

Blessures sportives: Dangers sur le terrain!

Les blessures sportives résultent d'incidents soudains et uniques survenant durant une activité physique. Il s'agit le plus souvent de chocs venant interrompre une action. C'est dire que la cause de la blessure est en général évidente.



Les blessures des extrémités inférieures sont les plus fréquentes dans le sport.

Chaque année, en Suisse, on déplore quelque 300'000 accidents de sport. Selon les [statistiques annuelles des blessures sportives dans des sports choisis \(2006-2010\)](#) (pdf), établies par le bpa, le football (55'000 blessures en moyenne), le ski alpin (43'060), le snowboard (24'280) et le cyclisme (33'650) sont les disciplines qui comptabilisent – et de loin – le plus de blessures.

Si l'on examine les différentes catégories de sports, on se rend compte que les sports d'hiver occasionnent le plus de blessures par année (31 %), juste devant les sports de balle (30 %), mais loin devant le cyclisme et les sports sur roulettes (14 %).

Ces mollets qui tiraillent

Peut-être faites-vous partie de ceux qui organisent de temps en temps un tournoi familial de squash ou qui sortent leur snowboard de la cave une fois par année pendant les vacances de Noël? Rassurez-vous, vous n'êtes pas le seul! Mais cela signifie, sans doute, que vous ne vous entraînez pas régulièrement ni systématiquement. Lorsque l'on pratique un sport de façon très irrégulière, il est difficile d'affiner sa technique et d'acquérir une bonne coordination neuromusculaire.

C'est l'une des raisons principales pour lesquelles les sportifs «du dimanche» se blessent. Nombre d'entre eux ne connaissent par ailleurs pas leurs limites. Ils ont tendance à surestimer leurs capacités et à sous-estimer les risques auxquels ils s'exposent en faisant du sport.

La nature et l'état de l'équipement, du matériel et des infrastructures jouent également un rôle décisif. Des chaussures de gymnastique éculées ou trop grandes, des sols glissants en raison de l'humidité (due à la transpiration) ou la présence d'éléments saillants (poignées de porte dans les salles de gymnastique) peuvent aussi être à l'origine de blessures.

Des parties plus vulnérables

La caractéristique des blessures sportives est qu'elles provoquent rapidement des douleurs aiguës et des oedèmes atteignant le maximum de leur intensité plusieurs heures après l'incident. Il convient de classer dans une catégorie spéciale les problèmes occasionnés par des microtraumatismes récurrents ou consécutifs à une

sollicitation chronique mauvaise ou excessive de certains groupes musculaires.

Selon les statistiques [«Parties du corps blessées chez les assurés LAA dans des sports choisis \(pour 100 blessés\), selon le sexe, Ø 2006–2010»\(pdf\)](#) du bpa, les parties du corps les plus exposées aux blessures sportives sont (hommes et femmes confondus):

1. Extrémités inférieures (19 %)
2. Partie inférieure des jambes, chevilles (16 %)
3. Poignets, mains, doigts (12 %)

Source: [bpa – Bureau de prévention des accidents](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO