

Sport et Santé: Blessures sportives

IMC 2007

A silhouette of a runner in a starting crouch on a track, positioned to the left of the names. The runner is leaning forward with hands on the ground and feet on the starting blocks.

Vanessa Rechik

Alexandra Nowak

Molly Lindsay

Plan

I. Introduction

- Choix du sujet
- Objectifs
- Démarches

II. Sondage-Epidemiologie

III. Bienfaits versus Malfaisances du sport (Amateur vs Élite)

- Blessures
- Dopage

IV. Acteurs soignants/ Traitements

V. Impact socio-économique

- Impact des blessures sur la santé
- Coûts
- Assurances

VI. Conclusion

- Aspects positifs / aspects négatifs, difficultés
- Take home messages
- Réflexion sur le Futur

Introduction

Ia. Choix du sujet:

- ▶ Pratique d'un sport (Tchouckball)
 - ▶ Souvent les thèmes portent que sur les bienfaits du sport, alors intérêt pour la nuance, les malfaits notamment chez un sportif du haut niveau
 - ▶ Actuel et souvent dans les médias (dopage, biogénétique, réflexion sur le futur...)
- Intéressant de rencontrer des personnes locales, travaillant à Genève ou Lausanne, avec des sportifs amateurs/élite, et le réseau de soins mise à disposition (Cressy santé, médecins du sport, médecines parallèles, SUVA...)

Introduction



Ib. Objectifs:

- ▶ Comparaison entre le niveau de santé chez un sportif amateur et un sportif d'élite.
- ▶ Comparaison des types de blessures, du temps de guérison, les acteurs soignants, les traitements etc..
- ▶ Comparaison entre les bienfaits et malfaits de la pratique sportive.
- ✦ Comprendre l'impact socio-économique engendré par les blessures

Introduction



Ic. Démarches:

► **Prise de contacts/ Appel téléphonique/Interviews**

(Médecins du sport Dr Mahler Hopital de la Tour, Dr Rostan, Acupuncture/physiothérapeute Mr Marc Alagnoux, Country Club de Bellevue pour Marc Rosset, Mr Michael Kleiner qui dirige Football Euro 2008, Bengt Kayser, Winterthur, SUVA....)

