SANTÉ ET DANSE

Fiche Santé

Rédigée par Anne-Violette Bruyneel

Centre national de la danse
Ressources professionnelles
+33 (0)1 41 839 839
ressources@cnd.fr
cnd.fr

EN BREF…

La danse est une activité artistique qui sollicite particulièrement le corps dans son ensemble.

Même si cette activité physique se distingue des activités sportives par ses composantes artistique, culturelle et sociale, de nombreuses similitudes sont présentes au niveau de la santé.

Ainsi, en pratique de loisirs, la danse a de nombreux atouts pour la santé.

Cependant, l'intensité élevée de la pratique induit des risques spécifiques à l'origine de nombreuses blessures.

Cette fiche présente le contexte, les risques, les principaux types de blessures liés à la danse et les axes de prévention et les bénéfices.

L'apprentissage de la danse étant généralement précoce avec un objectif de longévité de carrière, il est important de mettre en place des conditions favorables à une santé optimale s'inscrivant dans la durée.

Les informations et conseils proposés s'inscrivent dans une logique de prévention. Ils ne peuvent en aucun cas se substituer à la consultation d'un médecin ou d'un professionnel de santé pour l'établissement d'un diagnostic précis et la prescription d'un traitement adapté.

SOMMAIRE

p. 4 ELÉMENTS CONTEXTUELS
p. 5 LES PATHOLOGIES LIÉES À LA PRATIQUE INTENSIVE DE LA DANSE
p. 6 FACTEURS DE RISQUES GÉNÉRAUX DES BLESSURES
p. 7 FACTEURS DE RISQUES SPÉCIFIQUES
p. 8 PRÉVENTION
p. 9 EFFETS BÉNÉFIQUES DE LA DANSE POUR LA SANTÉ
p.10 LIENS ET DOCUMENTS UTILES

ELÉMENTS CONTEXTUELS

La danse se distingue des activités sportives car aucune compétition avec une performance objective (ex : durée d'un sprint) n'est visée : cette activité n'est pas construite sous forme d'un jeu individuel ou collectif avec des règles strictes préétablies et la longévité de carrière est beaucoup plus longue.

Le manque d'activité physique et l'intensité élevée sont 2 situations à risque pour la santé. Ainsi, la pratique modérée de la danse est excellente pour la santé, mais lorsqu'elle est pratiquée de manière intensive, les risques de blessures augmentent.

Etant donné les aspects physiques, psychologiques et sociaux élevées lors de la pratique de la danse, il est primordial d'aborder la santé du danseur par une approche bio-psycho-sociale.

Toutefois, la gestion de la santé du danseur est parfois rendue complexe par la vision particulière de la notion de santé.
En effet, pour le danseur, « être en bonne santé », correspond à un corps fonctionnel qui lui permet de réaliser son métier et qui est capable de répondre aux exigences chorégraphiques.

La perception de la santé est donc bien plus large que la blessure et celle-ci est souvent ignorée tant que le corps est capable de répondre à la fonction.
Les blessures sont donc souvent diagnostiquées tardivement et la prévention reste peu pratiquée alors que le corps est soumis à des contraintes très élevées dès le plus jeune âge.

Il est donc primordial d'intégrer les bonnes pratiques préventives tôt dans l'apprentissage pour favoriser la bonne santé bio-psycho-sociale des danseurs et pour prévenir les risques de blessures.

Définition

Activité physique
Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et dont le résultat est une augmentation substantielle de la dépense d'énergie par rapport à la dépense au repos

Cette situation physiologique peut se produire dans :
- les activités professionnelles
- les activités de loisirs
- les activités quotidiennes

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la santé est un état complet de bien-être physique, mental et social et ne consiste pas en une absence de maladie ou d'infirmité.

La santé dépend de **3 composantes indissociables** :
- la **composante biologique** (ex : capacités physiques, états des structures anatomiques…)
- la **composante psychologique** (ex : stress, joie, positivisme…)
- la **composante sociale** (ex : aspects relationnels avec les professeurs, aux danseurs, chorégraphes…).

Selon l'état de ces composantes, la santé va se développer (bonne santé) ou être en situation à risque (mauvaise santé).

Retour
SOMMAIRE

LES PATHOLOGIES LIÉES À LA PRATIQUE INTENSIVE DE LA DANSE

Au niveau professionnel, 100 % des danseurs risquent de se blesser au cours de leur carrière.

