



## Éviter les blessures au hockey

**L**es hockeyeurs professionnels sont, depuis toujours, de véritables modèles pour les jeunes amateurs. La rude mise en échec récemment assénée par Zdeno Chara à Max Pacioretty rappelle l'importance d'éduquer les plus jeunes joueurs à la pratique sécuritaire et courtoise de ce sport de contact. Parce qu'il est aussi possible de performer sans blesser.

### LES BLESSURES FRÉQUENTES

Tout comme le football, le soccer, la boxe ou le basketball, le hockey est un sport de contact. Et qui dit contact, dit nécessairement risque accru de blessures. Au Québec, la mise en échec, qui consiste à charger un adversaire pour lui faire perdre le contrôle de la rondelle, est introduite au niveau bantam (13-14 ans). Dans les autres provinces canadiennes, on permet cette pratique dès le niveau pee-wee, c'est-à-dire dès l'âge de 11 ans.

Les accidents relatifs aux mises en échec ne surviennent pas uniquement chez les joueurs professionnels. Une étude menée par des chercheurs de l'Université de Calgary a rapporté, pour la seule saison 2007-2008, 209 blessures dans 74 équipes pee-wee d'Alberta et 70 blessures dans 76 équipes du Québec.

En plus des blessures causées aux membres inférieurs et supérieurs, à la tête ou au tronc, les commotions cérébrales comptent parmi les plus sérieuses et sont malheureusement fréquentes. Provoquées par un coup à la tête au visage ou à la mâchoire, elles portent directement atteinte au cerveau. À long terme, elles peuvent notamment entraîner une perte significative de concentration, des maux de tête ou des déficits de la mémoire chez l'enfant et l'adolescent. Des troubles neurophysiologiques peuvent être présents plus de six mois après l'incident.

Les coups de fouet, ou *whiplashes*, sont également légion. Provoqués quand une mise en échec ou une mauvaise chute propulse la tête de l'avant vers l'arrière ou d'un côté à l'autre de façon saccadée, ils occasionnent un étirement des tissus mous du cou et des muscles, tendons et ligaments entourant la colonne cervicale. Les chiropraticiens traitent fréquemment les victimes de coups de fouet. Non prises en charge, les conséquences de la blessure peuvent perdurer pendant une période prolongée ou encore se manifester plusieurs mois, voire plusieurs années après l'incident. Des raideurs et douleurs au cou et à l'épaule, des maux de tête, des engour-



PHOTO D'ARCHIVES REUTERS

■ Max Pacioretty a eu une commotion cérébrale et une vertèbre fracturée à la suite d'un plaquage, le 8 mars, qui a relancé le débat sur les blessures au hockey.

dissements, des pertes de forces du membre atteint, des étourdissements peuvent aussi survenir. À long terme, un coup de fouet cervical non traité risque d'entraîner à un problème chronique prédisposant notamment à l'arthrose. Pour cette raison, il est primordial de procéder, à la suite d'une blessure, à un examen complet par un professionnel de la santé afin de diagnostiquer le problème, soulager les symptômes qui en découlent, tout en prévenant l'apparition d'effets indésirables.

Le hockeyeur n'est finalement jamais vraiment à l'abri des blessures neuromusculo-squelettiques : claquages, déchirures ou entorses ainsi que diverses fractures, subluxations vertébrales et dysfonctionnements articulaires. La prévention et l'éducation sont primordiales quand on sait que, pour un enfant, les joueurs étoiles sont invincibles.

### JOUER AVEC COURTOISIE ET JUGEMENT

Si on ne peut pas empêcher la mise en échec, on peut toujours en encadrer l'exécution. Un jeune joueur conscientisé et responsable réduit considérablement les risques de se blesser ou de blesser un adversaire.

Il est sans contredit essentiel de porter

adéquatement l'équipement recommandé et de respecter les règlements. Apprendre à manier la rondelle en regardant droit devant soi plutôt qu'au sol, acquérir ses habiletés de patineur et adopter une attitude positive face à l'adversaire sont, de plus, des aspects du jeu aussi importants que de savoir déjouer un gardien de but. Une mise en échec devrait être exécutée bâton vers le bas, épaule contre épaule plutôt que coude contre visage et effectué par le côté du corps plutôt que par-derrière.

La compétition et la prouesse ne prennent leur sens que dans la prudence, le respect et la communication avec les autres joueurs présents sur la patinoire. Pour éviter les blessures, apprenons à nos enfants à jouer avec jugement et avec plaisir. C'est la recette gagnante du dépassement de soi.

#### Sources :

- Association chiropratique canadienne
- La Presse canadienne : *Quand mise en échec signifie blessure*
- La Fondation canadienne Pensez d'abord
- Baillargeon-Blais, Annie, *Les effets d'une commotion cérébrale d'origine sportive sur le fonctionnement cognitif de l'enfant évalués à l'aide de potentiels évoqués cognitifs et de tests neuropsychologiques*, Université de Montréal, publié en ligne le 4 novembre 2010.