


*Jouez  
prudemment*

Pour éviter  
les blessures  
dans les  
sports,



**C**et été, des millions de Canadiens s'adonneront à des activités physiques au parc, à la plage ou même à l'aréna. Malheureusement, un accident est vite arrivé, mais il existe des moyens d'éviter les blessures graves. À cet égard, voici le point de vue du D<sup>r</sup> Scott D. Howitt, spécialiste en sports et en réadaptation et directeur du Sports Performance Centre de Thornhill en Ontario : « Un bon entraînement doit comporter une technique et des biomécanismes appropriés qui renforceront les muscles et les os, tout en réduisant les risques de blessures. »



# suivez le guide!

Giancarlo La Giorgia

« Plus nous sommes forts ou capables de résister à une force grâce à un équipement de sécurité — un casque et des accessoires de protection, par exemple — moins nous sommes susceptibles d'être victime de blessures graves. »

Pour vous aider à assurer votre sécurité, Santé canadienne a élaboré la liste des blessures les plus courantes et des précautions à prendre pour les éviter.

## 1. LA TÊTE

► **Description :** Il existe trois types de blessures à la tête : les commotions, qui vont de la confusion légère à la perte de conscience, les fractures ainsi que les hématomes (saignements à l'intérieur du crâne ou du cerveau).

► **Prévention :** En 2004, environ 5 000 Canadiens de moins de 19 ans ont été hospitalisés pour des traumatismes à la tête, dont 10 % étaient occasionnés par des accidents de vélo. Les commotions répétées peuvent entraîner des dommages au cerveau, alors qu'un hématome non traité peut



causer de la pression à l'intérieur du crâne, entraînant des lésions graves au cerveau et parfois même la mort. Portez toujours un casque protecteur quand vous pratiquez un sport de contact comme le football ou le hockey, ou lors d'une randonnée en vélo ou en patins à roues alignées.

## 2. LE COU

► **Description :** Les blessures au cou sont fréquentes dans la pratique de sports qui impliquent des risques de chute. C'est le cas de l'équitation, du plongeon et de la gymnastique, ou encore de sports de contact comme le rugby ou le football.

► **Prévention :** Une période de réchauffement précédant l'activité est conseillée pour éviter les entorses et les tensions. Si possible, portez l'équipement approprié pour éviter de vous infliger une blessure grave. Lorsque vous redoutez qu'une personne soit gravement blessée, recommandez à cette dernière de rester immobile et de maintenir sa tête bien droite jusqu'à l'arrivée des personnes habilitées à prodiguer les premiers soins. Ne jamais tenter de déplacer la personne blessée, car un mouvement inapproprié (en cas de blessure au cou) pourrait entraîner une paralysie permanente ou la mort.

## 3. LE DOS

► **Description :** Les blessures au dos sont souvent causées par des torsions ou des tensions trop fortes imposées aux muscles dorsaux pendant

l'exécution de mouvements de flexion ou de levée de poids. De telles blessures peuvent se produire lors de la pratique d'un grand nombre de sports, en particulier lors d'activités impliquant des tensions extrêmes, comme l'haltérophilie.

► **Prévention :** Des exercices d'étirement ou d'assouplissement contribuent à réduire les risques de blessures aux ligaments souvent causées par des postures extrêmes, tandis que les exercices de renforcement des muscles dorsaux et abdominaux sans efforts excessifs peuvent protéger le dos et prévenir les tensions.

## 4. LES ÉPAULES

► **Description :** Les dislocations de l'articulation de l'épaule sont observées surtout chez les gens qui pratiquent des sports de contact, mais elles peuvent se produire dans le cadre de toute activité qui implique des chutes et des étirements excessifs fréquents. Les élongations ou les déchirements du muscle de l'épaule sont, eux aussi, monnaie courante au baseball, au tennis, au volleyball et dans tous les sports qui exigent des mouvements au-dessus de la tête et une rotation rapide de l'épaule.

