



Santé

Économiseur d'énergie Safari

Cliquer pour lancer le module Flash



INFOGRAPHIE. Rugby : le corps à l'épreuve

Par Rédacteur

Publié le 16-10-2015 à 18h30

Entretien avec le Dr Jean-François Kaux, spécialiste en traumatologie du sport. La France et la Nouvelle-Zélande s'affrontent à 21 h samedi soir en match de quart de finale de la Coupe du monde.



Rupture ligamentaire, déchirure musculaire, fracture, commotion cérébrale, les blessures sont fréquentes et variées chez les joueurs de rugby, comme vous pouvez le voir dans la vidéographie originale de *Sciences et Avenir*, visible plus bas. Le corps peut-il se préparer pour mieux endurer les violents contacts entre amoureux du ballon ovale ? *Sciences et Avenir* a interrogé le Dr Jean-François Kaux, spécialiste en traumatologie du **sport** (<http://www.sciencesetavenir.fr/tag/sport>) au CHU de Liège. Médecin de l'équipe nationale belge, il est notamment l'auteur d'une revue épidémiologique des blessures lors de la pratique du rugby à XV parue en 2014 dans le Journal de Traumatologie du Sport. **Propos recueillis par Afsané Sabouhi.**

Sciences et Avenir : Il y a déjà une vingtaine de joueurs forfaités sur blessure avant les quarts de finale. Est-ce que cette édition 2015 de la Coupe du monde de rugby ne commencerait pas à ressembler à une hécatombe ?

Dr Jean-François Kaux : Il est difficile de se prononcer avant la fin de la compétition mais effectivement il semblerait qu'on ait déjà dépassé le nombre de forfaités de la Coupe du monde précédente à la même période. Ceci dit, le nombre de blessés ne va pas forcément continuer à croître à ce rythme car le début de la compétition oppose des nations de niveaux très différents, ce qui est un facteur favorisant les blessures.

Le changement majeur de gabarit des joueurs, qui sont beaucoup plus lourds et musclés qu'avant, est-il aussi un facteur favorisant les blessures ?

L'avènement du professionnalisme dans le rugby en 1995 est à l'origine d'une vraie métamorphose des joueurs. Le choc subi est beaucoup plus violent lorsque vous vous faites plaquer par un joueur qui ne fait plus 90 kg mais 115. Les blessures peuvent être d'autant plus sévères. Mais il est difficile de l'attester épidémiologiquement. Il faudrait faire une étude comparant les blessures actuelles et celles d'il y a plus de 20 ans, ce qui est difficile car la collecte de données n'a vraiment commencé qu'avec le professionnalisme. Ce n'est qu'à partir du moment où les joueurs ont été payés qu'il y a eu un intérêt croissant des institutions du rugby, et surtout des clubs, pour la réduction des blessures.

En quoi la préparation physique des joueurs permet-elle de limiter le risque de blessures ?

En début de saison par exemple, les tests isocinétiques permettent de détecter d'éventuels déséquilibres musculaires entre les deux jambes ou entre les muscles agonistes et antagonistes d'une même jambe. Parce qu'il est bien documenté que tout déséquilibre musculaire, comme des ischio-jambiers beaucoup plus faibles que le quadriceps d'une même cuisse, entraîne un risque de blessure important pour ce groupe musculaire et pour le ligament croisé antérieur de ce côté. Donc les entraînements comportent des exercices de renforcement spécifique des groupes musculaires plus faibles, ce qui permet de diminuer le risque mais pas de l'annuler. Un autre exemple concernant les joueurs des lignes avants, ils travaillent surtout sur le renforcement des muscles de la colonne cervicale et des trapèzes. Le but recherché est de créer une chape musculaire capable de protéger le rachis cervical.

Les règles de la mêlée ont été modifiées pour plus de sécurité des joueurs. Désormais ce sont les plaquages qui sont les plus traumatisants. Est-ce que là encore, il faut changer les règles ?

L'essence même du **rugby** (<http://www.sciencesetavenir.fr/tag/rugby>) est d'empêcher les adversaires d'aller marquer en les plaquant, donc il est difficile de changer cet aspect du "combat collectif". En revanche, certains plaquages dangereux comme les plaquages cathédrales (où le joueur plaqué est retourné tête en bas et jambes en l'air) sont déjà interdits pour éviter des blessures très graves au rachis cervical. Mais des blessures continuent de se produire sur des plaquages fautifs. Il faut probablement réfléchir à les sanctionner encore plus durement.

Les protections que portent les joueurs sont-elles efficaces contre les blessures ?

Le casque permet d'éviter les frictions au niveau des oreilles et les othématomes, les oreilles en choux-fleur, mais ne protège absolument pas de la commotion cérébrale en cas de choc à la tête. Idem pour les épaulières en mousse, elles n'amortissent que très peu. Pire, elles peuvent créer chez les joueurs une fausse sensation de protection. Quand un joueur de 120 kg arrive sur vous à toute vitesse pour vous plaquer, le centimètre d'épaisseur de mousse ne pourra rien pour votre épaule. La seule protection vraiment efficace contre les lésions est le protège-dents. Il évite les lésions dentaires et protège aussi la colonne cervicale. Quand **on serre très fort les dents sur le protège-dents** (<http://www.sciencesetavenir.fr/sante/e-sante/20140611.OBS0101/contre-les-traumatismes-craniens-un-protege-dents-intelligent.html>), tous les muscles du cou sont contractés, la nuque est alors verrouillée. Mais ce n'est pas un équipement obligatoire en **France** (<http://www.sciencesetavenir.fr/tag/france>), seulement recommandé.