

Une bouche en piteux état est souvent la cause de blessures dans le reste du corps, sans qu'on songe toujours à établir une relation de cause à effet. Enquête!

Et si c'était les dents?



Tous les grands clubs de foot envoient désormais leurs joueurs chez le dentiste. Pourquoi?



**La sprinteuse Jamaïcaine
Melaine Walker,
une fille d'appareil**

Le docteur Sophie Cantamessa exerce la profession de chirurgien-dentiste. Mais pas n'importe quel chirurgien-dentiste. Saison après saison, elle scrute les bouches des meilleurs footballeurs du pays. Sur son fauteuil défilent les stars de l'Institut national du football à Clai-refontaine ou celles du centre de formation du Paris Saint-Germain. Leur contrat stipule en effet l'obligation de passer un bilan dentaire annuel. Bien sûr, on exagérerait en disant qu'ils y vont de gaieté de cœur. Mais ils se plient à la règle et, passé les premières minutes de silence forcé en position allongée, ils redoutent comme tout le

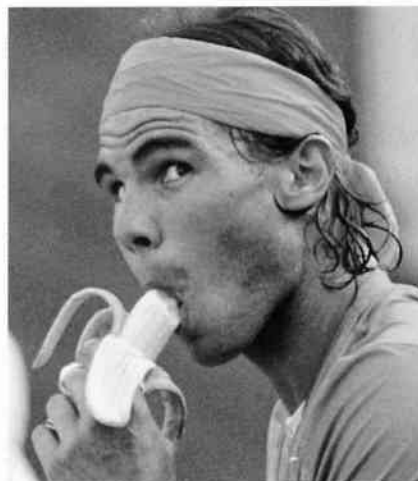
monde le moment du diagnostic. Par chance, le docteur Cantamessa possède une voix douce. Et surtout, elle connaît bien le sport et les répercussions possibles d'une mauvaise santé bucco-dentaire sur les performances. Aussi, quand elle repère une infection, elle explique à ses patients l'importance d'une bonne prise en charge pour éviter notamment les tendinopathies ou les claquages à répétition. «*La persistance d'un foyer infectieux dans la bouche empêche la bonne cicatrisation des tissus*», dit-elle. «*Et cela fragilise l'organisme.*» A chaque fois ou presque, l'intéressé acquiesce. Il faut dire que ce discours est de plus en plus souvent relayé dans le milieu du sport. A contrario,

on ne manque pas d'histoires où des sportifs accumulent les pépins de santé en raison d'une dentition laissée en friche. Le docteur Florian Trombowski, auteur d'une thèse universitaire sur la question, donne ainsi l'exemple d'un haltérophile de l'Insep dont la progression était sans cesse contrariée par les blessures. Désespéré, il se résout enfin à se rendre dans un cabinet dentaire. Une radiographie panoramique fait apparaître plusieurs foyers infectieux, des caries et des dents abîmées qu'il faudrait extraire. Les soins sont effectués en plusieurs fois. Un vrai chantier! Mais à la fin de celui-ci, ce champion renoue avec la compétition et ses performances repartent à la hausse.

Des bactéries en vadrouille

L'histoire est classique. Bien sûr, on est en droit de se demander si l'amélioration conjointe de la santé buccale et des performances sportives de cet haltérophile résulte d'une relation de cause à effet ou s'il s'agit d'une simple coïncidence. Dans le premier cas, on aimerait aussi trouver une explication plausible. Pour les spécialistes, tout est affaire de contagion. Nos bouches sont effectivement riches d'une myriade de bactéries spécifiques qui, en s'échappant, peuvent se rendre responsables d'infections à distance. Prenons l'exemple d'un abcès dentaire ou d'une parodontite, c'est-à-dire

l'inflammation des tissus de soutien de la dent. Il est à présent avéré que ces infections favorisent la survenue de conjonctivites, de phlébites, ou d'une inflammation de la paroi du muscle cardiaque (endocardite infectieuse). Ce lien a été statistiquement établi. Il en va probablement de même pour les tendinopathies. *«Nous nous sommes rendu compte que les marqueurs des tendinopathies et ceux de la maladie parodontale étaient les mêmes»*, rapporte le docteur Cantamessa. *«Pour nous, cela constitue la preuve que des molécules circulent bel et bien entre la cavité buccale et les zones lésées.»* En résumé: les foyers infectieux dentaires provoquent une cascade de réactions inflammatoires qui libèrent des médiateurs chimiques appelés cytokines (*). Ces substances sont donc larguées en grande quantité dans la circulation sanguine et entretiennent de ce fait une sorte de bain inflammatoire permanent. Les dents malades seraient en quelque sorte des «états voyous» (dans la logique reaganienne) où se réfugient les bandits de tous bords entre les attaques menées généralement loin de leurs bases. On peut aussi comparer ces infections à un foyer de braises qui, au moindre souffle de vent, envoient des escarbilles vers d'autres organes, au risque de déclencher de terribles incendies. Dans la plupart des cas, les blessures ne sont pas la conséquence directe du problème dentaire. Mais celui-ci enfreint les mécanismes natu-



La banane est l'un des aliments les plus cariogènes. Devant les caramels et les chocolats!

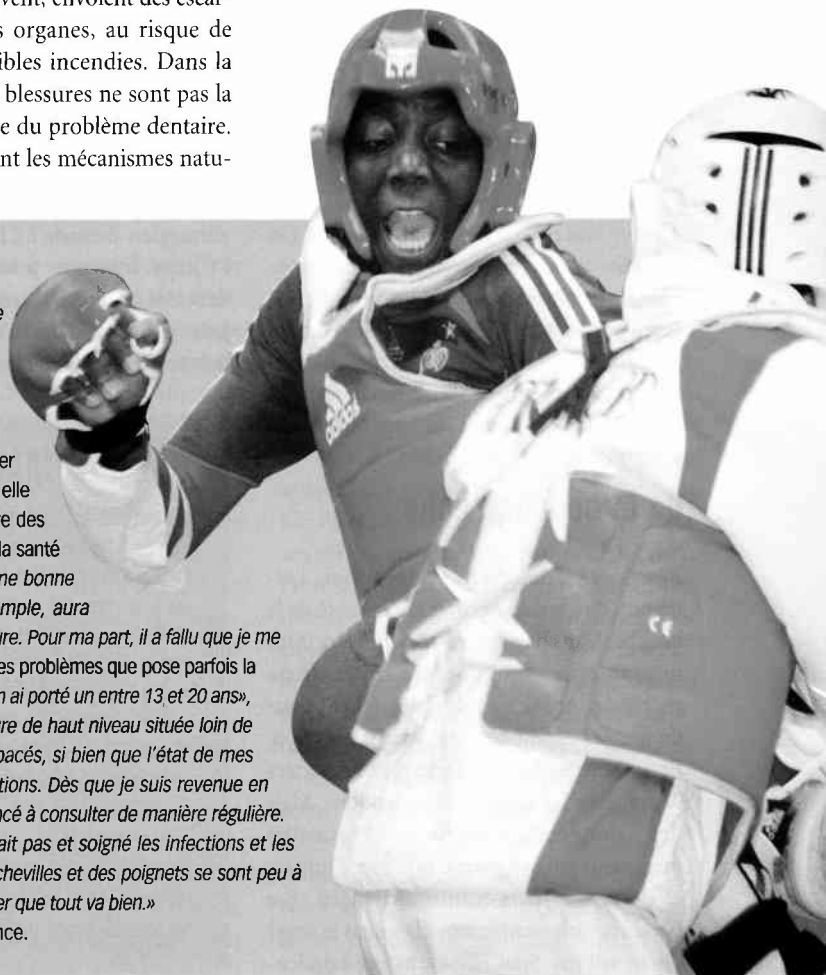
rels de réparation. Muscles et tendons ont toutes les peines du monde à cicatrifier. Il arrive toutefois que les microbes profitent d'une faiblesse du système immunitaire pour se fixer en surface des fibres collagènes

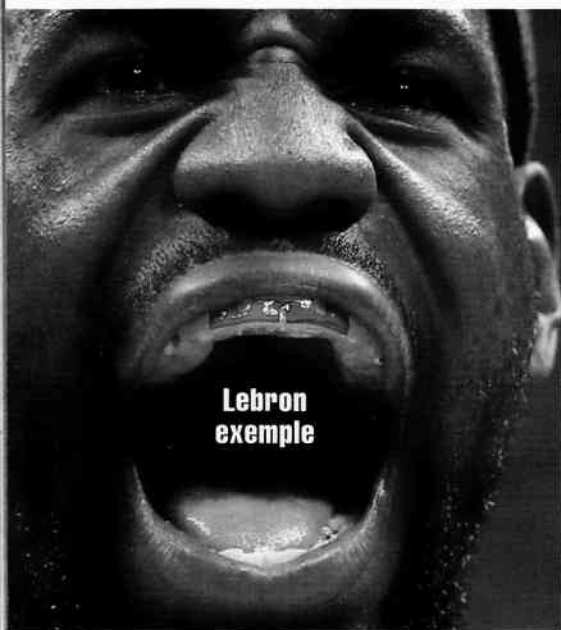
(*) Les cytokines regroupent une famille de molécules à laquelle appartiennent notamment les interleukines (IL-1 et IL-6) ainsi que le TNF (*tumor necrosis factor alpha*).

