

Les fiches conseils de l'UFSBD



SPORT : la santé bucco-dentaire pour objectif !

À savoir

De plus en plus de gens pratiquent un sport comme activité de loisir ou en tant que profession. Recommandé pour la santé et le bien-être, le sport multiplie les bénéfices, de la simple relaxation au dépassement de soi. Cependant, sa pratique peut entraîner des conséquences défavorables sur la santé bucco-dentaire et vice versa.

Pour aller plus loin

Impact de la santé bucco-dentaire sur les performances sportives

D'une façon générale, les maladies bucco-dentaires touchent de nombreux aspects de la vie d'une personne : qualité de vie, bien-être, confiance en soi... Des maux de dents peuvent fatiguer, empêcher de dormir, épuiser... Une urgence dentaire, telle que l'éruption d'une dent de sagesse avant une compétition sportive, peut entraîner une mauvaise performance, voire un retrait. Autant de situations complexes qui ne poussent pas au dépassement de soi du sportif.

Plus précisément, ce sont les facteurs microbiens et fonctionnels, qui ont une large part dans l'augmentation du risque de blessure et la baisse de performance.

Les facteurs microbiens peuvent causer et/ou entretenir une inflammation ou une infection du système cardio-vasculaire, ostéoarticulaire, pulmonaire... Les atteintes parodontales, par exemple, provoquent une réaction inflammatoire avec libération de médiateurs inflammatoires qui se disséminent dans la circulation sanguine et peuvent être « attirés » par les lésions tendineuses. Une réponse inflammatoire persistante peut ainsi retarder le processus de guérison des tendinopathies ainsi que le retour à l'activité physique et aux entraînements.

Quant aux facteurs fonctionnels, de nombreuses études ont montré que la posture a un impact sur l'occlusion dentaire et réciproquement. Ainsi, un problème d'occlusion ou un trouble de l'ATM peut provoquer des troubles musculosquelettiques, augmenter le risque de blessure et impacter la force musculaire et la posture.

En prenant soin de votre bouche, vous contribuez à la garder en bonne santé et aidez votre équilibre général, donc votre potentiel sportif.

Impact du sport sur la santé bucco-dentaire

La pratique du sport est bénéfique pour la santé en général et doit toujours être encouragée. Néanmoins, elle peut avoir un impact négatif sur la santé, en particulier bucco-dentaire

Le sportif est un patient que l'on doit considérer comme étant à haut risque à la fois carieux et parodontal. Haut risque carieux, en particulier à cause de son régime alimentaire, du syndrome de bouche sèche lié à la pratique du sport et des érosions dentaires, et haut risque parodontal pour les mêmes motifs (habitudes alimentaires et bouche sèche) auxquelles s'ajoutent le stress : pour toutes ces raisons, l'alimentation du sportif est spécifique et souvent conseillée par l'entraîneur ou

choisie par le sportif lui-même.

Les aliments ou suppléments alimentaires riches en sucres, la fréquence des ingestions, et les boissons énergisantes acides peuvent provoquer des caries, des affections parodontales et des lésions érosives. Il n'est pour autant pas question de supprimer les apports en sucres, véritable carburant des sportifs. Mais notre rôle est d'en prévenir les risques.

- L'intensité de l'effort provoque une diminution du flux salivaire. La salive ne peut plus assurer son pouvoir tampon, donc son rôle protecteur. Une déshydratation non compensée, mais aussi une respiration courte due à un effort prolongé ou une respiration buccale peuvent également induire une diminution du flux salivaire augmentant le risque carieux.
- Le stress constitue un facteur de risque supplémentaire de maladie parodontale, de xérostomie, d'abrasion et de bruxisme.
- Les chocs physiques lors de la pratique d'un sport de contact et de combat peuvent générer des traumatismes buccaux et dentaires, même pratiqués occasionnellement. Les dents antérieures sont concernées dans 85 % des cas et 15 à 25 % des traumatismes dentaires surviennent lors de la pratique d'un sport comme le rugby, le football et le hockey sur glace.
- Une particularité pour les sports nautiques : l'eau chlorée des piscines, à faible pH, peut provoquer une érosion dentaire.

À retenir

La pratique sportive impose des apports alimentaires solides ou liquides réguliers. Les aliments du sportif sont souvent cariogènes car sucrés ou acides, souvent les 2 à la fois, ce qui favorise la déminéralisation de l'émail et l'apparition des caries. Pour prévenir les phénomènes de déminéralisation de l'émail, l'UFSBD recommande de boire un verre d'eau ou de se rincer la bouche à l'eau claire après chaque prise alimentaire. Mieux encore, il est conseillé de mastiquer un chewing-gum sans sucres qui favorise la production de salive. La salive a le pouvoir de neutraliser les acides grâce aux bicarbonates, et de reminéraliser l'émail par les minéraux qu'elle contient. Autre conseil, les boissons énergétiques peuvent être bues à la paille pour limiter au maximum le contact avec les dents et un dentifrice fluoré renforce et protège vos dents contre les attaques acides.