

**Sophie Cantamessa**  
Rambouillet



## Introduction

Dans le monde du sport de haut niveau, chaque petit détail peut faire une grande différence dans la performance des athlètes. La santé bucco-dentaire joue un rôle très important dans la performance athlétique et dans la prévention des risques de blessures. Le rôle du dentiste du sport, dans la prévention ainsi que dans les soins des pathologies du système somatognatique, a toute sa place dans la médecine du sport. Nous savons depuis longtemps que la santé bucco-dentaire a un impact direct sur la santé globale du patient. Mais comment ?

La connexion entre la santé bucco-dentaire et la performance sportive peut sembler indirecte, mais elle est bien réelle. Des problèmes dentaires tels que les caries, les infections gingivales et les malocclusions peuvent avoir un impact négatif sur la performance athlétique.

## Le risque carieux

Le patient sportif, professionnel ou amateur, présente un risque carieux plus élevé par rapport à la moyenne de patients non sportifs du même âge. Ceci est une conséquence directe de l'alimentation très sucrée des sportifs, le sucre étant un des principaux carburants des muscles par l'intermédiaire de sa transformation en glycogène. Le sportif prend également plus de collations, avant les entraînements ou après les compétitions ainsi que des aliments collants comme les barres, les gels de resucrage ou encore les boissons de l'effort (Fig. 1).



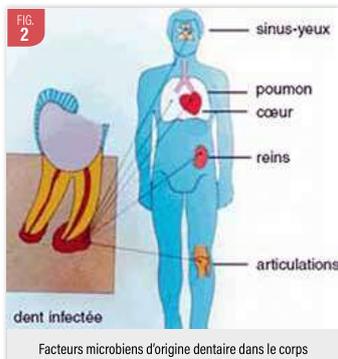
Boisson de l'effort au Centre National du Football

L'acidité de certaines boissons de l'effort ainsi que celle de certains fruits comme le citron augmentent grandement ce risque carieux chez le sportif. Le citron est considéré comme un fruit ayant un effet alcalinisant dans le corps. Il favorise la récupération, l'élimination des graisses et laisse des résidus alcalins, comme les carbonates et les bicarbonates après digestion. Il est très consommé par les sportifs et sans précaution, son action sur l'émail dentaire est très agressive. Cette consommation d'acide est facteur d'érosion dentaire.

## Le risque bactérien

La cavité buccale constitue une des principales portes d'entrée de la flore bactérienne vers le reste du corps. Les bactéries de la flore buccale peuvent causer des problèmes pulmonaires, cardiaques, vasculaires, oculaires ou encore osseux ou articulaires. Il a, par exemple, été retrouvé des streptocoques d'origine dentaire dans des cavités articulaires (Fig. 2-3).

Les infections buccales peuvent également entraîner une inflammation systémique, affectant la capacité de récupération de l'athlète après l'effort physique intense. Le syndrome de bouche sèche lié à la déshydratation, à la respiration très souvent buccale lors de la pratique de sport, au stress fréquent chez le patient sportif, contribue également à un risque de gingivite élevé chez



le sportif. 50 % des sportifs professionnels présentent une gingivite généralisée quasi permanente.

La gingivite, et dans certains cas son évolution en maladie parodontale, maintiennent des conditions défavorables pour la performance du sportif. Localement, la présence de tartre infiltré de bactéries, de sites inflammatoires, de foyers bactériens, d'abcès, de dents mobiles ne sont que des facteurs négatifs ne pouvant que générer une baisse de performance. De plus les bactéries, leurs toxines ainsi que les marqueurs inflammatoires, circulent dans le sang, migrent dans tout le corps, se fixent sur des organes déjà fragilisés. Sur un muscle ou un tendon ou encore sur un site opératoire récent, ces marqueurs inflammatoires auront un effet délétère. Nous retrouvons des marqueurs inflammatoires identiques en présence de maladie parodontale et en présence d'une inflammation musculaire.



Un autre facteur important chez les jeunes sportifs et ayant une implication sur la performance : le risque élevé des accidents d'éruption des dents de sagesse. L'âge moyen de la population des sportifs de haut niveau, que ce soit en centres de formation ou lors de leur carrière professionnelle est globalement celui des accidents de l'éruption des dents de sagesse non extraites préventivement. Outre le fait que la douleur dentaire puisse diminuer les capacités physiques d'un athlète pendant l'entraînement ou la compétition, affectant sa concentration et sa capacité

à performer à son meilleur niveau, ce n'est jamais le bon moment pour réaliser des extractions chez un sportif. Il faut prendre en compte et évaluer l'importance et la durée des suites opératoires, le choix de la médication postopératoire pouvant être interdite en fonction des prescriptions, s'adapter aux plannings des entraînements et des compétitions. La prévention est d'autant plus conseillée chez le sportif plutôt que l'urgence qui conduira à une diminution de performance significative durant une période sportive cruciale. Les exemples sont très nombreux pour les chirurgiens-dentistes ayant des patients sportifs professionnels ou amateurs haut niveau.