GWLADYS EPANGUE, LES DENTS EN OR

«J'ai commencé le Taekwondo avec une copine dont le père voulait qu'elle pratique un sport de combat pour pouvoir se défendre en cas d'agression dans la cité», se souvient Gwladys Epangue. Douée pour ce sport, elle a rapidement gravi les échelons jusqu'à décrocher une médaille de bronze aux Jeux olympiques de Pékin et deux titres de championne du monde dans les années qui suivirent. A Londres, elle avait de grandes chances de remporter l'or. Mais elle a dû renoncer pour raison de santé (). L'année précédente, elle avait été l'invitée d'honneur d'un grand colloque sur la santé buccodentaire des sportifs, organisé conjointement par l'Insep et l'Ufsbd (Union française pour la santé bucco-dentaire). «De nombreux athlètes ignorent encore l'importance d'une bonne santé bucco-dentaire», dit-elle. «Un sportif qui a mal au genou, par exemple, aura tendance à vouloir guérir ce genou sans s'interroger sur l'origine de sa blessure. Pour ma part, il a fallu que je me blesse assez longtemps pour dépasser ce stade.» Et d'attirer l'attention sur les problèmes que pose parfois la pose d'un appareil dentaire. Surtout en cas de mauvais suivi! «Moi-même, j'en ai porté un entre 13 et 20 ans», reprend-elle. «Tout allait bien au début. Puis à mon entrée dans une structure de haut niveau située loin de chez moi, les rendez-vous avec l'orthodontiste se sont de plus en plus espacés, si bien que l'état de mes dents s'est dégradé. De plus, les bagues que je portais ont créé des infections. Dès que je suis revenue en région parisienne, après ces deux années passées à Toulouse, j'ai recommencé à consulter de manière régulière. Un rendez-vous toutes les deux semaines. Nous avons réparé ce qui n'allait pas et soigné les infections et les caries. Après six mois, mes inflammations du bas du dos, des genoux, des chevilles et des poignets se sont peu à peu estompées. A présent, je consulte le dentiste trois fois par an pour vérifier que tout va bien.»*

(*) Il s'agissait de la résurgence d'une tuberculose contractée dans l'enfance.





Lebron
exemple

CECI N'EST PAS UN PIB

Pour les économistes, les initiales PIB renvoient au Produit Intérieur Brut. Mais pour les chirurgiens-dentistes spécialisés dans le sport, il s'agit de tout autre chose. Ce PIB-là désigne les protections intra-buccales, autrement dit les protège-dents. Le principe est simple. On glisse un appareil en plastique dans la bouche de façon à protéger les muqueuses en cas d'accident et amortir les chocs entre les deux mâchoires. Ces protège-dents sont incontournables dans des sports comme la boxe, le rugby ou le hockey. Ils éprouvent beaucoup plus de mal en revanche pour percer dans les autres disciplines. «*Dommage*», intervient Damien Belliard, entraîneur à l'ADA Blois basket 41 (Loir-et-Cher). «*Sur une saison, on voit au moins un ou deux jeunes perdre une dent ou subir un traumatisme qui aurait pu être évité.*» Les choses sont lentement en train de changer grâce notamment à l'exemple de plus en plus fréquent de joueurs avec protège-dents qui évoluent dans le basket professionnel en NBA comme LeBron James (notre photo) ou en Euroleague. Parfois, on l'adopte. Souvent on a du mal à passer le cap. Le PIB est décrit alors comme un objet encombrant, inconfortable, qui empêche de respirer, de parler et de déglutir normalement. De plus, il est cher et inesthétique à souhait quand bien même on peut désormais choisir sa couleur. «*Ces reproches ne sont pas totalement infondés*», commente le docteur Elisabeth Roy, chirurgien-dentiste à Nantes. «*Les PIB de classe 1 et 2 vendus dans le commerce sont assez difficiles à supporter. On doit se tourner vers ceux de classe 3 ou 4 réalisés sur mesure pour obtenir plus de confort.*» Evidemment, ce n'est pas le même prix! Comptez plusieurs centaines d'euros pour un modèle sur mesure, conçu par un chirurgien-dentiste et un prothésiste dentaire.