• **Recherche sur Internet**

American College of Sports Medicine www.acsm.org

Société Suisse de Médecine du Sport www.ssms.ch

Bureau fédéral de sport www.baspo.ch

HEPA Suisse www.hepa.ch

www.suva.ch

Bureau suisse de la prévention des accidents www.bpa.ch

• **Bibliothèques (BFM, Musée Olympiques, Swiss Olympia...)**

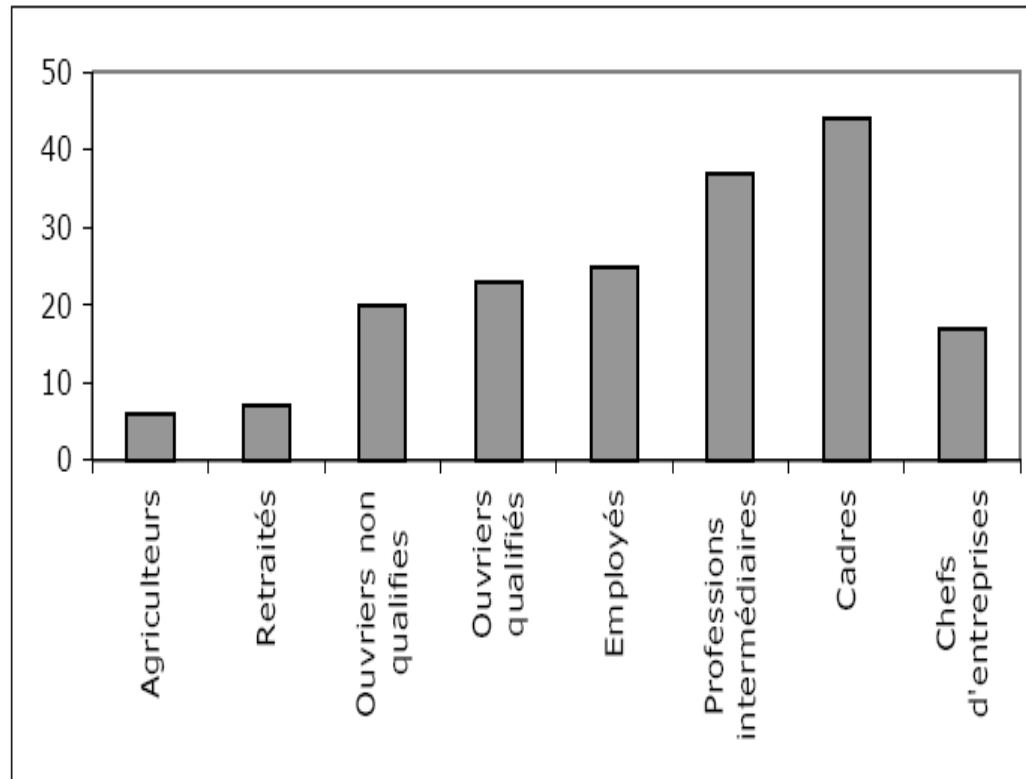
II. Sondage

- ✦ Quel type de sportif est vous? (amateur vs élite)
- ✦ Quel sport? (Risques?)
- ✦ Pourquoi pratiquez vous ce sport?
- ✦ Fréquences?
- ✦ Avez-vous déjà été blessés, pourquoi?



II. Epidémiologie

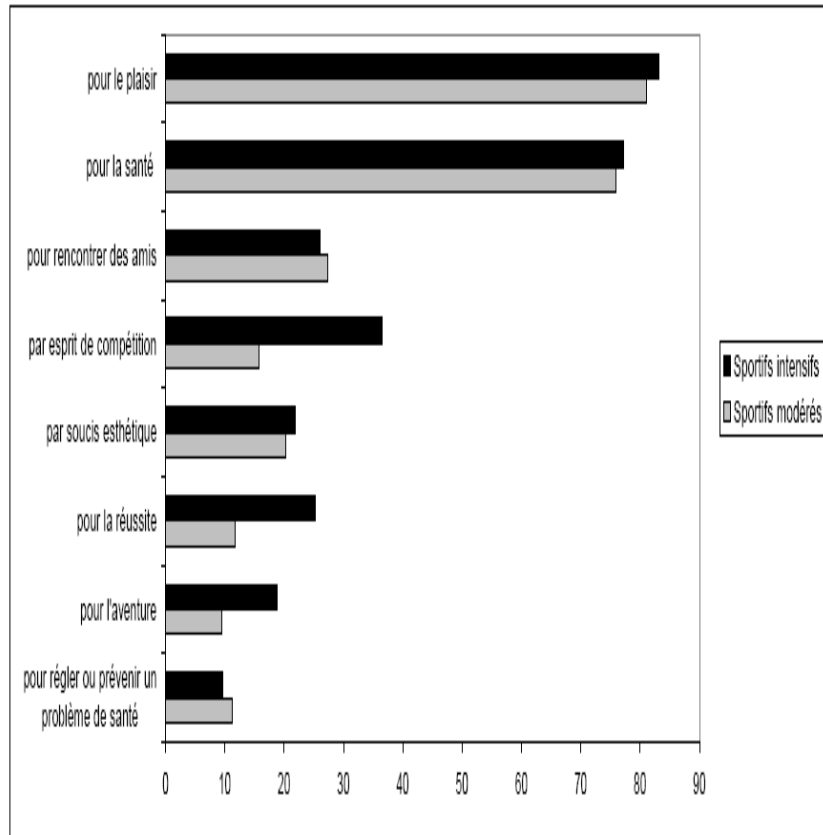
Graphique n°8 : La pratique du sport selon la catégorie socio-professionnelle (en pourcentage)



Source : Baromètre Santé des jeunes 97/98. Vanvres : CFES, 4^{ème} trimestre 1998

