



Promouvoir l'exercice et prévenir les blessures

Nicholas Pimlott MD CCFP James Carson MD DipSportMed FCFP

L'exercice est un remède miracle, mais il est difficile d'inciter nos patients à le prendre et en général, nous sommes mal formés pour le prescrire¹. De plus, les filles sont affectées de manière disproportionnée par l'épidémie de vie sédentaire, puisque seule 1 adolescente sur 20 se conformerait aux recommandations d'activité physique quotidienne pour rester en bonne santé². En 2007, l'American College of Sports Medicine lançait une initiative internationale appelée «L'exercice: un médicament» promouvoir l'activité physique comme stratégie de prévention et de traitement des maladies chroniques³. Cette démarche visait entre autres à augmenter le nombre de professionnels de la santé qui évaluent l'activité physique, la prescrivent et conseillent les patients à cet égard.

En 2012, l'Académie canadienne de la médecine du sport (ACMS) a ajouté un E à son nom pour s'appeler l'Académie canadienne de la médecine du sport et de l'exercice (ACMSE), reconnaissant ainsi que «l'exercice est un médicament». Cela a encouragé, certains médecins qui préconisent qu'on adopte l'exercice en tant que nouveau signe vital⁴. Les MF peuvent utiliser sélectivement la prescription de l'exercice pour améliorer la santé de tous les patients. Par le passé, la médecine du sport était considérée par certains comme une pratique de «boutique» pour l'élite sportive amateur ou professionnelle; depuis l'adoption de l'exercice en tant que médicament, signe vital et objet de prescriptions, la médecine du sport et de l'exercice est ancrée au coeur même de la pratique familiale.

Heureusement, les filles sont plus actives physiquement, comme le démontre la croissance de leur pratique de sports hautement intensifs tels que le soccer. En 2008, plus de 850 000 jeunes joueurs de soccer étaient inscrits au Canada, dont 42 % étaient des filles, et le taux annuel d'augmentation de la pratique du soccer au Canada se situe à environ 2 %^{5,6}. Chez les enfants canadiens actifs, le soccer est le sport le plus populaire, notamment près de 2 fois plus que le hockey chez moins de 14 ans⁷. Si l'on tient compte du nombre de joueurs non inscrits qui jouent occasionnellement ou dans des programmes scolaires, ces statistiques sont encore plus élevées.

Même si cette augmentation de la participation des filles aux sports est une bonne nouvelle, elle cause aussi certaines préoccupations. Les blessures au ligament croisé antérieur (LCA) sont de 4 à 6 fois plus fréquentes chez les femmes athlètes que chez les hommes qui s'adonnent aux mêmes sports de torsions et de sauts comme le soccer⁸. Une déchirure du LCA est onéreuse sur les plans de la chirurgie et de la réadaptation, de la perte potentielle de longues périodes de pratique des

sports, d'un moins bon rendement scolaire, d'une incapacité à long terme et d'un plus grand risque d'arthrose diagnostiquée par radiographie plus tard dans la vie⁸. Dans les sports tels que le soccer, le risque plus élevé de blessures au LCA conjugué à la participation accrue des filles implique une augmentation des blessures au LCA et des coûts afférents.

Reconnaissant ce problème, dans le numéro de mai du *Clinical Journal of Sport Medicine*, l'ACMSE publie un important énoncé de position sur la prévention des blessures (en particulier celles au LCA) chez les jeunes joueurs de soccer⁹, sur lequel nous aimerions attirer l'attention d'un public plus large de MF.

Les programmes d'entraînement neuromusculaire présaison et pendant la saison, qui s'inspirent du programme de prévention des blessures FIFA 11+¹⁰, améliorent non seulement la performance des joueurs mais ils réduisent aussi les blessures au LCA chez les jeunes joueurs de soccer, comme le confirment des données probantes tirées de méta-analyses et de synthèses critiques. Quoique certaines études antérieures semblent réfuter ces constatations, des révisions fondées sur des données probantes ont permis à l'ACMSE de recommander la mise en œuvre de tels programmes de prévention à toutes les équipes canadiennes de jeunes joueurs de soccer.

Il faut renseigner les organismes nationaux, provinciaux et locaux régissant le soccer chez les jeunes au sujet des données probantes et les encourager à intégrer le FIFA 11+ dans la formation des entraîneurs, des parents et des joueurs, et changer l'attitude des entraîneurs qui voyaient comme une perte de temps l'entraînement qui diffère du soccer comme tel ou encore comme une menace peu de temps réservé à l'entraînement. Il serait essentiel d'augmenter le temps d'entraînement, de mobiliser les joueurs et les entraîneurs et de solliciter leur rétroaction.

En tant que MF, nous avons un rôle important à jouer pour encourager les jeunes à être actifs et à faire du sport. Nous pouvons aussi réduire le risque de blessures sérieuses en assurant que les organismes de réglementation du soccer chez les jeunes comprennent l'importance d'une mise en œuvre à large échelle du FIFA 11+, et en éduquant nos patients, y compris les jeunes, les parents et les entraîneurs, quant à la prévention efficace grâce au FIFA 11+, quel que soit le niveau auquel ce sport est pratiqué.

Intérêts concurrents
Aucun déclaré

Références à la page 404

This article is also in English on page 404.