► **Prévention :** Un réchauffement et un étirement adéquats du muscle de l'épaule avant le début de l'activité, de même que l'équipement approprié contribuent à prévenir les blessures. En cas de blessure, il importe de la laisser guérir avant de reprendre ses activités, afin d'éviter les tensions répétées. Dans les cas de dislocation de l'épaule, ne tentez jamais de remettre vous-même l'articulation en place. Consultez plutôt sans tarder un professionnel de la santé.



## 5. LES MAINS ET LES POIGNETS

► **Description** : Les fractures, les dislocations articulaires et les entorses aux ligaments des mains, des doigts et des poignets sont des plus fréquentes dans les sports de contact comme le football, la crosse et le rugby, mais également dans les activités comme le patin à roues alignées. Les blessures se produisent surtout lors de chutes qui provoquent une torsion des mains et des doigts vers l'arrière ou des impacts violents aux mains.

► **Prévention** : Les meilleurs moyens pour éviter ce genre de blessures : porter des gants de protection en plus de protéger poignets et de rubans athlétiques adhésifs et faites des exercices de renforcement et de souplesse des mains et des poignets.

## 6. LES ORGANES SEXUELS

► **Description** : Ce sont surtout les hommes qui font les frais de ces blessures. Leurs organes génitaux étant à l'extérieur du corps, ils manquent par le fait même de protection naturelle. Les femmes, toutefois, peuvent subir des blessures aux seins dans la pratique des sports de contact.

► **Prévention** : Les hommes devraient toujours porter un support athlétique lorsqu'ils pratiquent un sport de contact ou tout autre sport où une balle ou un ballon sont en jeu, ce qui est le cas du soccer. On conseille aux femmes de toujours porter un

soutien-gorge de sport quand elles s'adonnent à des activités physiques.

## 7. LES GENOUX

► **Description** : Un coup ou une torsion du genou dans les sports ou les activités intenses qui exposent le genou à des tensions répétées peuvent être à l'origine de plusieurs types de blessures. Mentionnons, par exemple, le syndrome fémoro-rotulien — terme général qui désigne divers

types de douleurs à l'avant du genou, causé par une irritation entre la rotule et l'os de la cuisse —, la tendinite ou la dégénérescence du tendon, les déchirures ligamentaires et les lésions du cartilage.

► **Prévention** : Le port d'un protège-genou et la pratique d'un sport sur surface molle protégeront vos genoux des blessures occasionnées par des chutes ou des coups. Le réchauffement et le fait de s'adonner à un exercice avec modération réduiront les risques de blessures aiguës ou chroniques. Il est primordial d'être bien chaussé. Fait intéressant à noter : les chaussures de course dont les semelles sont dotées d'un amortisseur de choc peuvent infliger plus de blessures que les chaussures à semelle plus mince, puisque la personne qui les porte aura davantage tendance à frapper le sol si elle ne peut le sentir en raison d'un plus grand amortissement. Le D<sup>r</sup> Howitt recommande de se rendre à une boutique réputée pour se procurer le type de chaussure qui nous convient à nous et au sport que nous pratiquons.

## 8. LES TIBIAS

► **Description** : Les contractions et les douleurs au tibia constituent un phénomène fréquent chez les coureurs, tandis que les fractures sont des blessures plus souvent observées chez les joueurs de rugby et de football.

► **Prévention** : Les coureurs, et tout particulièrement ceux qui en sont à leurs premières expériences, devraient éviter le surentraînement. Un bon réchauffement ainsi qu'une bonne technique — faire des rotations du milieu du talon jusqu'aux orteils et éviter de marcher en frappant le sol avec les pieds bien à plat — aident à réduire les risques de contractions tibiales. De plus, on peut favoriser la prévention des fractures en portant des protège-tibias.

## 9. LE TENDON D'ACHILLE

► **Description** : Les activités comportant des accélérations rapides et des sauts, comme le sprint, le football et le basketball peuvent entraîner l'irritation, l'élongation ou le déchirement du tendon



d'Achille, qui relie le muscle du mollet à l'arrière du talon. La tendinite attribuable à l'âge ou à une sollicitation excessive de ce tendon est la cause la plus répandue de sa rupture.

