

INCIDENTS ET ACCIDENTS LORS DE LA PRATIQUE SPORTIVE DANS DES CLUBS A COTONOU

INCIDENTS AND ACCIDENTS DURING SPORTS IN CLUBS IN COTONOU

ALAGNIDE H.E., NIAMA NATTA DD, AZANMASSO H, HOUNGBEDJI GM,
TOSSA KN, KPADONOU GT.

Service de Médecine Physique et Réadaptation Fonctionnelle
du CNHU-HKM de Cotonou (Bénin)

Auteur Correspondant : Etienne H. ALAGNIDE

03 BP 1250 Cotonou ; Tél : 00 229 97400522

Faculté des Sciences de la Santé (FSS) de l'Université d'Abomey-Calavi (UAC)/ Bénin

E-Mail : ealagnide@yahoo.fr

(Reçu le 13 Juillet 2017 ; Révisé le 12 Août 2017 ; Accepté le 23Août 2017)

RESUME

Nombreux sont les bénéfices du sport. Dans différents clubs à Cotonou, des séances d'activité physique sont alors réalisées. Mais malheureusement au cours de leur pratique, surviennent divers accidents et incidents. Objectif : Etudier les accidents et incidents observés lors de la pratique du sport dans des clubs à Cotonou. Méthode : Etude transversale de type descriptif, portant sur des pratiquants de sport dans les clubs de sport de Cotonou. Ces derniers ont été interviewés, de Décembre 2012 à Mai 2013, pour évaluer les accidents sportifs survenus dans leur pratique de sport. Résultats : Il s'agit des hommes (70,96%), de 36,11±12,64 ans, hypertendus (24,73%) ou diabétiques (9,68%), engagés volontairement au sport (77%) et surtout pour le plaisir (43%), depuis 3 mois à 6 ans, mais avec une pratique seulement les week-ends. Les sujets étaient instruits et avaient au minimum le niveau secondaire (93,5%). Les accidents sportifs ont été signalés chez 26 sujets, soit une prévalence de 3,37‰ heures de pratique sportive. Il s'agit des déchirures et contusions musculaires, des dyspnées, des lésions ligamentaires et cutanées. Les incidents sportifs ont été rapportés chez 40 sujets et ont été surtout faits des lombalgies et gonalgies. Discussion-Conclusion : Espérer un vrai bénéfice du sport dépend de la limitation des différents incidents et accidents en cours de pratique et donc d'un meilleur encadrement des sujets.

Mots clés : Incidents sportifs, accidents sportifs, clubs sportifs, Cotonou.

ABSTRACT

Sport has many benefits. In different clubs in Cotonou, physical activity sessions are then carried out. But unfortunately during their practice, occur various accidents and incidents. Objective: To study accidents and incidents observed during sport's practice in clubs in Cotonou. Method: Cross-sectional study, descriptive type, concerning sports practitioners in sports clubs of Cotonou. The latter were interviewed, from December 2012 to May 2013, to assess sports accidents in their sports practice. Results: they were males (70.96%), 36.11 +/- 12.64 years, hypertensive (24.73%) or diabetic (9.68%), who were voluntarily engaged in sport (77%) and especially for fun (43%), from 3 months to 6 years, but with a practice only on week-ends. Subjects were educated and had at least the secondary level (93.5%). Sports accidents injuries were reported with 26 subjects, 3.37‰ hours of sport practice. It was muscle tears and bruises, dyspnea, ligamentous and cutaneous lesions. Sport incidents were reported with 430 subjects and were about low back pain and knee pain. Discussion- Conclusion: To hope for a real benefit of the sport depends on the limitation of the various incidents and accidents in the course of practice and therefore a better supervision of the subjects.

Keywords: Sports incidents, sports accidents, sports clubs, Cotonou.

INTRODUCTION

L'être humain a toujours été à la quête d'un état complet de bien-être. A cet effet, il recourt à divers moyens et techniques. Parmi ces derniers, certains ont pour but la prise en charge de diverses affections et d'autres sont utilisés essentiellement à visée préventive. L'activité physique et sportive constitue l'un de ses moyens. Ses bienfaits ont été rapportés dans plusieurs domaines de la médecine : cardio-vasculaire, pleuro-pulmonaire, musculo-squelettique, digestif, psychiatrique ... (Lapole et al, 2013 ; Pérez-Turpin et al, 2014; Arisi et al, 2017; O'Brien et al 2017). Ces nombreux avantages incitent au développement de la pratique du sport d'entretien. C'est ainsi qu'à Cotonou, différents clubs sportifs ont vu le jour. Mais malheureusement lors de ces séances de pratique sportive, divers accidents et incidents surviennent. Nous nous proposons à travers ce travail, d'étudier les caractéristiques des pratiquants de sports de week-end à Cotonou et les incidents et accidents survenus sur ces sujets lors de la pratique de leur sport.

