

Conséquences des modifications du milieu buccal pendant la pratique sportive

Nous connaissons tous les risques traumatologiques de la sphère oro-faciale liés à la pratique sportive, très dépendant du sport pratiqué et ceci quel que soit le niveau. Mais nous connaissons beaucoup moins les risques indirects d'une pratique sportive sur nos dents. Une mise à jour des mécanismes à l'œuvre et quelques recommandations seront ici particulièrement utiles...

Le rôle protecteur de la salive

Les dents sont des tissus minéralisés dont la couche externe, l'émail, est très résistante aux différentes sollicitations quotidiennes notamment d'origine alimentaire. Cet émail est en fait en échange permanent avec certains ions présents dans le milieu buccal, notamment la salive (Calcium, Phosphate, Fluor).

Par exemple, lors de consommations de boissons « sodatisées », cet émail se déminéralise en surface. Heureusement, les éléments ioniques présents dans la salive permettent une reminéralisation de notre émail qui conserve ainsi toutes ses propriétés protectrices et sa blancheur. Mais lorsque les apports alimentaires sont trop fréquents, les déminéralisations l'emportent sur les phénomènes de reminéralisations et nous perdons ainsi un peu de protection naturelle. La fréquence de ces excès alimentaires déterminera ou non l'apparition de problèmes bucco-dentaires plus ou moins importants (carie par exemple).

Pratique sportive et déshydratation buccale

La pratique sportive entraîne inévitablement une déshydratation buccale. Tous les pratiquants connaissent ce phénomène et la compensent naturellement par la consommation de liquides. Mais si la plupart des sportifs consomment de l'eau, beaucoup consomment maintenant des boissons dites, énergisantes. Il ne nous appartient pas ici de discuter l'aspect positif sur la performance, mais plutôt de réfléchir aux effets secondaires de ces apports dits « énergisants ».

Lors des derniers jeux olympiques de Londres, 45% des athlètes présentaient des érosions dentaires. Le potentiel érosif d'un certain nombre de boissons sportives dites énergisantes (énergétiques) est largement démontré dans la littérature. Abuser de celles-ci dans un milieu buccal hyposalivé va entraîner des érosions dentaires plus ou moins importantes.



Vues de molaires chez un patient consommateur de boissons avec un pouvoir érosif important

En l'absence de compensation ionique ou d'hydratation, ces pertes seront irréversibles. L'émail perdra au fil des prises répétées une partie de sa couche protectrice voire sa totalité.

Les conséquences sont diverses : l'émail moins important est plus sujet aux caries et il perd sa blancheur naturelle car le tissu sous l'émail appelé la dentine est de couleur jaune, les dents deviennent sensibles aux stimulations thermiques. Lors de la déshydratation, la viscosité de la salive est également augmentée mais surtout le taux d'immunoglobulines salivaires, participant aux défenses locales, diminue. Cela peut être le prélude à l'apparition de lésions carieuses initiales.

Recommandations

Pour les athlètes, les changements de la composition et de la sécrétion salivaire associés à des comportements alimentaires inadéquats peuvent entraîner un risque de carie plus élevé mais aussi un risque érosif aux conséquences à la fois esthétiques et fonctionnelles non négligeables.



Des conseils préventifs reposant sur la limitation de ces boissons énergisantes en privilégiant l'eau peuvent limiter ces impacts sur la santé bucco-dentaire. Lorsque c'est possible, l'utilisation d'une paille lors de la consommation de boissons énergisantes limitera le contact avec l'émail et donc les risques associés. En cas de consommation de barres énergétiques, on aura aussi intérêt à se rincer la bouche ou à boire une gorgée d'eau immédiatement après. Enfin, des dentifrices fluorés sont particulièrement recommandés et des consultations régulières chez un chirurgien-dentiste sont indispensables pour préserver une bonne santé bucco-dentaire.