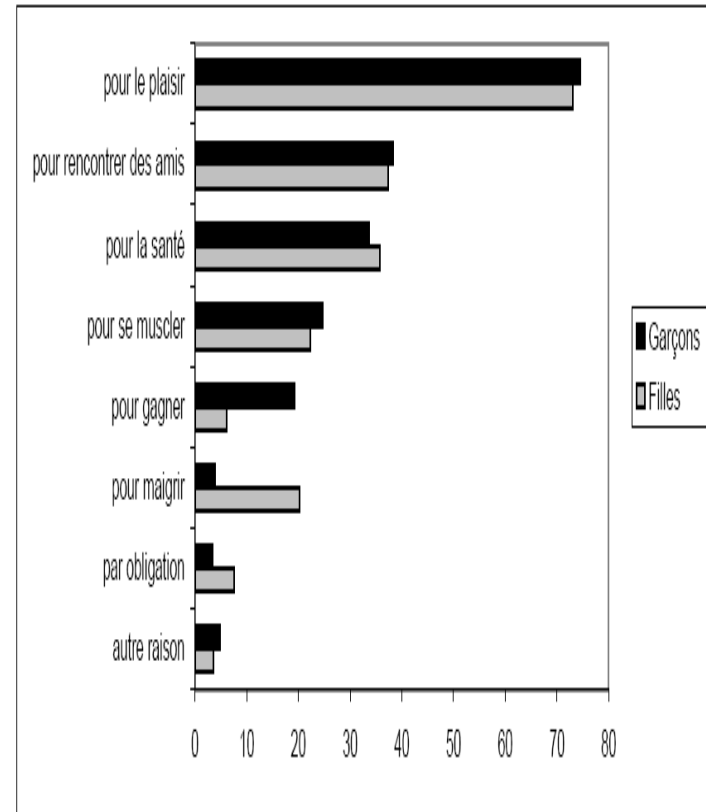
II. Epidémiologie

Graphique n°13 : Les motivations à la pratique sportive en fonction de l'intensité de la pratique chez les adultes



Source : Baromètre Santé des jeunes 97/98. Vanvres : CFES, 4^{ème} trimestre 1998

Graphique n°12 : Les raisons principales à la pratique d'un sport selon le sexe chez les 12-19 ans (en pourcentage)



Source : Baromètre Santé des jeunes 97/98. Vanvres : CFES, 4^{ème} trimestre 1998

III. Bienfaits vs méfaits du sport

IIIa. Bienfaits du sport

♦ Bienfaits biologiques:

- Augmente la masse osseuse (↓ fractures, ostéoporose...)
- Pratique sportive inversement proportionnelle à la surcharge pondérale (↓ obésité...)
- Rapport direct entre taux d'activité et taux d'HDL ≈ prévention des maladies cardiovasculaires
- Augmente l'espérance de vie (E)

Ex: Etude dans le nord de l'Europe : (E ↑ 6 ans chez pratiquant de sport d'endurance, E ↑ 4 ans pour sports collectifs type foot, E ↑ 2 ans pour sports type musculation)

♦ Bienfaits psychiques et cognitives :

- Stabilisation de l'humeur et des émotions 'psychostabilisant'
- Meilleure estime de soi 'antidépresseur'
- Augmente les résultats scolaires/ intellectuels

Ex: Remplacement de 5h de cours par 5h de sport dans un école = ↑ notes



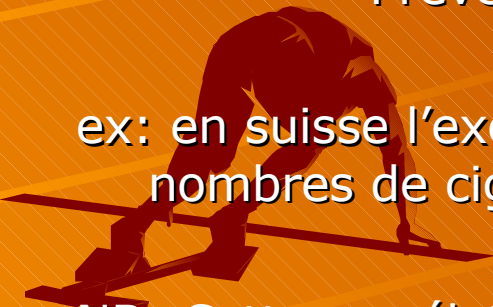
III. Bienfaits vs méfaits du sport

IIIa. Bienfaits du sport

- ✦ **Bienfaits du sport qui influencent sur d'autres comportements**
 - Prévention des dépendances (ex: cigarette)

ex: en suisse l'exercice sportive est inversement proportionnelle aux nombres de cigarettes fumés