Le nombre de blessures pour 1000 h de pratique oscille de 1.3 à 2.5.
Le risque est plus élevé pour le hip-hop (100%) et la danse classique (97%), que pour la danse contemporaine (89%).

Globalement, les **pathologies chroniques** (ex : tendinopathie) sont plus fréquentes que les **pathologies aigues** (ex : entorse de cheville) et ce, particulièrement pour la danse classique.

Les membres inférieurs et le dos sont les zones les plus touchées pour la danse classique et contemporaine, alors que pour le hip-hop, les pathologies sont plus variées.

Les muscles et les tendons sont les structures anatomiques les plus souvent blessées, suivies des articulations puis des os.

Le danseur a la particularité d'être confronté dans 34 à 57 % des cas à des pathologies liées à des compensations.
Dans cette situation, une première blessure est apparue (ex : entorse, lésion de la peau…). Celle-ci, très souvent traitée insuffisamment, induit de nouvelles stratégies motrices, lors du mouvement dansé, qui sont à l'origine d'une sur-sollicitation d'autres structures du corps. L'augmentation de contraintes sur ces structures peut alors générer de nouvelles blessures.

Il n'y a toutefois pas que la blessure physique qui doit être prise en compte car 67% des danseurs expriment une souffrance psychologique plus marquée que dans la population générale.
Une mauvaise image du corps et des troubles alimentaires sont également rapportés, ce qui constitue un terrain favorable pour les blessures osseuses (ex : fracture de fatigue).

Répartition des pathologies entre traumatiques et chroniques.
Nombre de blessures pour 1000 h de pratique et % de danseurs blessés sur 1 année de pratique.

Type de danse	Traumatiques	Chroniques	Nombre de blessures pour 1000 h de pratique	Blessés (%) sur un an
Danse classique	48%	52%	1.3	97%
Danse contemporaine	28%	72%	1.9	89%
Danse hip-hop	45%	55%	2.5	100%

Répartition des localisations des pathologies liées à la danse selon la pratique

Type de danse	Tête	Dos	Membres supérieurs	Membres inférieurs	Pied et cheville
Danse classique	1%	12%	4%	44%	39%
Danse contemporaine	3%	17%	13%	27%	40%
Danse hip-hop	8%	9%	30%	32%	21%

FACTEURS DE RISQUES GÉNÉRAUX DES BLESSURES

Les causes les plus fréquentes de blessures liées à la danse sont dissociées en cause intrinsèques et extrinsèques.

Les **risques intrinsèques** sont :
- l'âge
- le genre
- la blessure antérieure
- la laxité
- la force
- les capacités aérobiques
- le surmenage
- le haut niveau de tolérance à la douleur
- l'ignorance des premiers signes de blessures.

Les **risques extrinsèques** sont :
- les pratiques d'entrainement
- les exigences chorégraphiques
- le style de danse
- les conditions environnementales
- les aspects techniques (ex : costumes, sols…).

Le danseur est au centre de l'innovation chorégraphique, ce qui peut également repousser les limites physiques et psychologiques et rendre le contexte précaire.

Des **déséquilibres musculaires** associés à des contraintes importantes peuvent provoquer à long terme des pathologies de surcharges.
De plus, un certain nombre de blessures (contractures, élongations, surcharges mécaniques...) sont directement liées à la **variation soudaine de charge de travail**.

Ainsi, il a été mis en évidence que les transitions vers une formation à temps plein et vers l'intégration dans une compagnie professionnelle sont 2 moments particulièrement à risque pour les danseurs.

L'organisation du travail et la **période de l'année** sont également des facteurs de risques. Ainsi, sans qu'une explication claire soit identifiée, les pathologies sont plus fréquentes à la sortie de l'hiver (mars, avril). Les causes de détresse psychologique sont le plus souvent liées à de la fatigue générant un mal-être à l'origine de tensions interpersonnelles.

Retour
SOMMAIRE

FACTEURS DE RISQUES SPÉCIFIQUES

Danse classique

De nombreux danseurs **hyperlaxes** s'orientent vers la danse classique.
Or, cette caractéristique physique, qui est favorable aux mouvements de grandes amplitudes, est à l'origine d'une augmentation des pathologies traumatiques et chroniques.

Lorsque **le travail du cou de pied et de l'en-dehors** est forcé ou mal guidé, il peut être à l'origine de pathologies osseuses ou de compensations. Les blessures sont plus élevées pour les danseurs ayant des compensations importantes lors des exercices d'en-dehors ou des asymétries entre les côtés. C'est pourquoi certains experts remettent en cause le travail de la 5ème position qui serait fortement pathogène.