1. Cadre et méthode d'étude

1.1. Type et période d'étude

Il s'agit d'une étude prospective, transversale, de type descriptif. Elle a été menée sur une période de six mois, de Décembre 2012 à Mai 2013.

1.2. Population et échantillonnage

L'étude a porté sur les pratiquants de sport de différents clubs à Cotonou. Il s'agit des pratiquants en plein air, sur les places publiques des parkings extérieurs du stade de l'Amitié, de Kouhounou, la place de l'Etoile Rouge, la place Lénine et le stade René Plevén d'Akpakpa.

L'échantillonnage a été fait, en tenant compte des critères d'inclusion ci-dessous énumérés :

- Etre pratiquant sportif régulier des week-ends de l'un ou l'autre des clubs d'entraînement des places publiques précédemment énumérées

- Avoir une régularité de pratique d'au moins une fois par semaine

- Etre présent sur les sites d'entraînement pendant la période d'étude

- Donner son consentement éclairé pour participer à l'étude

Quatre-vingt-treize (93) sujets ont été enrôlés dans l'étude, à partir de ces critères.

1.3. Variables étudiées

Il s'agit des :

- caractéristiques socio-démographiques des sujets de l'étude: âge, sexe, niveau d'étude et situation matrimoniale

- données cliniques et de la pratique sportive : Antécédents médicaux et chirurgicaux renseignés par l'interrogatoire des sujets eux-mêmes ; Indice de masse corporelle calculé à partir de la mesure du poids et de la taille des sujets ; capacité physique des sujets évaluée à partir de la souplesse musculaire aux membres pelviens (ilio-psoas, ischio-jambiers, adducteurs de hanche et triceps suraux), endurance des muscles abdominaux et paravertébraux (grâce aux tests de Ito et Sorensen respectivement) et celle des muscles des membres pelviens et thoraciques (nombre de mouvements de flexion-extension complète desdits membres).

- incidents et accidents sportifs : Il s'agit de tout problème de santé survenu lors de la pratique sportive. Selon que ledit problème a été géré par automédication ou a nécessité une consultation médicale, il a été considéré comme étant incident ou accident respectivement. Ils ont été obtenus à partir d'un interrogatoire du sujet.

1.4. Traitement et analyse des données

Les données recueillies ont été traitées grâce au logiciel Epi Info 3.4.3. L'analyse statistique a consisté au calcul des fréquences de variables qualitatives, à la détermination des extrêmes, moyennes et écart-types des variables quantitatives.

2. Résultats

2.1. Caractéristiques socio-démographiques

Les sujets de l'étude sont âgés de 18 à 65 ans avec une moyenne de $36,11 \pm 12,64$ ans. Le

tableau I présente les autres caractéristiques socio-démographiques des sujets de l'étude.

Tableau I : Répartition des sujets de l'étude selon leurs caractéristiques socio-démographiques

	Effectifs	Pourcentages (%)
Sexe		
Masculin	66	70,96
Féminin	27	29,04
Niveau d'instruction		
Primaire	6	6,5
Secondaire	39	41,9
Universitaire	31	33,3
Post-universitaire	17	18,3
Situation matrimoniale		
Célibataires	33	35,5
Mariés	51	54,9
Divorcés	7	7,5
Veufs	2	2,1

2.2. Données cliniques

Elles sont présentées dans le tableau II.

Tableau II : Répartition des sujets selon leurs caractéristiques cliniques

	Effectifs	Pourcentages (%)
Indice de masse corporelle		
Normal	59	63,4
Surpoids	20	21,6
Obésité	14	15,0
Antécédents médicaux		
Aucun	50	53,8
HTA	23	24,7
Diabète	9	9,7
Incontinence urinaire	8	8,6
Asthme	4	4,4
Arthropathie	4	4,3
Autres	6	6,5
Antécédents chirurgicaux		
Aucun	77	82,8
Chirurgie viscérale	11	11,8
Chirurgie rachidienne	3	3,2
Chirurgie traumatologique Mbres pelviens	2	2,2
Capacités physiques		
Bonnes	29	31,2
Assez bonnes	55	59,1

Incidents et accidents lors de la pratique sportive dans des clubs à Cotonou.

