



**42<sup>ème</sup> Journée de la Recherche Équine**  
**Jeudi 17 mars 2016**

## **Etude épidémiologique chez le cavalier professionnel : prévalence et facteurs de risque des rachialgies**

S. Biau<sup>1</sup>, R. Mounster<sup>2</sup>, N. Fouquet<sup>2 3</sup> R. Brunet<sup>2</sup>

<sup>1</sup> IFCE, Ecole Nationale d'Equitation, BP 207, 49411 Saumur Cedex.

<sup>2</sup> Université d'Angers, Laboratoire d'ergonomie et d'épidémiologie en santé au travail (LEEST), Angers.

<sup>3</sup> Institut de veille sanitaire (InVS), Département santé travail, Saint-Maurice.

[sophie.biau@ifce.fr](mailto:sophie.biau@ifce.fr)

### **Résumé**

Une étude épidémiologique, menée en France auprès de 258 cavaliers professionnels en 2014, a permis d'évaluer la prévalence des douleurs du rachis (lombalgies, dorsalgies et cervicalgies) et de leurs facteurs de risque.

Si la prévalence des lombalgies des cavaliers professionnels (75%) n'était pas plus élevée que dans la population générale, ce n'était pas le cas des cervicalgies et des dorsalgies déclarées au cours des 12 derniers mois (67 % de cervicalgie, 59% de dorsalgie). Les prévalences des rachialgies de plus de 1 mois et permanentes étaient également élevées (respectivement 25% et 9% pour les cervicalgies, 24% et 13% pour les dorsalgies et 33 et 23% pour les lombalgies).

La pratique de l'équitation n'est pas remise en cause ici pour ses liens avec la santé. La prévalence des rachialgies est très élevée pour les cavaliers professionnels dont les tâches principales concernent l'entretien des infrastructures et les soins aux chevaux. Il est indispensable de dissocier l'activité de travail et l'activité sportive pour prendre en compte la santé et les moyens de prévention associés.

**Mots clés : Cervicalgie, dorsalgie, lombalgie, cavalier, palefrenier**

### **Summary**

This epidemiological study, undertaken in France in December 2014, assessed the prevalence of back pain (neck pain (NP), thoracic spine pain (TSP) and low back pain (LBP) and its risk factors in a population of professional riders. A questionnaire was based on a standardized Nordic questionnaire for musculoskeletal symptoms, on lifestyle, medical history, health status and career. Replies from 258 professional riders were processed.

The prevalence of LBP in the professional riders (75%) was not higher than in the general population. In agreement with literature, their LBP disappeared during riding. But results showed a high prevalence of NP (67%) and TSP (59%) in the previous 12 months and a high prevalence of pain for over one month and chronic pain 25% and 9% for NP, 24% and 13% for TSP and 33% and 23% for LBP.

No causal link was found between riding and back pain. The prevalence of back pain was very high for professional riders whose main task was "grooming". It is essential to separate the work aspect and sport to take into account the professional riders' health and associated preventive measures to protect careers.

**Key-words: neck, thoracic, back, pain, groom**



## Introduction

D'un point de vue sportif, l'équitation apparaît aujourd'hui comme un sport dangereux au vue de la gravité des traumatismes. Certaines études classent la pratique équestre au 2<sup>ème</sup> rang des activités entraînant des lésions graves (INVS, 2010). D'un point de vue professionnel, la filière équestre est repérée comme prioritaire dans le plan pluriannuel de santé sécurité au travail 2016-2020 de la Mutuelle Sociale Agricole. La filière hippique comptait en 2012 le plus fort taux de fréquence d'accidents de travail de toutes les branches agricoles (Mouton, 2014). Les recueils de données concernant les pathologies liées à une pratique quotidienne de l'équitation, sans chute ou accident conduisant à une hospitalisation immédiate, sont peu nombreux. Une approche bibliographique récente de la santé de l'athlète cavalier (Biau, 2015) conclut que la fréquence des rachialgies chez le cavalier est identique à celle de la population générale mais qu'un épisode lombalgique aurait des répercussions sur la performance et la carrière du cavalier. Une étude épidémiologique menée en France, en décembre 2014, a permis d'évaluer la prévalence des douleurs du rachis (lombalgies, dorsalgies et cervicalgies) et de leurs facteurs de risque chez une population de cavaliers professionnels.

