



La santé bucco-dentaire chez le danseur professionnel

par Anita KNAFOU, chirurgien-dentiste, Strasbourg.

Cette enquête présente quatre objectifs :

- rechercher l'incidence des affections focales d'origine bucco-dentaire sur l'appareil locomoteur ;
- étudier le comportement alimentaire ;
- estimer l'état bucco-dentaire ;
- rechercher l'existence de problèmes parodontologiques, dans une population de danseurs professionnels.

A la base de cette enquête, un questionnaire a été élaboré et il a été utilisé lors des entretiens avec les danseurs. Ces entretiens se sont déroulés dans divers contextes : à l'université (Centre d'Etudes Supérieures en Danse de Paris-Sorbonne), dans les studios (Centre de danse de Clichy, Académie de danse classique de Strasbourg), lors de stages (XI^e stage international de Strasbourg), et même en coulisses (Ballet du Rhin, Ballet Royal de Wallonie, New York Dancers, Béjart Ballet de Lausanne, etc.). La seule condition pour que les danseurs soient interrogés était qu'ils pratiquent au moins deux heures de danse par jour. 303 questionnaires ont été pris en compte (y compris 22 questionnaires remplis directement par les jeunes danseurs de l'école de danse de l'Opéra de Paris, sans entretien).

A notre grande satisfaction, nous avons rencontré auprès des danseurs un grand intérêt pour l'enquête, et même de l'enthousiasme. Il va sans dire que j'ai fait, chaque fois, précéder l'interrogatoire d'un préambule, expliquant en quelques mots les objectifs de l'enquête. Les danseurs ont montré leur intérêt pour l'enquête en posant de nombreuses questions. C'est ainsi que je me suis surprise à expliquer le fonctionnement d'une articulation temporo-mandibulaire, tout en recousant un lacet de pointe ou en démaquillant un oeil de chat...

RESULTATS

254 danseurs (190 danseuses, 64 danseurs) ont répondu à l'ensemble du questionnaire et les résultats de l'enquête portent donc sur leurs réponses. Parmi eux, 105 avaient moins de 21 ans, 80 avaient entre 21 et 25 ans, et 69 avaient plus de 25 ans. Les danseurs interrogés faisaient de la danse leur unique profession à 87 %, qu'ils soient danseurs, étudiants en danse, chorégraphes ou professeurs.

49 % pratiquent la danse entre 2 et 5 heures par jour, 28 % plus de 5 heures. Le type de danse qu'ils pratiquent est en majorité la danse classique (77 %). La plupart pratiquent plusieurs types de danse (jazz : 47 %, danse contemporaine : 58 %).

Le comportement alimentaire

52 % des danseurs interrogés font trois repas principaux par jour, tandis que 43 % grignotent entre deux cours. Ainsi, près de la moitié des danseurs ont une ingestion alimentaire fractionnée. En effet, la multiplication des prises alimentaires entraîne une augmentation du rendement par rapport à une prise bi-quotidienne, évite les lassitudes post-prandiales et les hypoglycémies consécutives aux repas trop riches.

A la question « Prenez-vous des confiseries ? », 20 % répondent « souvent », 50 % « de temps en temps » et 30 % « exceptionnellement », cela fait donc 70 % de consommateurs de confiseries. Parmi les danseurs qui font des repas fractionnés, plus de 80 % consomment des confiseries souvent ou de temps en temps. Le mode de vie des danseurs se prête à un déséquilibre nutritionnel, surtout par la surconsommation de sucres rapides, visant à maintenir une glycémie compatible avec l'effort physique.

	Nombre de s danseurs	%
<i>Moment de la prise</i>		
Pendant les cours	68	27 %
Et/ou entre les cours	222	87 %
Et/ou pendant les repas	174	69 %
<i>Type de boisson</i>		
Sucrée	61	24 %
Non sucrée	193	76 %
<i>Quantité de boisson</i>		
Moins d'un litre	45	18 %
Un litre	121	47 %
Deux litres	88	35 %

Tableau 1
Que boivent les danseurs, quand et combien.

Sexe	Jamais	De temps en temps	Régulièrement
F	86	90	14
M	51	13	0

Tableau 2
Les régimes amaigrissants.

