

# Est-il bénéfique pour un chirurgien maxillo-facial de pratiquer de sport ?

A. CLEMENT <sup>1\*</sup>, L. ZLATEV <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Centre médico-chirurgical ; 142, boulevard du Montparnasse ; 75014 Paris ; France

<sup>2</sup> Service de chirurgie maxillofaciale ; centre hospitalo-universitaire ; 8, Ulitsa Miklukho-Maklaya ; Université russe de l'Amitié des peuples ; 117198 Moscou ; Russie  
(alex.clement.cmf@gmail.com)

Et si on parlait de bénéfice qu'il pourrait apporter la pratique du sport au chirurgien, en l'occurrence, maxillo-facial ?!

Chirurgiens maxillo-faciaux et pratiquants d'arts martiaux, les auteurs voudraient partager leur point de vue sur le bénéfice, qui pourraient apporter cette pratique aux chirurgiens.

## Evacuation du stress

Après une journée de travail (consultation et/ou opérations), le chirurgien a, normalement, « encaissé » une certaine somme de stress. Pour évacuer ce stress et pour ne pas l'emporter chez soi, la pratique du sport (et toute activité physique ou artistique) pourrait être une solution.

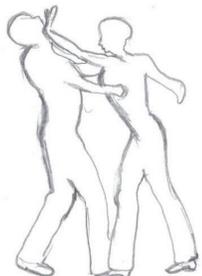


## Aspect social

La pratique de la chirurgie demande un investissement dans le temps. C'est-à-dire, le chirurgien reste « enfermé » dans son milieu professionnel un nombre conséquent d'heures. La pratique de toute activité, autre que la chirurgie, apporterait une ouverture sociale au pratiquant de la chirurgie. Nous voulons dire par cela, aller voir autres gens que du son milieu professionnel.

## Self-defense

Selon l'ONVS (Observatoire National des Violences en milieu de Santé) : « l'hôpital est par nature un lieu hors du commun où la souffrance et l'angoisse ont toujours été présentes. D'après les chiffres données par l'ONVS, un « hospitalier » est victime d'une agression physique ou verbale toutes les trente minutes. Comme on le sait, cela se passe, principalement, dans les services des urgences et la population ciblée est, fortement, féminine. Mais, nos services de chirurgie maxillo-faciale ne sont pas épargnés.



Cet aspect est propre aux arts martiaux (tel le karaté ou le kung-fu...). Donc, la pratique du sport, et en particulier les arts martiaux, nous donnerait les moyens de nous défendre, en cas d'agression physique (à l'hôpital comme à l'extérieur).

D'ailleurs, des formations self-defense en milieu hospitalier commencent à voir le jour.

## Aspect santé

Plusieurs heures passées à opérer, le chirurgien maxillo-facial est, très souvent, debout et en position statique avec un cou plié, pour bien voir dans la cavité orale !

Concernant les longues opérations – le sport aiderait le chirurgien à développer l'endurance.

La position statique aurait développé le retour veineux faible des vaisseaux des jambes. L'activité physique permettrait de lutter contre la stase veineuse.

Le cou plié de tout praticien travaillant dans la cavité orale – le sport, et les arts martiaux en particulier, aiderait à le redresser.



Pratiquant certains sports, nous apprenons mieux le mécanisme du traumatisme de la face et les moyens de protection.

Certains inconvénients sont, tout-de-même, à noter : les éventuelles blessures et la fatigue physique. Donc, à notre sens, il est à déconseiller de faire un entraînement intensif (ou combat ou compétition) avant une journée chargée d'opérations, demandant de l'attention et de la concentration.

Par cette présentation, les auteurs souhaitent engager une discussion sur le bienfait d'une activité physique/sportive dans le contexte d'exercice de la chirurgie.

Les auteurs déclarent n'avoir aucun conflit d'intérêt avec le présent sujet.

## Bibliographie

1. A. Sanchez et al. Sport & Vie. N° 164. Septembre-Octobre 2017. pp 18-25.
2. C. Courtonne et al. Dragon Magazine. N° 36. Août-Septembre-Octobre 2018. pp 36-49.
3. O. Decoster. Karaté Bushido. N° 423. Octobre-Novembre 2017. pp 50-52.
4. F. Caquelard. Dragon Spécial. Self-Defense Mag. N° 12. Janvier-Février-Mars 2018. pp 28-32.