### 1 Méthodologie

Le questionnaire de type « Nordique » a interrogé les habitudes de vie, les antécédents médicaux, l'état de santé et le parcours du cavalier professionnel. La distribution du questionnaire s'est faite par le biais des réseaux sociaux. Le data management et l'analyse statistique ont été réalisés avec le logiciel SAS 9.1. Les 666 réponses ont été traitées dans un premier temps pour ne retenir que la population de cavaliers professionnels en activité (258 retours complets).

Une analyse des correspondances multiples a défini et segmenté le métier de cavalier professionnel en 4 groupes en fonction de leur activité dominante : « enseignement », « travail monté des chevaux », « palefrenier-soigneur » et « travail des jeunes chevaux ».

A partir de ces groupes, des tests de Student (comparaison de moyennes), khi<sup>2</sup> (comparaison de distribution) et Fisher pour de faibles effectifs ont été calculés avec les variables de douleurs du rachis au cours des 12 derniers mois, d'une durée de moins de 24h, 1 à 7 jours, 8 à 30 jours, supérieure à 30 jours et en permanence (chronique à partir de plus de 3 mois).

#### 1.1 Description de l'échantillon

L'échantillon était composé de 27,5% hommes et 72,5% femmes. Cette proportion est identique à celle du nombre de licenciés FFE (78% de femmes licenciées en 2014) et les femmes représentent près de 80% des moniteurs (Equiressources, 2014). La moyenne d'âge était de 32,5 ans  $\pm$  10,5 (médiane = 30). L'échantillon d'hommes était plus âgé (37  $\pm$  9 ans ; p=0,0002) que l'échantillon de femmes (31  $\pm$  12 ans). Ces chiffres sont similaires à ceux du document Equiressource (2014) qui décrit **une filière équine jeune**.

Le nombre d'années de pratique de l'équitation était de 23  $\pm$  9 ans (médiane = 22) et l'expérience professionnelle de 10  $\pm$  9 ans (médiane = 7). La situation professionnelle a dévoilé une majorité d'exploitants agricoles. Cette filière jeune a été également caractérisée par la faible ancienneté dans l'emploi actuel : 40% ont moins de 2 ans d'ancienneté et 38% entre 3 et 10 ans. Cette faible ancienneté peut être due à un taux d'abandon massif de la profession cité dans la littérature : 50% tous les cinq ans en effectif cumulé (Tourre-Malen, 2000).

L'échantillon est conforme à la population de cavaliers professionnels décrite dans la littérature.

## 2 Résultats

### 2.1 Cervicalgies

67% des cavaliers ont déclaré des douleurs aux cervicales au cours des 12 derniers mois dont :

- 17% pour des douleurs de plus de 30 jours
- 6% en permanence

La douleur s'exprimait principalement à pied (64%).

La prévalence des cervicalgies dans des populations adultes est estimée à 34 % avec un effet sexe (% plus élevé chez les femmes) et un effet âge (lié aux effets combinés de l'arthrose et des contraintes liées au travail). Dans notre étude, le pourcentage de cervicalgie déclarée était **largement supérieur à celui de la population** générale, sans effet sexe ni effet âge.



Le pourcentage le plus élevé concernait le groupe à dominante « palefrenier-soigneur » : 56% des cavaliers du groupe « enseignement et administration » ont déclaré des cervicalgies au cours des 12 derniers mois, 60% des cavaliers du groupe « travail à cheval », 80% du groupe « palefrenier-soigneur » et 55% du groupe « travail jeunes chevaux ».