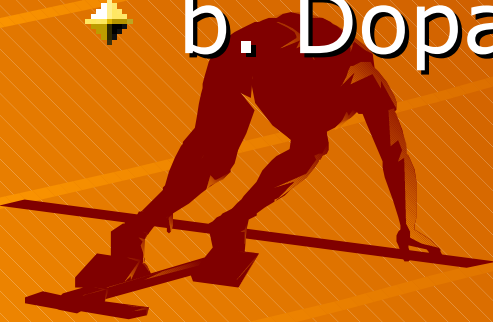
NB: Cette corrélation est faible pour stupéfiant et inexistant pour l'alcool



IIIb. méfaits du sport

Sportif amateur vs sportif d'élite

- ✦ a. Blessures
- ✦ b. Dopage



Mais qu'est ce qui distingue un sportif amateur d'un sportif de haut niveau ?

3 types de sportifs:

1. Le sportif santé

→ Désir entretenir sa forme, lutte contre la sédentarité

2. Le sportif amateur engagé

→ Désir améliorer ou maintenir ses performances

3. Le sportif professionnel

→ Désir atteindre des niveaux de performances élevés ce qui favorisent le stress et la compétition



Sportif normal vs sport d'élite

Tableau 1. Les deux mondes du sport et les images qui y sont associées

sport « normal »	Sport de « haut haut niveau »
sport plaisir	perte du plaisir
liberté	rigueur / souffrance / contrainte
sport santé	atteinte de la santé
compétition ludique « factice »	« Vraie » compétition de haut niveau
travail physique « normal »	Entraînement planifié et scientifique / surentraînement / accepter la douleur / travail physique intensif
Pas de monoactivité (avoir une vie à côté)	Professionnalisation dans sa monoactivité sportive / hyperspécialisation
Arrêter parce qu'on se blesse	Normalité de la blessure / blessure acceptée
« Ne pas faire le métier » : avoir une autre vie à côté, avoir plusieurs objectifs, garder des alternatives au sport, peu de vulnérabilité au dopage	« Faire le métier » : être totalement disponible au sport, se consacrer uniquement à ça, plus d'alternatives au sport, grande vulnérabilité au dopage

Différences de blessures entre sportif amateur et haut niveau?

Sportifs Amateurs

- Sous échauffé, absence d'étirement
- Ne prennent pas le temps ni les bons exercices
- Surestime ses capacités

Sportifs Haut niveau

- Surentraînement
- Stress/compétition
- Très attentifs aux douleurs de leur corps
- Meilleur suivi (Professionnel: médical et entraînement)

L'abus de sport nuit gravement à la santé

✦ jeudi 18 avril 2002 : Temps Présent

✦ Le sport de compétition provoque des dégâts irréversibles. On ne compte plus les athlètes de haut niveau qui terminent leur carrière avec des hanches en plastique, des dérèglements hormonaux et de violentes attaques d'arthrose. Les stars du sport payent cher leur gloire éphémère. La pression des sponsors, des médias et du public les incite à dépasser des limites qu'ils ne devraient jamais franchir



OMS

Health,
fitness
benefits

Benefits



Active living

Activity for health

Exercise for fitness

Training for sport

Risks and harms

Light,
moderate
Daily
Tens of
minutes,
even hours

Moderate
About daily
At least 30 min

Moderate,
vigorous
3 times a week
At least 20 min

Strenuous
Several times a week
Variable

Type and amount of activity



Interview d'une sportive d'amateur engagé : Mélanie Jaquet, Tchoukball

Portrait:

- ▲ sexe†: féminin
- ▲ ,ge†: 22 ans
- ▲ profession actuel†: en formation pour devenir éducatrice de l'enfance
- ▲ est-ce que tu fumes ? : non
- ▲ est-ce que tu bois de l'alcool ? : très rarement, de temps en temps.
- ▲ depuis quand fais-tu du Tchoukball†? : 10 ans
- ▲ as-tu fais d'autres sport avant ? : athlétisme et gymnastique (peu de temps)
- ▲ palmarès sportif:
 - 2000: 3ème championnat du monde à Genève
 - 2001: 1ère championnat d'Europe à Genève
 - 2002: 2ème championnat du monde. C'est un équilibre à ma vie, une manière d
 - 2004: 2ème championnat du monde à Kaohsiung (ROC)
 - 2005: 4ème championnat du monde Beach tchouball à Genève
 - 2006: 1ère championnat d'Europe à Macolin

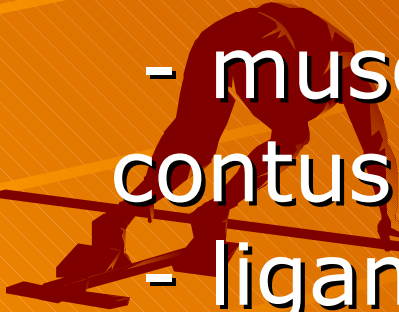
▲ **Que retiens-tu de ta vie sportive?** : Beaucoup d'amis, de plaisir, de challenge. C'est une réelle passion et également une manière de trouver un équilibre entre les inconditionnels de la vie et toute l'énergie qui reste.

IIIb méfaits du sport: Blessures



Types de blessures

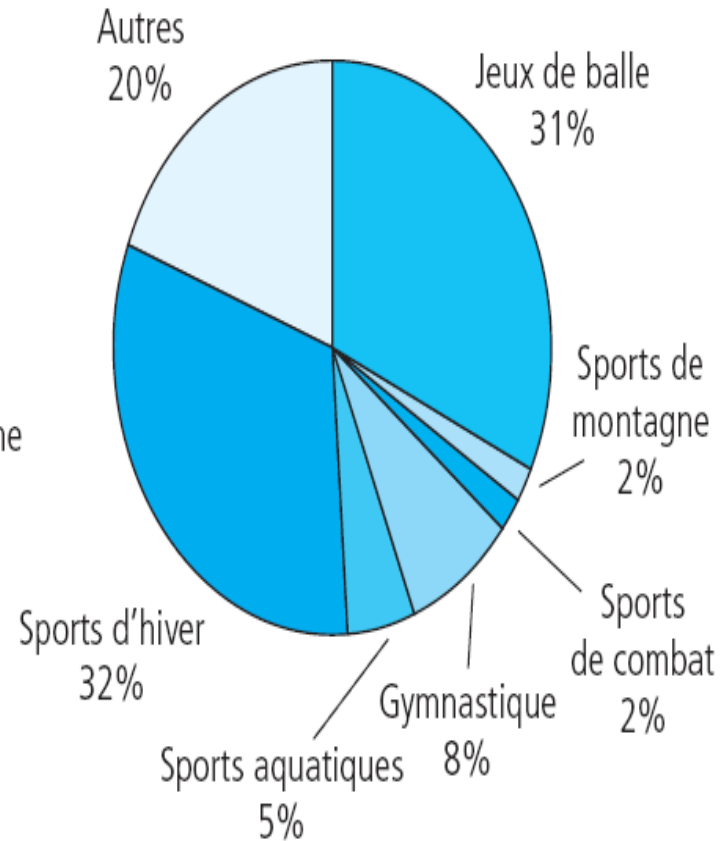
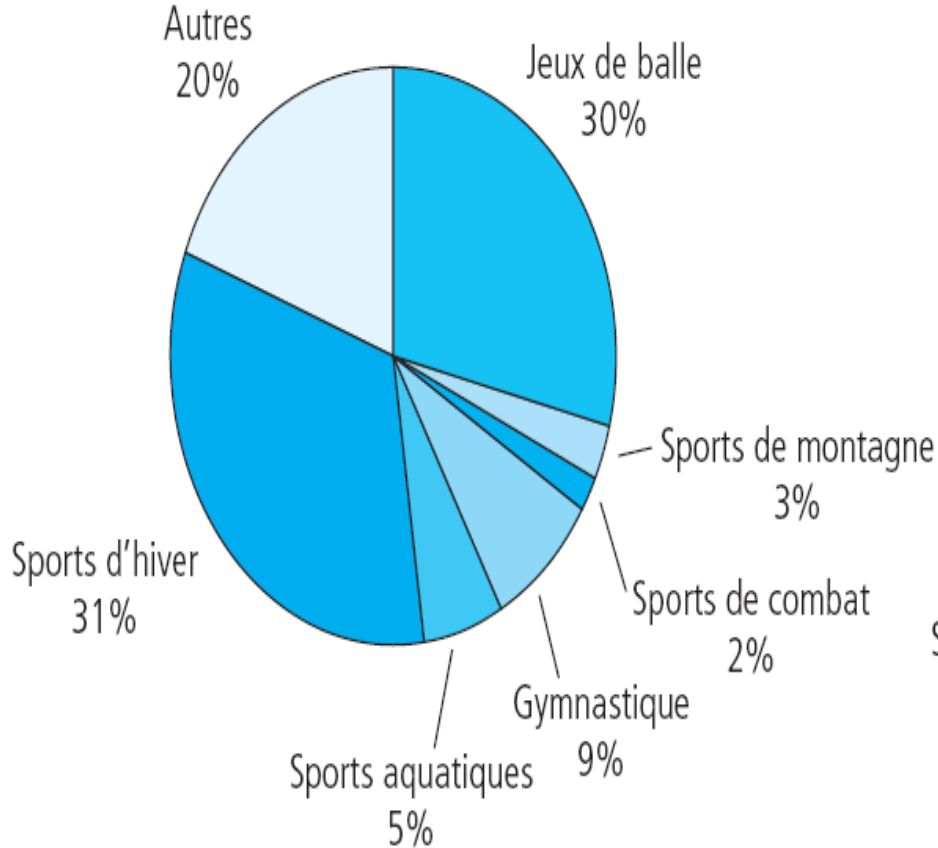
- ✦ Définition : surcharge engendrant l'arrêt de l'activité sportive pendant au moins 3 jours.
- ✦ Différents types de blessures :
 - musculaire (crampe, courbature, contusion, clacage, élongation...)
 - ligamentaire (entorse, tendinite...)
 - articulaire (luxation...)
 - osseuse (fracture...)