Les danseurs ayant un **moins bon équilibre, des troubles de l'alignement, un déficit de contrôle du bassin, une force musculaire des membres inférieurs et des capacités aérobiques insuffisantes,** semblent également plus exposés aux blessures.

Les anciennes entorses de cheville ont pu être liées à l'apparition de tendinopathies au niveau de la cheville.

D'autres facteurs tels que le **stress, l'anxiété, les troubles alimentaires et les troubles du sommeil** ont pu être identifiés comme facteurs de risques dans le contexte de la danse classique.

Danse contemporaine

Les causes des blessures les plus fréquemment citées par les danseurs en contemporains sont :
- les sauts
- la sur-sollicitation
- la difficulté du mouvement
- la blessure antérieure

La limitation de la flexion dorsale (le flex) induit une modification importante du travail de la cheville lors des mouvements en danse contemporaine constituant un facteur de risque de pathologies du membre inférieur.
Cette caractéristique est souvent secondaire à une 1ère entorse de cheville, même légère.
Ainsi, une attention particulière doit être portée sur les blessures anciennes, d'autant plus que toutes les études ont pu montrer une nette augmentation des risques chez des danseurs anciennement blessés.

Pour des **étudiants** en danse contemporaine, des **capacités d'adaptations limitées, un jeune âge et un nombre d'heures d'entrainement élevé** ont été liés à un nombre de blessures augmenté.
Ainsi, de bonnes capacités physiques générales favorisent l'adaptabilité aux exigences de mouvement.

Contrairement à la danse classique, l'hyperlaxité ne semble pas être un facteur de risque.

Danse hip-hop

Les mécanismes les plus fréquents de blessures sont :
- la sur-sollicitation
- les sauts
- les twists
- les glissades

Les 2 causes principales de blessures en hip-hop sont le manque d'échauffement et la fatigue.

L'exigence du mouvement par rapport aux capacités physiques générales des danseurs peut induire une situation hautement risquée.
La particularité du hip hop est un apprentissage peu encadré dans certains cas qui ne permet pas aux danseurs de préparer le mouvement par des exercices d'échauffement et d'entrainement adaptés.
De plus, les vêtements, la qualité du sol et le climat peuvent également constituer des risques.

PRÉVENTION

La prévention doit être culturellement ancrée dans la formation du danseur.

La construction de la santé dépend :
- des exigences corporelles
- du contexte chorégraphique
- du contexte relationnel (vie privée et professionnelle)
- du contexte du travail
- du plaisir du métier

La santé doit donc être abordée dans sa globalité en s'appuyant sur les connaissances scientifiques et sur un suivi médical régulier.

La prévention devrait systématiquement être abordée dès le début de l'apprentissage d'un point de vue bio-psycho-social :
- **L'approche biologique** consiste à respecter le développement de l'enfant en adaptant les contraintes à l'âge tout en développant les capacités physiques générales et spécifiques.
- **L'aspect psychologique** repose principalement sur le développement des sentiments positifs dans l'apprentissage (ex : valorisation des qualités et dédramatisation des erreurs).
- **L'approche sociale** vise à établir une relation de confiance dans l'apprentissage de la danse, entre le professeur et le danseur et entre les danseurs.

Les recommandations de prévention doivent suivre les axes suivants :
- échauffement systématique avant la classe de danse et récupération
- training physique du danseur (force musculaire, capacités aérobiques, sauts, endurance, agilité et coordination, équilibre…)
- adaptations à l'environnement et aux équipements
- auto-gestion de la santé en lien avec la danse (hygiène de vie, identification des difficultés dans le mouvement et des douleurs pour favoriser un diagnostic précoce, suivi médical régulier).

L'organisation du travail (**périodisation**) est un facteur clé de limitation des blessures.
La charge d'entrainement doit varier selon les objectifs de performance.
Ainsi, l'intensité de travail doit diminuer juste avant une période de spectacles et l'intégration progressive d'une nouvelle forme de travail évitent les surcharges soudaines.

+ d'infos Fiche pratique CN D Apports de la périodisation pour les danseurs

Lors d'une **blessure**, la prise en charge doit être **précoce** afin d'obtenir une guérison rapide et optimale.
Lorsque la pathologie nécessite un arrêt, il faut, dans la mesure du possible, continuer à entretenir le corps en respectant la consigne médicale (ex: barre à terre, travail de musculation, d'équilibre, cardio, imagerie mentale ...), ce qui facilitera le retour dans de bonnes conditions.
Si l'arrêt a été total, la reprise doit être progressive car le corps est déconditionné, ce qui constitue un risque élevé de blessures.