## 2.2 Dorsalgie

59 % des cavaliers ont déclaré des douleurs dorsales au cours des 12 derniers mois dont :

- 14% pour des douleurs de plus de 30 jours
- 8% en permanence

La douleur s'exprimait autant à cheval qu'à pied. Pour 8,5% d'entre eux, elle ne s'exprimait qu'à cheval.

Comme pour les cervicalgies, le pourcentage des cavaliers souffrant de dorsalgie était supérieur à celui de la population générale. Le groupe « palefrenier-soigneur » était le plus touché par les dorsalgies au cours des 12 derniers mois (71% vs 55% pour le groupe « travail à cheval », 50% pour le groupe « jeunes chevaux » et 35% pour le groupe « enseignement » ;  $p=0,04$ ). Les dorsalgies de plus de 30 jours et permanentes (23%) étaient corrélées avec les activités des groupes (18% groupe « enseignant », 28% groupe « travail à cheval », 41% groupe « palefrenier-soigneur », 5% groupe « jeunes chevaux,  $p=0,037$ ).

81% des cavaliers souffrant de dorsalgie de plus de 30 jours et permanente étaient suivis par un kinésithérapeute ( $p=0,0006$ )

## 2.3 Lombalgie

75% des cavaliers ont déclaré des douleurs dans le bas du dos au cours des 12 derniers mois dont :

- 25% pour des douleurs de plus de 30 jours.
- 17% en permanence

La douleur s'exprimait pour la plupart à pied et à cheval et ne s'exprimait qu'à cheval pour 5% d'entre eux.

Le pourcentage de cavaliers ayant eu des douleurs lombalgiques au cours des 12 derniers mois n'était pas plus élevé que le pourcentage de lombalgiques dans la population générale (60-80% ; 59,3% chez les salariés de la région Pays de Loire ; 61,3% pour le secteur d'activité agriculture (Fouquet 2010)).

Les lombalgies communes sont accentuées par le port de charge, les efforts, la station debout, la station assise prolongée. La variabilité des tâches des 4 groupes ne permet pas de cibler en particulier l'une d'entre elle. Notons tout de même que le groupe à dominante palefrenier-soigneur était le plus touché par les lombalgies (Non Significatif statistiquement) : 76% des cavaliers du groupe « enseignement et administration » ont déclaré des douleurs lombaires au cours des 12 derniers mois, 74% pour le groupe « travail à cheval », 94% pour le groupe « palefrenier-soigneur », 85% pour le groupe « travail des jeunes chevaux ».

Une enquête décennale santé 2002-2003 publiée par l'INSERM précise que parmi la population française ayant souffert de lombalgies au moins un jour dans les 12 derniers mois, 17% sont des lombalgies de plus de 30 jours. Les chiffres de notre étude concernant les lombalgies de plus de 30 jours sont bien supérieurs (42% de l'échantillon ont déclaré des douleurs de 30 jours ou en permanence et touchent les 4 groupes : 44% pour le groupe « enseignement et administration », 44% pour le groupe « travail à cheval », 53% pour le groupe « palefrenier-soigneur » et 35% pour le groupe « travail des jeunes chevaux ».

## 3 Discussion

L'étude n'a montré aucun lien des rachialgies de cette étude avec les facteurs de rachialgies cités dans la littérature à savoir l'âge, le sexe, la taille, l'IMC, le type d'emploi, le volume de travail hebdomadaire (ou intensité de la pratique) ou encore l'ancienneté dans l'entreprise. La diversité des méthodes d'évaluation et les populations étudiées (cavalier de compétition/professionnel) ainsi que la polyvalence qu'impose le métier de cavalier professionnel en sont certainement la cause.

Les cavaliers du groupe « travail jeunes chevaux » sont ceux qui montent le plus à cheval et qui sont davantage soumis à des exercices équestres violents. Mais ce sont les cavaliers professionnels du groupe à dominante « palefrenier-soigneur » qui étaient significativement les plus touchés, en particulier par les cervicalgies et dorsalgies de plus de 1 mois et permanentes. Les prévalences des rachialgies ne sont pas liées à la pratique de l'équitation mais plutôt aux postures, gestes et efforts des tâches à pied que le métier impose. Il est indispensable de dissocier l'activité de travail et l'activité sportive pour prendre en compte la santé et les moyens de prévention associés.