Blessures

USP.G.03 Blessés dans le sport, 2004 / Ø 2000–2004

[bpa] 2



Causes et facteurs de risque

✦ Intrinsèques

- ,ge
- sexe
- poids
- mauvaise pratique/technique
- maladie
- anatomie
- anciennes blessures

✦ Extrinsèques

- surcharge
- d'entraînement
- équipement, matériel
- terrain
- climat
- exposition

Causes et facteurs de risque

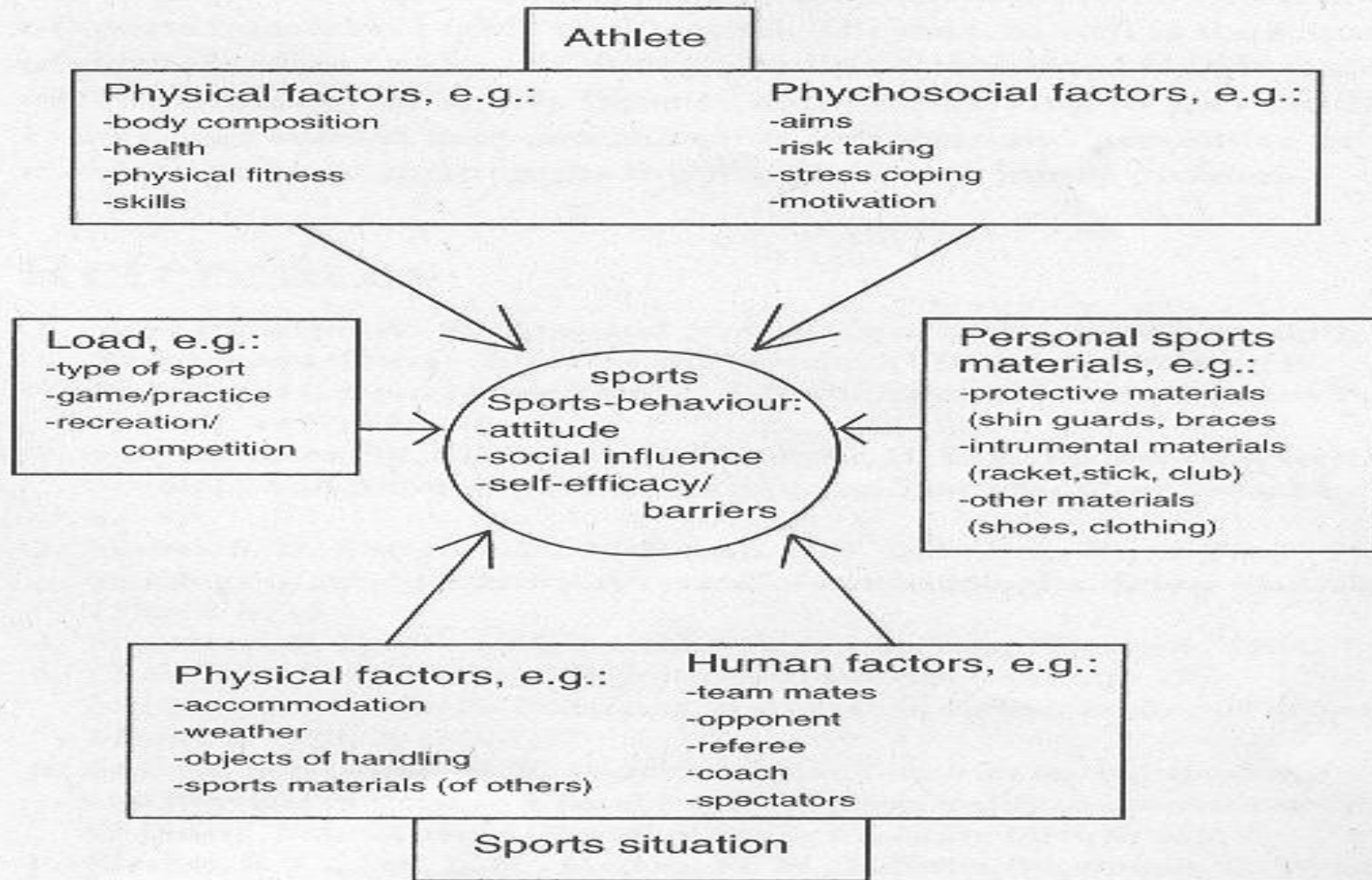


Fig. 5.1.2 Risk indicators for sports injuries and determinants of sports and preventive behaviour. From van Mechelen *et al.*²

Conséquences

✦ Dépendent de :

- la nature de la blessure
- la durée et du type de traitement
- l'absence dans le sport
- l'absence au travail/école
- les dommages permanents

✦ Agissent sur :

