

Lien : <http://www.entete.uqtr.ca>



Les éducateurs physiques aussi affectés par les lésions professionnelles

par Serge Boudreau

En accomplissant leur mission d'éducation physique et à la santé, les éducateurs physiques québécois sont motivés à assurer la sécurité et à améliorer la santé de leurs élèves. Ces enseignants parviennent évidemment à maintenir un niveau de condition physique supérieur à la moyenne. Mais il y a toutefois un revers à cette médaille. Ils sont davantage exposés à des lésions professionnelles. L'impact se fait sentir de façon plus importante chez les professeurs plus âgés et chez ceux qui ont une pratique plus spécialisée.

C'est ce que démontre une récente étude menée par des chercheurs du Département des sciences de l'activité physique de l'UQTR auprès d'un échantillon de 314 éducateurs physiques répartis sur le territoire québécois. L'enquête subventionnée par l'Institut de recherche sur la santé et la sécurité au travail, réalisée par questionnaire auto-administré, a été menée auprès de répondants évoluant aux niveaux primaire, secondaire et collégial. Ce travail est le fruit d'une collaboration des professeurs **François Trudeau**, **Louis Laurencelle**, **Michel Lirette**, et de **Jean Lemoyne** alors étudiant à la maîtrise en sciences de l'activité physique et maintenant enseignant au Collège Shawinigan.

Les résultats publiés dans le journal *Applied Ergonomics* du groupe Elsevier démontrent que sur l'ensemble de l'échantillon, on observe un taux de 0,55 lésion par éducateur physique durant une année au travail. Si on extrapole les résultats à la population des éducateurs physiques québécois, estimée à environ 3000 personnes, on observe qu'environ 1600 d'entre eux subissent au moins une blessure par année. D'ailleurs, près de la moitié des éducateurs physiques ayant participé à l'étude n'ont déclaré aucune blessure durant l'année précédente. On pense ici aux entorses, elongations musculaires et aux lésions attribuables au travail répétitif. Près de 50 % des répondants ont indiqué qu'ils étaient affectés par des lésions chroniques, c'est-à-dire qui ont persisté pendant plus de 6 mois.

Quand ils se sont attaqués à la question des problèmes occupationnels affectant l'éducateur physique, les chercheurs de l'UQTR ont observé que la littérature scientifique révélait déjà un taux élevé de lésions professionnelles chez l'éducateur physique suédois. Ils ont donc voulu en apprendre davantage à propos de la situation des spécialistes de l'éducation physique et à la santé au Québec.

À la base, on savait déjà que par la nature de leur travail, les éducateurs physiques s'exposent davantage aux blessures que leurs collègues enseignants qui donnent des cours magistraux en classe. En fait, **les chiffres confirment que ceux qui travaillent au gymnase ont un taux deux fois plus élevé de blessures**. «En dépit du fait qu'il s'agit en majorité de gens actifs et en forme, la nature de leur travail fait en sorte qu'ils doivent répéter un nombre important de mouvements similaires qui peuvent mener à des lésions attribuées au travail répétitif», résume le professeur François Trudeau.



François Trudeau, professeur au Département des sciences de l'activité physique

Les résultats ont démontré que les éducateurs physiques plus âgés étaient davantage exposés aux lésions chroniques. La probabilité augmente chez les sujets qui ont une tâche très spécialisée, car la répétition de l'enseignement d'un champ restreint de disciplines accumulera les impacts sur certains groupes musculaires. «**Les professeurs du niveau collégial** représentaient les individus les plus âgés de notre échantillon. À la lumière de nos résultats, nous posons l'hypothèse qu'ils **sont davantage exposés aux lésions associées au travail** (0,69 lésion par an contre 0,54 au secondaire et 0,42 au primaire) parce que leurs interventions sont plus spécialisées que leurs autres collègues de la profession», constate le professeur Trudeau.

Certains ne sont pourtant jamais blessés

Suite à la collecte des données qui s'est déroulée en 2003-2004, les chercheurs ont remarqué que malgré les statistiques, certains éducateurs physiques plus âgés n'étaient pourtant jamais blessés. Ils ont réalisé que ces individus étaient très actifs en dehors de leur gymnase scolaire. «Les sujets qui pratiquent régulièrement (cinq fois et plus par semaine) une activité physique d'endurance ou aérobie sont moins affectés par des lésions chroniques», mentionne les chercheurs, ajoutant que cette observation fera l'objet de recherches plus poussées.

Des pistes de solutions

Suite à leur réflexion, les chercheurs ont proposé différentes approches pour diminuer les impacts négatifs durant la carrière des spécialistes de l'enseignement de l'éducation physique. «En premier lieu, nous avons constaté qu'il est **impératif de donner plus d'information sur la sécurité au travail aux éducateurs physiques**. Cela doit se faire auprès de nos étudiants qui se destinent à la profession, de même qu'à leurs superviseurs, afin de s'assurer que les nouveaux enseignants apprennent à se protéger comme ils apprennent à assurer la sécurité des enfants», explique le professeur Trudeau.

Les chercheurs estiment qu'il faudrait **favoriser une plus grande variété dans les activités enseignées**, de façon à **diminuer la charge sur des articulations spécifiques**. Dans leurs interventions quotidiennes, les éducateurs physiques ont intérêt à intégrer de nouvelles habitudes. Ne pas hésiter, par exemple, à utiliser un tabouret ou une chaise ou encore éviter de faire des démonstrations sans échauffement musculaire.

Pour agir en mode préventif, les chercheurs de l'UQTR s'interrogent également sur la possibilité de proposer aux enseignants un programme d'activité physique, de musculation ou encore de *stretching*. Ils proposent aussi de recourir à l'expertise des éducateurs physiques, qui sont en bonne position pour fournir des informations utiles. «Ces ébauches de solutions représentent autant de projets de recherche qui mériteraient d'être réalisés sur le terrain», a conclu le professeur François Trudeau.