Par ailleurs, la durée et la répartition des cours ou des représentations rendent parfois difficile la prise de trois repas réguliers et, nous l'avons vu, la prise alimentaire est fractionnée. Or, une étude de Vipeholm montre que le fait de fractionner l'ingestion des sucres au cours de la journée augmente l'incidence carieuse.

Surconsommation de sucres et ingestion alimentaire fractionnée feraient-elles des danseurs une population à risque face à la maladie carieuse ?

La boisson

Les données relatives à la boisson sont reprises dans le tableau 1 : moments de prise de la boisson, type de boisson, quantité bue. Seuls 27 % boivent pendant les cours. Le plus difficile, mais le plus important, est peut-être de lutter contre les interdits injustifiés comme celui de ne pas boire pendant les cours de danse. En effet, l'hydratation lors de l'activité physique est la meilleure prévention des malaises à court et à long terme (tendinites) (Golomer, 1987).

Un quart seulement des danseurs boit sucré, contrairement aux sportifs de haut niveau de diverses disciplines (enquête Davidovici, INSEP), qui consomment abondamment des boissons fruitées et sucrées, des sodas, etc. et parfois même des produits dits « de récupération » ou « énergétiques », particulièrement sucrés. Les 3/4 des danseurs boivent donc non sucré - cela est sûrement en relation avec le souci de minceur - et sont de grands consommateurs d'eau minérale. Nous nous sommes interrogés précédemment sur l'incidence carieuse chez le danseur au vu de ses habitudes alimentaires et nous verrons que les données relatives à l'hygiène bucco-dentaire vont dans le même sens. Toutefois, la forte consommation d'eau devrait diminuer le risque carieux, car il a été constaté que se rincer la bouche à l'eau après l'emploi d'aliments sucrés (semi-liquides) permet d'atténuer de façon significative la baisse du pH du milieu buccal.

A propos des quantités bues, on remarque que seuls 30 % des danseurs boivent deux litres d'eau par jour, alors qu'il faudrait boire, même pendant l'activité,

deux à trois litres d'eau, riche en magnésium. Le danseur connaît bien les effets de la transpiration, mais pas toujours son rôle. Pour les uns, c'est un signe d'effort intense, pour les autres une perte de calories. Mais peu savent qu'elle est surtout très utile à l'élimination de la chaleur interne du corps due au travail musculaire et qu'elle entraîne aussi une déperdition néfaste d'eau et de sels minéraux, qu'il est nécessaire de compenser.

Enfin, à la question : « Vous forcez-vous à boire ? », 70 % des danseurs répondent négativement. Ce résultat montre à nouveau la désinformation des danseurs face à la boisson : il faut boire avant d'avoir soif, car les sensations de soif apparaissent trop tardivement, c'est-à-dire quand la déshydratation est déjà installée, avec perte de 1 à 2 % du poids corporel (Golomer, 1988).

Régime amincissant, boulimie, anorexie

41 % des danseurs suivent un régime amincissant de temps en temps, 5 % régulièrement. Ces résultats sont repris, en fonction du sexe, dans le tableau 2. Sur 190 danseuses, 104 font un régime de temps en temps ou régulièrement, ce qui représente environ 54 % d'entre elles, alors que pour les hommes, le pourcentage passe à 20 %. Nous avons noté, d'autre part, qu'aucun homme ne pratique de régime régulièrement.

Ces résultats confirment ceux de l'enquête réalisée en 1983 par Kirkendall et Calabrese. Les hommes sont moins concernés par les problèmes de poids. Les femmes, par contre, sont plus exposées à l'anorexie et à la boulimie. Dans notre enquête, 7 % déclarent avoir souffert d'anorexie, 17 % de boulimie. L'étude faite en 1987 par Cl. Evers montrait que 33 % d'entre elles souffraient d'anorexie. Ce chiffre représentait des diagnostics, tandis que dans notre enquête, il s'agit des « réponses » des danseurs. Or ce qui caractérise l'anorexie, c'est que le sujet n'en a pas conscience et admet rarement le diagnostic quand celui-ci est posé. Cela pourrait expliquer le faible pourcentage de réponses positives.