EFFETS BÉNÉFIQUES DE LA DANSE POUR LA SANTÉ

L'engagement des personnes dans les activités culturelles et artistiques semble améliorer le bien-être et la longévité de vie.

Ces activités ont l'avantage de toucher un public peu réceptif aux activités sportives.

La danse est une activité universelle et très adaptable, qui a l'avantage de solliciter les capacités physique, mentale et sociale.
De ce fait, elle peut inclure un public très varié à tous les âges de la vie.

De nombreuses études ont mis en évidence les effets bénéfiques de la danse pour la santé.

Chez les **enfants**, la pratique de loisirs induit une amélioration des capacités motrices, de la coordination et de l'équilibre.

Pour les personnes **adultes** en situation de fragilité, la danse améliore la santé physique, mentale et sociale pour de nombreuses pathologies et peut être une approche préventive efficace du vieillissement, du surpoids et des pathologies liées à la sédentarité.

Ainsi, si la danse à haut niveau peut induire des risques pour la santé, il ne faut pas oublier les effets bénéfiques procurés par cette activité lorsqu'elle est pratiquée de manière équilibrée.

Retour SOMMAIRE

LIENS ET DOCUMENTS UTILES

Anne-Violette Bruyneel
Docteur en Sciences du Mouvement Humain, Kinésithérapeute, chercheure spécialiste de la santé et la danse

DOCUMENTS DU CND

Téléchargeables sur cnd.fr :

- Guide danse et santé
- Apports de la périodisation pour les danseurs
- Posture et mouvement
- Récupération nutritionnelle au service du danseur
- Danse et équilibre alimentaire
- Hydratation

- Biernacki J, Stracciolini A, Fraser J, J Micheli L, Sugimoto D. Risk Factors for Lower-Extremity Injuries in Female Ballet Dancers: A Systematic Review. Clin J Sport Med. 24 déc 2018;
- Bronner S, Ojofeitimi S, Spriggs J. Occupational Musculoskeletal Disorders in Dancers. Physical Therapy Reviews. 1 juin 2003;8(2):57-68.
- Fuller M, Moyle GM, Hunt AP, Minett GM. Ballet and Contemporary Dance Injuries When Transitioning to Full-Time Training or Professional Level Dance: A Systematic Review. J Dance Med Sci. 1 sept 2019;23(3):112-25.
- Malkogeorgos A, Mavrovouniotis F, Zaggelidis G, Ciucurel C. Common dance related musculoskeletal injuries. Journal of Physical Education and Sport. 1 sept 2011;11:259-66.
- Novosel B, Sekulic D, Peric M, Kondric M, Zaletel P. Injury Occurrence and Return to Dance in Professional Ballet: Prospective Analysis of Specific Correlates. Int J Environ Res Public Health. mars 2019;16(5):765.
- Ojofeitimi S, Bronner S, Woo H. Injury incidence in hip hop dance. Scand J Med Sci Sports. juin 2012;22(3):347-55.
- Smith PJ, Gerrie BJ, Varner KE, McCulloch PC, Lintner DM, Harris JD, Incidence and Prevalence of Musculoskeletal Injury in Ballet. Orthop J Sports Med [Internet]. 6 juill 2015 [cité 14 juin 2019];3(7).
- Smith TO, Davies L, de Medici A, Hakim A, Haddad F, Macgregor A. Prevalence and profile of musculoskeletal injuries in ballet dancers: A systematic review and meta-analysis. Phys Ther Sport. mai 2016;19:50-6.
- Tjukov O, Engeroff T, Vogt L, Banzer W, Niederer D. Injury Profile of Hip-Hop Dancers. J Dance Med Sci. 15 juin 2020;24(2):66-72.
- Uršej E, Zaletel P. Injury Occurrence in Modern and Hip-Hop Dancers: A Systematic Literature Review. Zdr Varst. sept 2020;59(3):195-201.
- van Winden DPAM, Van Rijn RM, Richardson A, Savelsbergh GJP, Oudejans RRD, Stubbe JH. Detailed injury epidemiology in contemporary dance: a 1-year prospective study of 134 students. BMJ Open Sport Exerc Med. 2019;5(1):e000453.

Pour toute question concernant cette fiche : ressources@cnd.fr