du tendon et libérer leurs toxines, déclenchant ainsi une réaction inflammatoire sans qu'il y ait eu forcément une lésion préalable. Cette explication suscite encore du scepticisme dans les milieux médicaux. Mais elle n'étonne guère les spécialistes de rhumatologie qui savent depuis des lustres qu'une douleur peut facilement en provoquer une autre. Le professeur Yves Maugars, chef du service de rhumatologie du CHU de Nantes, explique le principe de ces atteintes réactionnelles. «*Les réactions inflammatoires à distance sont souvent initiées par une angine qui n'a pas été traitée correctement ou par un épisode de diarrhée tout ce qu'il y a de plus commun. Ces maladies véhiculent des germes dans l'organisme qui finissent par déclencher la crise. Jusqu'à présent, on ne connaissait que des portes d'entrée de type ORL, génitales ou digestives. Mais la piste dentaire n'a rien de farfelu.*»

Les damnés de la bouche sèche

En cas de tendinopathies à répétition, l'attention doit aussi se porter sur la santé de la bouche. Dans bien des cas, on trouvera là un foyer infectieux qui pourrait être la clé du problème. Abscès, parodontites, etc. Et pour de simples caries? Là, cela devient plus flou. Pour l'heure, elles sont fortement suspectées de fragiliser les muscles et les tendons. Mais des données scientifiques formelles manquent encore pour confirmer l'impact et décrypter les mécanismes en jeu. Les bactéries cariées passent-elles dans le sang? On ne sait pas. Sont-elles de nature à déclen-

cher une atteinte réactionnelle? Mystère! Pourtant les chirurgiens-dentistes qui suivent les sportifs, le docteur Cantamessa en tête, sont enclins à le croire. Dans leur vie professionnelle, ils observent souvent que les athlètes sont moins sujets aux tendinites lorsque leurs caries ont été soignées. Il faut donc s'atteler à la tâche. Même si cela demande parfois un énorme boulot! Car les sportifs sont particulièrement sujets aux caries. Plus que la moyenne de la population! Et ce, notamment en raison de leur alimentation. «*Prenons l'exemple du tennis*», propose le docteur Jean-Luc Dartevelle, chirurgien-dentiste à l'Insep et membre de l'Union française pour la santé bucco-dentaire (UFSBD). «*En compétition, les joueurs ne savent jamais quand leur match va débiter ni combien de temps il va durer. Pour*

disposer de toute l'énergie nécessaire à l'effort, ils doivent s'alimenter régulièrement avant, pendant le match et en phase de récupération. Ils consomment donc beaucoup de produits énergétiques, notamment des boissons sucrées, qui génèrent des pics d'acidité dans la bouche, très propices aux caries.» Les sportifs qui pratiquent des sports d'endurance sont concernés eux aussi. Pour prévenir les caries, l'idéal serait de se brosser les dents après chaque prise alimentaire ou chaque gorgée de boisson sucrée. Plus facile à dire qu'à faire! Imaginez un peloton cycliste qui s'arrêterait sur le bord de la route pour se laver les dents au ravitaillement. Impossible! Il faut donc trouver des solutions alternatives. «*Se rincer la bouche avec de l'eau est déjà un bon réflexe*», conseille Jean-Luc Dartevelle. «*Si c'est faisable, il vaut aussi*

DANS LA MARMITE D'ALI

C'est l'histoire d'un rugbyman néo-zélandais à la santé bucco-dentaire quelque peu chahutée et qui a su faire contre mauvaise fortune bon cœur. Juin 2007 sur la pelouse de Wellington: lors d'un test match de la Coupe du Monde opposant le XV de France aux All Blacks, le crâne de Sébastien Chabal rencontre la mâchoire du deuxième ligne Ali Williams qui porte pourtant un protège-dents. Mais le choc est violent. Suffisamment violent en tout cas pour briser menu la mâchoire du malheureux Néo-Zélandais. Commence alors pour lui une longue période de convalescence loin des stades. A part la soupe, il ne peut rien avaler. Qu'à cela ne tienne, le garçon a de l'humour et besoin de s'occuper. Par le biais d'une vidéo postée sur son site internet, il lance un concours inédit dans le milieu du sport: celui de la meilleure soupe, avec à la clé un ballon officiel des All Blacks à gagner. A l'image, l'élocution du garçon laisse un peu à désirer. Mais l'appel fait le buzz et les contributions affluent. A l'heure de désigner le vainqueur, Ali s'adjoint les services de quelques coéquipiers larges d'épaules trop contents de jouer les experts gastronomiques d'un soir. Quand arrive le moment de s'envoler pour la France où doit se jouer la Coupe du Monde, Ali Williams, ragaillard, est du voyage. Cette année-là, les All Blacks n'ont pas gagné. Mais Ali Williams, lui, a habilement transformé l'essai en publiant un livre qui compile les meilleures recettes de soupe pour sportifs diminués.

