare que les enfants soient exposés à un risque d'accident déraisonnable. Mais que sait-on aujourd'hui de l'épidémiologie des accidents sportifs touchant les enfants? Pour en savoir plus, nous avons rencontré le docteur Olivier Reinberg, chirurgien-pédiatre au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV).

Nicola Bignasca

Le docteur Reinberg est expert dans le domaine des accidents touchant les enfants. Au cours des dix dernières années, il a répertorié et étudié plus de 22 000 cas d'accident chez des enfants de tous âges et des adolescents jusqu'à 16 ans. «L'enquête a montré qu'environ 20 % des accidents interviennent durant une activité sportive. Nous avons en particulier pu remarquer que la majeure partie d'entre eux surviennent en présence d'un enseignant, d'un moniteur ou d'un entraîneur.» Les sports présentant le risque le plus élevé sont le football, la gymnastique, le basket et le roller. «Dans ces disciplines sportives, c'est ce qu'il est convenu d'appeler la ‹traumatologie légère›, composée principalement de fractures et d'entorses, qui prédomine. Dans d'autres sports, à l'instar de l'équitation, les accidents sont moins nombreux mais bien plus graves, et donc plus coûteux!»

On subdivise généralement les accidents qui impliquent des enfants ou des adolescents en trois catégories: les accidents domestiques (environ 50 %), les accidents de jeu (20 %) et les accidents de sport (20 %). «Il y a de cela une quinzaine d'années, les accidents de la circulation étaient encore très nombreux. Ils ont connu un recul spectaculaire ces dernières années essentiellement grâce à des campagnes de prévention efficaces.»

Remonter à la cause des accidents

Sur la foi des statistiques, on ne peut pas affirmer que la prévention des accidents dans le domaine du sport se soit révélée efficace ces dernières années. Bien sûr, on est immédiatement porté à se demander si les accidents ne font pas simplement partie du sport. Le docteur Rein-

Le roller fait partie des sports présentant le risque d'accident le plus élevé.

Photos: bpa/bfu/upi

Il est possible de favoriser le processus de croissance en exploitant les extraordinaires capacités d'adaptation des enfants.

berg est catégorique: «Je m'inscris en faux contre cette opinion. L'accident sportif n'est pas dû à la fatalité. Il doit être considéré comme une maladie et, comme telle, peut souvent être prévenu ou évité.» Inacceptables à ses yeux sont les accidents dus à un matériel inadapté, à un mauvais réglage de l'équipement, à l'agressivité ou au choix inapproprié des exercices. «Les enfants et les adolescents ont droit à un équipement de protection adapté. Mais il est vrai que les adultes et les professionnels ne donnent pas toujours le bon exemple. Pensons seulement aux trop nombreux cyclistes qui ne portent pas de casque.» Cela ne veut pas dire pour autant que l'enfant n'a pas le droit de se faire mal: «L'enfant procède par tentatives et erreurs pour progresser dans son développement psychomoteur; il ne peut pas apprendre à marcher sans commencer par tomber. Il faut donc accepter un certain risque d'accident, mais le limiter au maximum.»

Prêter attention au développement des enfants

La traumatologie sportive de l'enfant concerne souvent le complexe muscle-tendon-os, à quoi il convient d'ajouter un autre élément essentiel pour l'enfant: le cartilage de croissance, qui est un point de fragilité du squelette durant sa phase de développement. «Les enseignants et les entraîneurs peuvent favoriser le processus de croissance s'ils réussissent à exploiter au mieux les extraordinaires capacités d'adaptation des enfants. Pour cela, il faut leur donner la possibilité de pratiquer la même activité sur un laps de temps suffisant et d'augmenter graduellement l'intensité de l'effort.»

Un grand nombre d'accidents surviennent dans la période de la préadolescence. «Durant cette phase, les enfants présentent des différences morphologiques considérables, selon qu'ils se trouvent en phase pré- ou postpubertaire. Lors de certaines périodes de la croissance, en particulier en phase pubertaire, l'enfant présente une fragilité relative de son squelette et ne peut pas se soumettre à une activité sportive trop intense. Comme l'activité sportive se déroule en règle générale par groupes d'une même classe d'âge, l'enseignant ou l'entraîneur devrait, autant que faire se peut, s'attacher à proposer un programme individualisé en fonction des caractéristiques morphologiques et biologiques de chaque élève.»

Respecter les rythmes du corps

Chaque fonction de notre corps – ainsi, par exemple, le cerveau, le corps et les systèmes hormonaux et de régulation thermique – obéit à des rythmes de périodes variables: annuelle, mensuelle et journalière. Naturellement vient alors la question suivante: Les accidents suivent-ils eux aussi une rythmicité précise? «En effet, les études sur le sujet ont montré que les accidents sportifs présentent des pointes à des moments déterminés de l'année, de la semaine et de la journée: on enregistre davantage d'accidents au printemps et en automne, le jour de la semaine qui présente le plus grand risque est le jeudi et, enfin, le rythme journalier des accidents révèle des pics entre 10 et 11 heures et vers 17 heures.»

Le docteur Reinberg est convaincu que le risque accidentel se trouverait sensiblement diminué si on respectait davantage les rythmes de notre corps. «Les connaissances acquises dans le domaine suggèrent de concentrer les activités intellectuelles le matin et les activités physiques et sportives l'après-midi. Etant donné que le niveau de vigilance et de concentration est à son plus bas vers 10 heures et vers 16 heures, il est indiqué de diminuer la difficulté et l'intensité des activités proposées à ces moments de la journée.»

Ces règles frappent par leur clarté et leur simplicité. Mais dans quelle mesure notre société et le système scolaire en particulier – du fait de la complexité de son organisation – sauront-ils les appliquer? m

Les recommandations du docteur Reinberg

- Adapter les exercices en fonction du niveau de développement de chaque enfant.
- Adapter le matériel et l'équipement à la taille et au poids de l'enfant.
- Eviter d'augmenter trop rapidement l'intensité et le rythme des exercices, ainsi que le nombre de leçons ou de séances d'entraînement.
- Présenter la compétition comme une chance de mesurer ses propres progrès et non comme une occasion de stimuler l'envie de battre l'adversaire.
- Proposer des défis adaptés à chaque élève.
- Interdire le langage agressif ou guerrier.
- Encourager ou rendre obligatoire l'utilisation d'un équipement de protection (p. ex. casque pour le cyclisme).
- Donner l'exemple en matière de respect des règles de sécurité.
- Respecter le temps de récupération après un accident en proposant une autre activité pour l'élève concerné.
- Accepter que les élèves se plaignent de douleurs physiques.
- Respecter les règles de sécurité propres à chaque discipline sportive.