

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Protéger ses yeux  
**Autor:** Leonardi, Lorenza  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995320>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Protéger ses yeux

Les yeux sont particulièrement exposés dans certains sports de balle. L'Association suisse d'unihockey, en collaboration avec la Suva, a mené une campagne de prévention sous la devise «Pour une vision parfaite sur le terrain» pendant la saison 2008/2009. Un principe également valable pour d'autres sports.

Texte: Lorenza Leonardi; photos: swiss unihockey, suva

La pratique de certains sports d'équipe comme l'unihockey (cannes en l'air, coups de coude et impacts de balle) n'est pas sans danger pour les yeux. Cette partie du corps est très exposée aux blessures bien qu'elle ne représente que 0,1% de la surface totale du corps, 0,27% de sa partie frontale et 4% du visage. Une étude menée par un doctorant de l'EPF de Zurich montre que sur un nombre de joueurs de ligue nationale suisse d'unihockey supérieur à 400, 65% des blessures au visage concernent la région des yeux. En outre, plus de 10% des personnes interrogées ont dû soigner une lésion au globe oculaire ou à sa périphérie au moins une fois dans leur carrière. Ce risque élevé est lié à plusieurs facteurs, notamment la grande exposition de l'œil par rapport à d'autres parties du corps, ainsi que la fragilité naturelle de cet organe sensible et complexe. Mais venons-en aux différents types de blessures à l'œil.

## Classification uniforme

Sur la base de la classification uniforme «Birmingham Eye Trauma Terminology (BETT)» (voir tableau ci-dessous), il est possible de définir ces types de blessures et leurs effets sur l'œil de manière concise et précise. En outre, la transmission des données cliniques est facilitée, ce qui permet une meilleure prise en charge des patients.

## Responsabilité personnelle

L'Association suisse d'unihockey (Swiss Unihockey), en collaboration avec la Suva, l'Association suisse de l'optique ASO et un fabricant de lunettes de protection pour le sport, a mené une campagne pendant la saison 2008/2009 visant à inciter les joueurs d'unihockey à porter des lunettes de protection conçues spécialement pour ce type de sport rapide et dynamique. Celles-ci sont également efficaces pour d'autres activités physiques qui comportent un risque élevé de blessures aux yeux, comme le badminton ou le squash. Actuellement, le port de lunettes de protection n'est toutefois pas obligatoire pour les trois disciplines sportives mentionnées, même dans les ligues supérieures. «Nous avons discuté cette question au sein de l'association d'unihockey et décidé de recommander le port de lunettes de protection, sans toutefois en faire une règle», explique Mark Wolf, responsable J+S Unihockey et chef «Sélections» Swiss Unihockey. «C'est une affaire de responsabilité personnelle. Chaque joueur doit lui-même savoir s'il veut protéger ou non ses yeux!»

## Esquive des joueurs expérimentés

Au squash, en revanche, la Fédération internationale exige le port de lunettes lors des compétitions internationales des moins de 19

Terme	Définition
Tunique externe de l'œil	Sclère et cornée
Blessure sans atteinte du globe oculaire	Lésion de l'œil sans plaie à la tunique externe
Blessure avec atteinte du globe oculaire	Lésion de l'œil avec plaie à la tunique externe
Contusion	Blessure de la choroïde ou déformation du globe oculaire due à la pression exercée par un objet contondant.
Plaie partielle	Plaie partielle à la tunique externe de l'œil
Déchirure	Lésion de la tunique externe due à la pression exercée par un objet contondant. La lésion elle-même est le résultat du mécanisme dit «inside-out»: le liquide lacrymal n'étant pas comprimable, la pression exercée à l'extérieur fait augmenter la pression à l'intérieur de l'œil et la tunique externe rompt à son point le plus fragile.
Plaie	Plaie causée par un objet tranchant (mécanisme dit «outside-in»).
Plaie due à l'entrée d'un objet	Plaie causée par un ou plusieurs objets tranchants. Le(s) corps étranger(s) reste(nt) dans le globe oculaire.
Plaie due à une perforation par un objet	Lésion due à une perforation par un objet tranchant causant une plaie à son point d'entrée et à son point de sortie.





### Correction comprise

La campagne de prévention «Pour une vision parfaite sur le terrain» a été menée dans le milieu de l'unihockey. La Suva souhaite proposer plus généralement aux sportifs ayant des problèmes de vue une véritable alternative aux lentilles de contact: des lunettes de sport spécialement conçues à cet effet, à la fois anti-buée et dotées de verres correcteurs. Cela devrait assurer aux sportifs un champ de vision presque infini.

[www.suva.ch](http://www.suva.ch)



ans. «Nous nous tenons à ces directives en Suisse, bien sûr, et les appliquons chez les juniors», indique Michael Müller, directeur technique de Swiss Squash et responsable J+S de la discipline. «Cette règle n'est en revanche qu'une recommandation lors des entraînements.»

Les blessures au visage sont très rares dans ce sport. Michael Müller n'a entendu parler d'aucun cas ces 15 dernières années. Heureusement, car une blessure peut, dans le pire des scénarios, conduire à la cécité totale de l'œil touché. Ces cas extrêmes peuvent généralement être évités grâce à l'expérience et à l'adresse. «Plus le niveau est élevé, plus les risques de frapper au visage sont faibles, car les joueurs expérimentés évitent la trajectoire de la balle.»

### Fin de carrière prématurée

Le badminton est l'un des sports préférés en Suisse, pratiqué par plus de 150 000 joueurs. Il comporte lui aussi un risque faible de blessure à l'œil, bien qu'au début de son lancé, le volant atteigne des vitesses de pointe supérieures à 400 km/h. Ce qui semble paradoxal s'explique facilement: le volant ralentit fortement pendant son vol et le risque de blessure au visage n'est relativement élevé qu'au filet ou lors de jeu en double. Thomas Richard, responsable J+S Badminton, recommande aux spectateurs et aux lanceurs qui se trouvent à proximité immédiate du terrain de se protéger lors de certains types d'entraînement tels que le «Multi-Feeding», qui consiste à renvoyer ou à jouer plusieurs volants sur

une courte période. «Les lunettes sont certainement efficaces. Mais dans certains cas, une protection complète du visage est également indiquée.» On n'est jamais trop prudent quand il s'agit des yeux, car les performances de pointe nécessitent une bonne vue. De plus, une blessure à l'œil peut signifier la fin de la carrière sportive. ■