Ici un exemple de patient ayant été prévenu à plusieurs reprises du risque de douleur et de difficulté en cas d'évolution de ses dents de sagesse. Le patient a raté une coupe du monde de football à cause des douleurs liées à l'évolution soudaine d'une de ses dents de sagesse située sur le nerf dentaire.



Panoramique urgence d'un footballeur

## L'importance de l'occlusion chez le sportif

L'occlusion dentaire et l'articulation temporo-mandibulaire ont une relation avec l'équilibre postural, la force et la coordination des mouvements. De ce fait, nous pouvons dire que l'occlusion joue un rôle dans la performance lors de l'exercice physique et dans la prévention du risque de blessure. Les médecins du sport demandent de plus en plus un contrôle de l'occlusion lors d'analyses posturales de sportifs. Nous devons considérer le corps de l'athlète comme un tout et le dentiste du sport contribue pour sa part à l'amélioration de la performance chez le sportif.

Dans une étude de Pecina (*Pecina et coll. 1991*), chez des enfants scoliotiques de 7 à 17 ans, il y a 2 fois plus de désordres occlusaux que chez les enfants non scoliotiques.



Les principales causes des troubles de la posture liés à l'occlusion sont entre autres :

- les désordres orthodontiques ou des bases osseuses,
- les douleurs ou gênes (caries, interférences,...) provoquant un dysfonctionnement masticatoire,

- les séquelles traumatiques liées aux ATM,
- les prothèses dentaires mal adaptées ou les reconstructions dentaires iatrogènes,
- le non-remplacement de dents extraites,
- les dents de sagesse en mauvaise position,
- le bruxisme.

## Le chirurgien-dentiste et la performance sportive

Le dentiste du sport est un professionnel de la santé dentaire spécialisé dans le traitement des athlètes. Leur formation et leur expertise leur permettent de comprendre les besoins spécifiques des sportifs. Le dentiste du sport travaille également en étroite collaboration avec d'autres professionnels de la santé, tels que les médecins du sport et les kinésithérapeutes, pour assurer une approche holistique de la santé des athlètes. En assurant une bonne santé bucco-dentaire, le dentiste du sport peut contribuer à optimiser la performance des athlètes. En éliminant les distractions liées à la douleur dentaire et en réduisant le risque de blessures, les athlètes peuvent se concentrer pleinement sur leur entraînement et leur compétition.

De plus, des études suggèrent que la réduction de l'inflammation buccale peut favoriser une récupération plus rapide après un exercice intense, ce qui permet aux athlètes de s'entraîner à un niveau plus élevé avec moins de risque de surmenage ou de blessures.

## Conclusion

Le rôle du dentiste du sport dans l'amélioration de la performance sportive ne doit pas être sous-estimé. En veillant à ce que les athlètes bénéficient d'une bonne santé bucco-dentaire, ces professionnels contribuent à créer un environnement propice à l'excellence sportive. Un bilan dentaire annuel avec radiographies est essentiel. Il doit prendre en compte les différents facteurs de risque spécifiques des sportifs. Des traitements dentaires préventifs, curatifs et la gestion des blessures dentaires font partie intégrante du soutien global offert aux athlètes de haut niveau ainsi qu'aux sportifs amateurs.

En reconnaissant l'importance de la santé bucco-dentaire dans la performance sportive, nous pouvons aider les athlètes à atteindre leur plein potentiel sur le terrain et sur la piste.

## Bibliographie

1. Needleman I, Ashley P, Petrie A, Fortune F, Turner W, Jones J, et al. Oral health and impact on performance of athletes participating in the London 2012 Olympic Games : a cross-sectional study. *Br J Sports Med.* 2013; 47 (16) : 1054-8.
2. Needleman I, Ashley P, Fine P, Haddad F, Loosemore M, de Medici A, et al. Oral health and elite sport performance. *Br J Sports Med.* 2015; 49 (1) : 3-6.

Toute la bibliographie est à retrouver sur [www.aonews-lemag.fr](http://www.aonews-lemag.fr)