

Le port du collier cervical en vélo de descente : mode ou sécurité?

Par le Dr Aroussen Laflamme, chiropraticien, CCSP., ART.

Tel que paru sur le blog du vélirium 2012.

Chiro_sport@hotmail.com

Ils enfilent leurs jambières, leurs protèges coudes, leur protège colonne, leurs gants aux jointures renforcées, leur casque complet et puis3...2....1, bip! Ils s'élancent dans des parcours aux obstacles de plus en plus improbables, avec des machines qui s'apparentent plus à une moto qu'à un vélo. Ils vont à toute vitesse et survolent, littéralement, la descente. Qu'ont oublié nos descendeurs à vélo? Leur cerveau?...non! Seulement une protection pour leur cou.

Et pourtant, ils se protègent contre les risques de fractures, d'éraflures et de contusions inhérents à leur sport. Mais ils omettent de se protéger contre le pire des scénarios : la mort. Trop théâtral et alarmiste direz-vous! Soit, mais il demeure que la fracture des vertèbres supérieures du rachis cervical peut mener au décès de façon immédiate et tragique. Bien que rare, une chance sur 100 000¹, contre 0,5 à 2% de chance de souffrir d'une blessure nécessitant une visite à l'urgence, le risque est bien réel.

« Merci de nous foutre les jetons, maintenant y-a-t-il une solution?! » Je voudrais bien vous donner une réponse sans équivoque, mais la science n'en est pas encore là.

Logiquement, tout ce qui contribue à diminuer l'amplitude de mouvement et les forces de compression au niveau de la région cervicale devrait diminuer les risques de blessures majeures. En effet, le mécanisme principal de traumatisme léthal est une force appliquée directement sur le dessus de la tête accompagnée d'une hyperflexion du cou, ou encore l'hyperextension.^{1,2}

Dans ces circonstances, la première vertèbre cervicale, l'atlas, risque de se fracturer ou de se luxer³, entraînant la compression des centres nerveux responsables de la respiration. Le résultat est donc la mort par asphyxie.

Quelques compagnies ont mis sur le marché des colliers cervicaux rigides visant à diminuer l'incidence de ce type de blessure. Malheureusement, aucune recherche indépendante n'a été publiée à ce jour. Toutefois, les résultats préliminaires d'une investigation française ont été publiés dans la revue Vélo Verte.⁴ Il en ressort que les colliers souples ne servent à rien et que les colliers rigides n'offrent pas une protection

absolue mais déplacent plutôt le problème. Au lieu des vertèbres C1 et C2, ce sont plutôt les 3^{ième} et 4^{ième} qui sont le plus touchées lorsque l'on porte un collier cervical.

Bonne ou mauvaise nouvelle? Je dirais que c'est plutôt positif car ceci signifie plus de chance de rester en vie. Les blessures du rachis médian peuvent par contre mener à la paralysie des membres.

Le collier, pas plus que toute autre forme de protection tel que le casque, ne peut vous sauver la vie en toute circonstance, mais il met les chances de votre côté.

Références :

- 1- Rihn JA, Anderson DT, Lamb K, Deluca PF, Bata A, Marchetto PA, Neves N, Vaccaro AR. Cervical spine injuries in American football. Sports Med. 2009;39(9):697-708.
- 2- Aarabi B, Koltz M, Ibrahimi D. Hyperextension cervical spine injuries and traumatic central cord syndrome. Neurosurg Focus. 2008;25(5):E9.
- 3- Adams VI. Neck injuries: II. Atlantoaxial dislocation--a pathologic study of 14 traffic fatalities. J Forensic Sci. 1992 Mar;37(2):565-73.
- 4- Moto Verte #413, Septembre 2008