Insuffisantes	9	9,7
---------------	---	-----

2.3. Données sportives

L'ancienneté de la pratique sportive du sujet dans son club a été de 3 mois à 6 ans. Le tableau III présente la répartition des sujets selon leurs caractéristiques sportives.

Tableau III : Répartition des sujets selon quelques aspects de leur pratique sportive

	Effectifs	Pourcentages (%)
Motif d'engagement à la pratique sportive		
Volontaire	72	77,4
Conseils	12	12,9
Prescription médicale	9	9,7
Buts visés lors de la pratique sportive		
Esthétique/ Entretien du corps	48	51,6
Plaisir	40	43,0
Acquisition d'effort/ combativité	28	30,1
Convivialité/ Socialisation	19	20,4
Problème de santé	12	12,9
Aventure	9	9,7
Temps de pratique sportive en club		
Inférieur à 6 mois	20	21,5
6 à 12 mois	14	15,1
13 à 24 mois	27	29,0
25 à 48 mois	28	30,1
Supérieur à 48 mois	4	4,3

2.4. Incidents et accidents

Les accidents et incidents lors de la pratique sportive ont été rapportés respectivement chez 26 sujets (28%) et 40 sujets (43%). Rapportés au nombre d'heures d'exposition à la pratique

sportive chez les sujets de l'étude, les accidents sportifs ont été de 3,37% et les incidents de 5,20%. La figure 1 présente les types d'incidents et d'accidents sportifs rapportés par les sujets de l'étude.

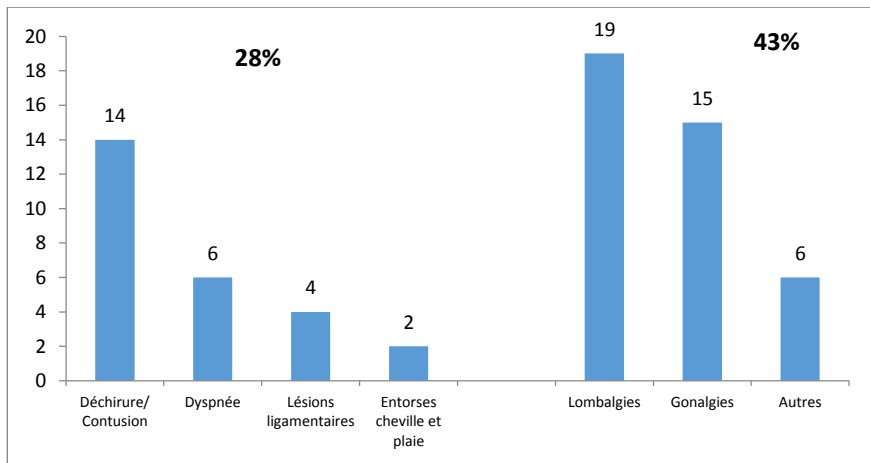


Figure 1 : Répartition des sujets de l'étude selon les types d'incidents et d'accidents sportifs rapportés.

3. DISCUSSION

3.1. Caractéristiques socio-démographiques de la population d'étude

Les sujets de l'étude sont âgés de 18 à 65 ans. En Colombie, Hormiga-Sánchez et al ont également rapporté des résultats similaires. En effet, dans leur série, les sujets étaient âgés de 15 à 64 ans (Auteur, 2016). Même si à travers la revue de la littérature il ressort que les sujets les plus actifs sont des jeunes (Florindo AA, Guimarães et al 2009; Wallmann-Sperlich et Froboese, 2014; Hormiga-Sánchez et al, 2016), de nos résultats, nous pouvons dire que les sujets du 3^{ème} âge ne se mettent pas en marge de cette pratique sportive. Shadyab et al ont même rapporté dans cette population gériatrique une amélioration de la longueur des télomères leucocytaires, avec la pratique sportive (auteur,2017).