mieux choisir de boire avec une paille afin de limiter le contact du liquide sucré avec les dents.» A défaut de pouvoir appliquer ces deux principes, les spécialistes recommandent de mâcher un chewing-gum (sans sucre) pour stimuler la salivation. On s'empêche ainsi de garder longtemps la bouche sèche, ce dont profiteraient les bactéries pour proliférer sans compter. Surtout en présence de sucre! Or les muqueuses sont souvent asséchées au cours de l'effort. Vérifiez-le vous-même! Il s'agit d'un des premiers symptômes en cas de déshydratation, accentué évidemment par le fait de respirer la bouche ouverte d'énormes quantités d'air (jusqu'à 200 litres par minute). Il y a le stress aussi. Lequel a tendance à diminuer la sécrétion des glandes salivaires. Tout cela contribue à élever le risque de caries chez les sportifs. Toutes les disciplines sont concernées, y compris la natation, le plongeon et le water-polo. On a beau évoluer dans l'eau, on n'y échappe pas plus.

Un monde sans chicots

Au-delà de l'impact de la santé bucco-dentaire sur les blessures et leur guérison, les douleurs dentaires aiguës, lorsqu'elles surviennent, peuvent mettre à plat le plus coriace et le plus motivé des sportifs, alors obligé de déclarer forfait. C'est ce qui est arrivé au cycliste belge Philippe Gilbert à l'aube de la saison 2012. Il s'est même retrouvé lâché par les siens lors d'un chrono par équipe dans l'épreuve Tirreno-Adriatico. Motif? Une terrible rage de dents qui le privait de sa gnaque habituelle. Pour éviter ce genre de désagréments, la plupart



Encore de la soupe!

Gilbert a la rage.



des sportifs de haut-niveau bénéficient désormais d'un suivi bucco-dentaire régulier. Il s'agit d'un examen de dépistage imposé et visé par les fédérations, qui est aussi l'occasion d'aborder les différents gestes de prévention et leur adoption dans le quotidien de l'athlète. «*Les messages de prévention des caries sont de mieux en mieux perçus, bien qu'ils se heurtent au marketing déployé par les fabricants de boissons énergétiques, entre autres*», constate le docteur Dartevelle, qui suit les sportifs de la Fédération française d'athlétisme, les archers ainsi que les judokas et les tireurs du Pôle France de Strasbourg. Lorsque des soins sont préconisés, chaque athlète reste évidemment libre de s'y refuser. Mais à haut-niveau, ils sont trop conscients des risques encourus pour oser ce genre d'attitude. Nombre d'entre eux prennent même les devants et se font extraire les dents de sagesse, souvent considérées comme des bombes à retardement. A tort? A raison? En

réalité, celles qui sont incluses posent peu de problème. On décide de les retirer seulement si elles font pression sur les autres et risquent de provoquer un déchaussement. Le problème est plus complexe lorsqu'elles sortent à moitié. L'endroit est difficile à atteindre à l'heure de se brosser les dents et souvent des poches infectieuses se forment à la lisière de la gencive et de la dent. Dans ces cas-là, on sera bien inspiré de les ôter. Pour le docteur Dartevelle, la plupart des sportifs de haut-niveau sont désormais conscients des enjeux. «*Ils sont beaucoup mieux informés que ceux de la génération précédente*.» Evidemment certaines habitudes sont difficiles à expurger comme d'attendre d'avoir mal pour prendre un rendez-vous, oublier de s'y rendre dès que la douleur disparaît ou prendre régulièrement congé des essentielles règles d'hygiène. Nous serions pourtant bien avisés de ne pas laisser nos bouches en friche. Champions ou pas. **Anne Le Pennec**