Pour l'ensemble de l'échantillon, ces douleurs s'exprimaient à pied et à cheval, mais très rarement uniquement à cheval. Parallèlement à ces chiffres élevés, le questionnaire révélait un nombre élevé de cavaliers professionnels fréquentant ostéopathes (81%), kinésithérapeutes (61% ;  $p=0,058$ ) et podologues (26% ;  $0,056$ ). Les cavaliers souffrant de lombalgies chroniques ou de plus de 1 mois, choisissaient de se faire suivre par un kinésithérapeute pour 75% d'entre eux ( $p<0,001$ ) et la fréquentation d'un ostéopathe n'était plus significativement liée. Du point de vue médical, la rééducation des lombalgiques a évolué. Il est maintenant admis de privilégier l'exercice à l'immobilisation (ANAES, 2000). Des études ont montré la nécessité d'entretenir une activité physique malgré les épisodes lombalgiques. D'autre part, la pratique de l'équitation contribue à faire travailler les muscles para vertébraux. Ce sont précisément les muscles ciblés dans les exercices proposés en kinésithérapie (fléchisseurs et extenseurs du tronc et stabilisateurs locaux du rachis) dans le cadre d'un suivi de patients lombalgiques. Il est possible d'analyser l'activité physique de la monte comme un moyen de rééducation. Certains auteurs (Fouquet, 1996) ont même décrit la pratique de l'équitation comme une excellente école du dos, du fait des sollicitations sensibles transmises par l'assiette, tout en adoptant la « position redressée » pour respecter les courbures vertébrales qui peuvent jouer leur rôle d'amortisseur. Mais la quantité d'exercices préconisés en termes de volume et d'intensité ainsi que le type d'exercices sont encore à investiguer (Henchoz, 2008).

## Références

- Biau S., Brunet R., Roquelaure Y. 2015. Approche bibliographique de la santé de l'athlète cavalier. 41ème Journée de la Recherche Équine, p 142-145
- Fouquet N. Ha C., Bodin J., Chotard A., Bidron P., Ledenvic B., Leroux F., Mazoyer A., Leclerc A., Imbernon E., Roquelaure Y. 2010 Surveillance des lombalgies et de leurs facteurs de risque professionnels dans les entreprises des Pays de la Loire. Bull Epidémiol Hebd.5-6/ p 48-51
- Fouquet B. 1996. Biomécanique du rachis lombaire, l'Equitation 9, 73-80.
- Henchoz Y, Kai-Lik So A. 2008 Exercice et lombalgies communes : revue de la littérature. Revue du Rhumatisme 75, 790-799
- Mouton M. 2014 Pathologie liée à l'environnement de travail des salariés du secteur hippique équi-meeting infrastructures France
- Tourre-Malen C. 2000. Le mal-être des enseignants d'équitation, l'équitation 18, p. 30.
- INVS. 2010. Épidémiologie des traumatismes accidentels en équitation. Revue de la littérature (1997-2009). [http://www.invs.sante.fr/publications/2010/traumatismes\\_equitation/rapport\\_traumatismes\\_equitation.pdf](http://www.invs.sante.fr/publications/2010/traumatismes_equitation/rapport_traumatismes_equitation.pdf)
- Equi-ressources – IFCE. 2014. Observatoire de l'emploi, des métiers et des formations filière équine. Cavalier professionnel : emploi, métiers et formations.
- ANAES / Service des Recommandations et Références Professionnelles / février 2000 Prise en charge diagnostique et thérapeutique des lombalgies et lombosciatiques communes de moins de trois mois d'évolution <http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/lombreco.pdf>
- INSERM. 2000. Expertise collective - Lombalgies en milieu professionnel. Quels facteurs de risque et de prévention ? <http://www.ipubli.inserm.fr>