Plus des deux tiers des sujets de l'étude sont des hommes. Cette nette prédominance masculine des sujets sportifs a été rapportée par plusieurs auteurs à travers le monde (Florindo AA, Guimarães et al, 2009; Florindo AA, Hallal et al, 2006; Hormiga-Sánchez et al, 2016). Il ne s'agirait donc pas que d'un problème socio-culturel.

La quasi-totalité des sujets de l'étude a eu au moins le niveau du secondaire (94%). Cette corrélation entre le niveau d'instruction et la

pratique sportive a été également rapportée dans la littérature (Florindo AA, Guimarães et al, 2009; Wallmann-Sperlich et Froboese, 2014). Cette situation serait-elle en rapport avec la facilité des sujets plus instruits à avoir accès aux informations scientifiques et donc des bienfaits de la pratique sportive ? Ou serait-ce plutôt la probable association d'un niveau socio-économique bas avec cette absence d'instruction chez les sujets non instruits qui amènerait ces derniers à être moins indisponibles pour la pratique d'activités sportives ? En effet, certains auteurs ont également rapporté ce niveau socio-économique bas comme étant associé à l'absence de pratique d'activités sportives (Wallmann-Sperlich et Froboese, 2014; Hormiga-Sánchez et al, 2016).

Environ la moitié des sujets de l'étude vit maritalement seul (célibataire, divorcé ou veuf). Hormiga-Sánchez et al ont fait noter de leur série que cette situation matrimoniale est un facteur favorisant la pratique sportive (2016)].

3.2. Caractéristiques cliniques et sportives des sujets de l'étude

Différents antécédents médicaux et chirurgicaux ont été rapportés par les sujets de l'étude, dans des proportions de 46,2% et 17,2% respectivement. Ces résultats montrent bien que les états pathologiques sont

généralement des contre-indications relatives pour la pratique d'activités sportives. Une obésité a été notée chez seulement 15% des sujets de l'étude. A partir de nos critères définis pour apprécier les capacités physiques des patients, ces dernières ont été insuffisantes seulement chez 9,7% des sujets de l'étude. Il s'agit de résultats intéressants qui pourraient être attribués aux bénéfices du sport dans notre population d'étude. En effet, l'activité physique permet une réduction significative de la masse corporelle et donc de l'indice de masse corporelle (Cebula et al, 2017). Cette réduction de la corpulence des sujets contribuerait nul doute à améliorer la condition physique ou aptitudes physiques des patients.

L'initiative de la pratique sportive a été dans la grande majorité à partir de la volonté des sujets (77,4%). Les buts visés pour s'engager dans cette pratique sportive ont été divers : esthétique, loisir, socialisation

3.3. Incidents et accidents sportifs.

La prévalence des accidents sportifs chez les sujets de l'étude a été de 3,37% heures d'exposition à la pratique sportive. Les accidents et incidents ont été observés dans une proportion de 8,57%. Les lésions ont été notées surtout aux membres pelviens et en région rachidienne. Ces résultats sont comparables à ceux de la revue de la littérature, avec des proportions de lésions sportives (Hootman et al, 2007 ; Kerr et al, 2017; Montalvo et al, 2017). Les variations

obtenues selon les séries tiennent aux différents types de sport étudiés et les variations dans la définition d'accidents sportifs.

Dans tous les cas, il est très important que la pratique du sport ne fasse exposer le pratiquant à aucun risque. C'est à cet effet que des auteurs ont rapporté que pour la prévention de lésions sportives, certains paramètres ont prouvé leur efficacité. Il s'agit des exercices de préparation neuro-musculaire (Marshall et al, 2016; Richmond et al, 2016) et de la prise en charge psychologique du sportif (Olmedilla-Zafra et al, 2017). Les incidents sportifs observés dans notre série tels que les lombalgies et les gonalgies montrent la grande importance des mesures d'économie articulaire à apprendre également à ces sportifs, comme étant moyens de prévention des lésions. La place de l'équipement du sportif ne devra point être négligée.

CONCLUSION

Dans les clubs de pratique de sport les week-ends à Cotonou, les pratiquants ont été de différents âges, mais surtout les hommes. Diverses lésions ont été observées chez ces sujets et ont concerné surtout les membres pelviens et le rachis. Il urge de travailler, grâce à une équipe multidisciplinaire, pour une prévention de ces lésions.