► **Prévention :** La musculation excentrique avec étirements et les exercices modérés réguliers (de préférence aux exercices intenses occasionnels) sont les meilleurs moyens d'éviter des blessures au tendon d'Achille.

## 10. LES PIEDS

► **Description :** Vos pieds supportent tout le poids de votre corps et doivent absorber constamment les chocs lorsqu'ils frappent le sol pendant une séance de course ou de sauts. Ainsi, ils deviennent particulièrement vulnérables aux blessures, en particulier aux étirements ligamentaires, aux fractures et aux ecchymoses.

► **Prévention :** Les personnes qui ont les pieds plats ou la cambrure du pied prononcée sont davantage exposées que les autres aux blessures. Un excellent moyen de les prévenir est d'améliorer votre habileté à vous tenir en équilibre sur une jambe. Vous pouvez aussi porter des orthèses dans vos chaussures, prescrites de préférence par un podiatre.



### Les quatre règles d'or pour traiter les blessures liées à la pratique d'un sport

**Repos** — Cessez toute activité et protégez la région du corps qui est blessée ou douloureuse. Un bon moyen d'éviter qu'un tel accident se reproduise est de ne plus pratiquer le sport qui l'a causé, de l'interrompre pendant un certain temps ou d'en choisir un autre.

**Glace** — Le froid aide à apaiser la douleur et à réduire ou prévenir l'enflure. Enveloppez un sac de glace dans une serviette et appliquez-le sur la région affectée pendant 10 à 20 minutes, au moins trois fois par jour. Après 48 à 72 heures, si l'enflure a diminué, vous pouvez appliquer de la chaleur sur la région blessée.

**Compression** — La compression ou l'enveloppement de la partie blessée ou endolorie avec une bande élastique (attention qu'elle ne soit trop serrée!) aident à réduire l'enflure.

**Élévation** — Quand vous appliquez la glace, soulevez la partie blessée à l'aide de coussins ou d'oreillers, de manière à ce qu'elle soit au moins à la hauteur du cœur, ce qui permet de réduire l'enflure. Répétez ce traitement chaque fois que vous êtes assis ou étendu.

Les médicaments anti-inflammatoires en vente libre — l'aspirine et l'ibuprofène notamment — peuvent aussi contribuer à diminuer l'enflure et la douleur. Le Dr Howitt insiste également sur l'importance d'une bonne nutrition générale composée d'aliments riches en oméga-3, comme les poissons d'eau froide, afin d'aider votre organisme à prévenir l'inflammation.



Fini l'espace perdu. TENA lance la première protection Ultra mince contre les fuites urinaires modérées et abondantes. Notre noyau novateur regroupe dans une plus petite zone nos microbilles super absorbantes. Une protection supérieure dans une serviette mince. TENA. L'évolution de la protection. Échantillon gratuit au 1 888 747-7243 ou à [www.TENA.ca](http://www.TENA.ca).

Vous trouverez les produits TENA® dans l'allée des produits contre les fuites urinaires. Consultez votre médecin au sujet des fuites urinaires. © TENA est une marque déposée de SCA North America-Canada, Inc.

### Combattre les coups de chaleur

Rien n'est plus normal, pour les Canadiens, de vouloir pratiquer des activités de plein air au retour des beaux jours. Mais quand le mercure est à la hausse, il faut user de prudence pour éviter les coups de chaleur. Soyez toujours attentif aux symptômes comme de la fatigue, des maux de tête, une peau pâle et moite, des étourdissements ou évanouissements, des nausées ou des vomissements et de la fièvre. Si elle n'est pas surveillée, la température du corps peut grimper à 40°C (104°F) et provoquer un coup de chaleur, un coma, une crise cardiaque ou même la mort. Buvez beaucoup d'eau ou, en cas de transpiration abondante, une boisson énergisante et réduisez votre consommation de café, de thé ou de boissons additionnées de sucre. Si cela s'avère nécessaire, cessez de faire des exercices pendant les canicules et surtout, portez plusieurs couches de vêtements amples et légers que vous pourriez retirer au besoin.