Conflit d'intérêt : Aucun

REFERENCES

1. ARISI MF, CHIRICO EN, SEBENY R, MUTHUKUMARAN G, MU A, De JONGHE BC et al., (année). Myocardial apoptosis and mesenchymal stem cells with acute exercise. *Physiol. Rep.*, 5(11).
2. CEBULA A, TYKA AK, PILCH W, SZYGULA Z, PALKA T, SZTAFACABAŁA K et al., 2017. Effects of 6-week Nordic walking training on body composition and antioxidant status for women > 55 years of age. *Int. J. Occup. Med. Environ. Health*, 30(3):445-454.
3. FLORINDO AA, GUIMARÃES VV, CESAR CL, BARROS MB, ALVES MC, GOLDBAUM M., 2009. Epidemiology of leisure, transportation, occupational, and

- household physical activity: prevalence and associated factors. *J. Phys. Act. Health*, 6(5):625-32.
4. FLORINDO AA, HALLAL PC, MOURA EC, MALTA DC., 2009. Practice of physical activities and associated factors in adults, Brazil, 2006. *Rev Saude Publica*, 43 Suppl 2:65-73.
5. HOOTMAN JM, DICK R, AGEL J., 2007. Epidemiology of collegiate injuries for 15 sports: summary and recommendations for injury prevention initiatives. *J. Athl. Train*, 42(2):311-9.
6. HORMIGA-SANCHEZ CM, ALZATE-POSADA ML, BORRELL C, PALENCIA L, RODRIGUEZ-VILLAMIZAR LA, Otero-Wandurraga JA., 2016. [Occupation-, transportation- and leisure-related physical activity: gender inequalities in Santander, Colombia]. *Rev Salud Publica (Bogota)*. 18(2):201-213.
7. KERR ZY, QUIGLEY A, YEARGIN SW, LINCOLN AE, MENSCH J, CASWELL SV, DOMPIER TP. The epidemiology of NCAA men's lacrosse injuries, 2009/10-2014/15 academic years. *Inj Epidemiol*. 2017;4(1):6.
8. Lapole T, Ahmaidi S, Gaillien B, Leprêtre PM. Influence of dorsiflexion shoes on neuromuscular fatigue of the plantar flexors after combined tapping-jumping exercises in volleyball players. *J Strength Cond Res*. 2013;27(7):2025-33.
9. Marshall DA, Lopatina E, Lacny S, Emery CA. Economic impact study: neuromuscular training reduces the burden of injuries and costs compared to standard warm-up in youth soccer. *Br J Sports Med*. 2016;50(22):1388-1393.
10. Montalvo AM, Shaefer H, Rodriguez B, Li T, Epnere K, Myer GD. Retrospective Injury Epidemiology and Risk Factors for Injury in CrossFit. *J Sports Sci Med*. 2017;16(1):53-59.
11. O'Brien J, Ottoboni G, Tessari A, Setti A. One bout of open skill exercise improves cross-modal perception and immediate memory in healthy older adults who habitually exercise. *PLoS One*. 2017;12(6).
12. Olmedilla-Zafra A, Rubio VJ, Ortega E, García-Mas A. Effectiveness of a stress management pilot program aimed at reducing the incidence of sports injuries in young football (soccer) players. *Phys Ther Sport*. 2017;24:53-59.
13. Pérez-Turpin JA, Zmijewski P, Jimenez-Olmedo JM, Jové-Tossi MA, Martínez-Carbonell A, Suárez-Llorca C, Andreu-Cabrera E. Effects of whole body vibration on strength and jumping performance in volleyball and beach volleyball players. *Biol Sport*. 2014;31(3):239-45.
14. Richmond SA, Kang J, Doyle-Baker PK, Nettel-Aguirre A, Emery CA. A School-Based Injury Prevention Program to Reduce Sport Injury Risk and Improve Healthy Outcomes in Youth: A Pilot Cluster-Randomized Controlled Trial. *Clin J Sport Med*. 2016;26(4):291-8.
15. Shadyab AH, LaMonte MJ, Kooperberg C, Reiner AP, Carty CL, Manini TM et al. Leisure-time physical activity and leukocyte telomere length among older women. *Exp Gerontol*. 2017;95:141-147.
16. Wallmann-Sperlich B, Froboese I. Physical activity during work, transport and leisure in Germany-prevalence and socio-demographic correlates. *PLoS One*. 2014 Nov 12;9(11).