- les coûts

- le moral/mental
- l'organisation du quotidien
- la santé générale



Prévention

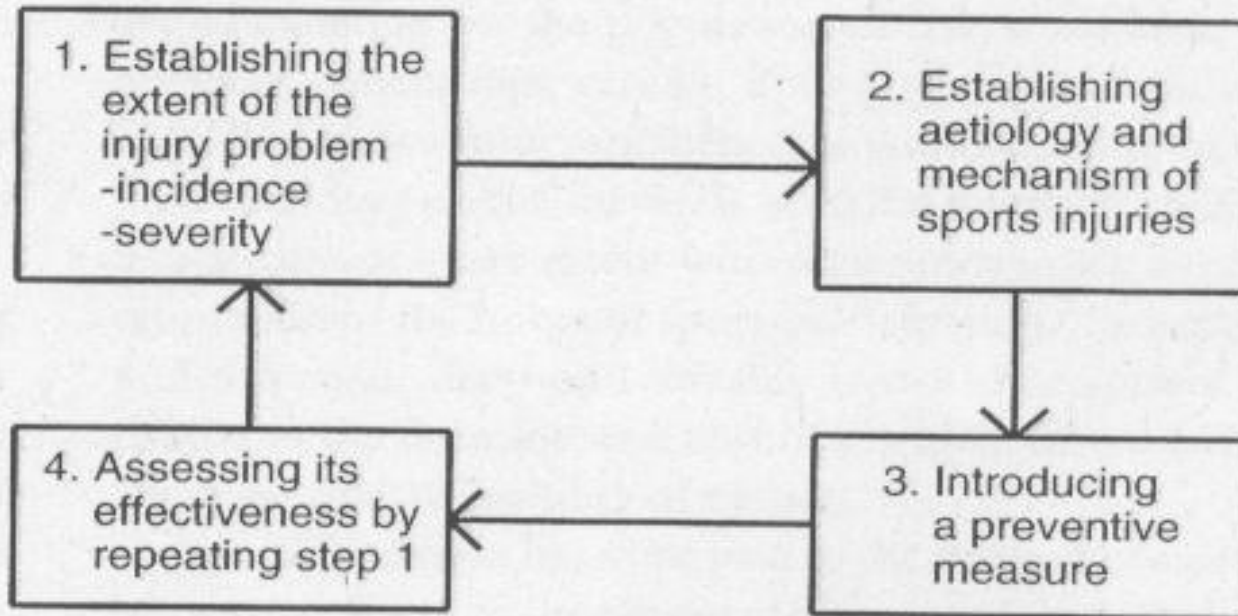


Fig. 5.1.1 The sequence of prevention of sports injuries. From van Mechelen *et al.*²

Tableau 8-V. Facteurs de risque et prévention des accidents musculaires

FACTEURS DE RISQUE	MESURES PROPHYLACTIQUES
– absence d'échauffement (qualité-durée)	– échauffement général et local (stretching, étirements, massages, footing léger),
– surentraînement compétitions trop rapprochées	– progressivité des efforts, élaboration du planning de la saison,
– perturbation réactionnelle psychique modifiant l'appareil proprioceptif, manque de sommeil	– sophro-relaxation, étude des temps de transport (décalage horaire),
– erreurs diététiques	– hydratation systématique
– maladies incurrentes, troubles ioniques (Ca, Mg) utilisation de substances dopantes (anabolisants)	– rations pré per et post compétition, suivi médico-sportif systématique, tests d'aptitudes
– facteurs individuels prédisposants (raideur constitutionnelle, âge)	– modulation et adaptation individuelle
– troubles morpho-statiques	– correction posturale et adaptation des semelles
– troubles neuro-musculaires : déséquilibre agoniste-antagoniste, double innervation (biceps crural), incoordination gestuelle	– correction technique du geste sportif (vidéo,-feed-backs, répétitions)
– facteurs anatomiques : insertion osseuse ou aponévrotiques particulières, muscle physiologiquement raides, spécificité des fibres musculaires (type I ou II)	– étirements actifs, spécificité de la musculation (isocinétique)
– matériel ou terrains inadaptés (surfaces dures)	– choix de chaussures, choix du matériel (poids, équilibre)
– facteurs climatiques (froid, humidité)	– échauffement, préparation, vêtements adaptés à l'environnement.

Prévention

IIIb. Méfaits du sport: Dopage

Définition éthique du dopage: qu'est ce qu'une conduite dopante?

→ Attitude de recherche d'un plus à l'entraînement au sens classique pour arriver à ses fins = vrai dopage



Limite entre les procédures ergogénique légitime et illégitime ex: l'Autotransfusion

Légitime: 'faux dopage'

▼ 'Auto'

→ Pas d'atteinte à son identité
'mon sang me revient de droit'

✦ Naturel

→ Naturel vs produits chimiques

✦ Pas de transformation

→ Un aide ergogénique est accepté par le sportif lorsque il est perçue comment ne transformant pas le sujet réel de la performance, contribuant à son équilibre, et sans rajout extérieur.

Illégitime 'vrai dopage'

▼ Magouille, tricherie, un calcul

→ Conduite dopante

✦ Effraction corporelle

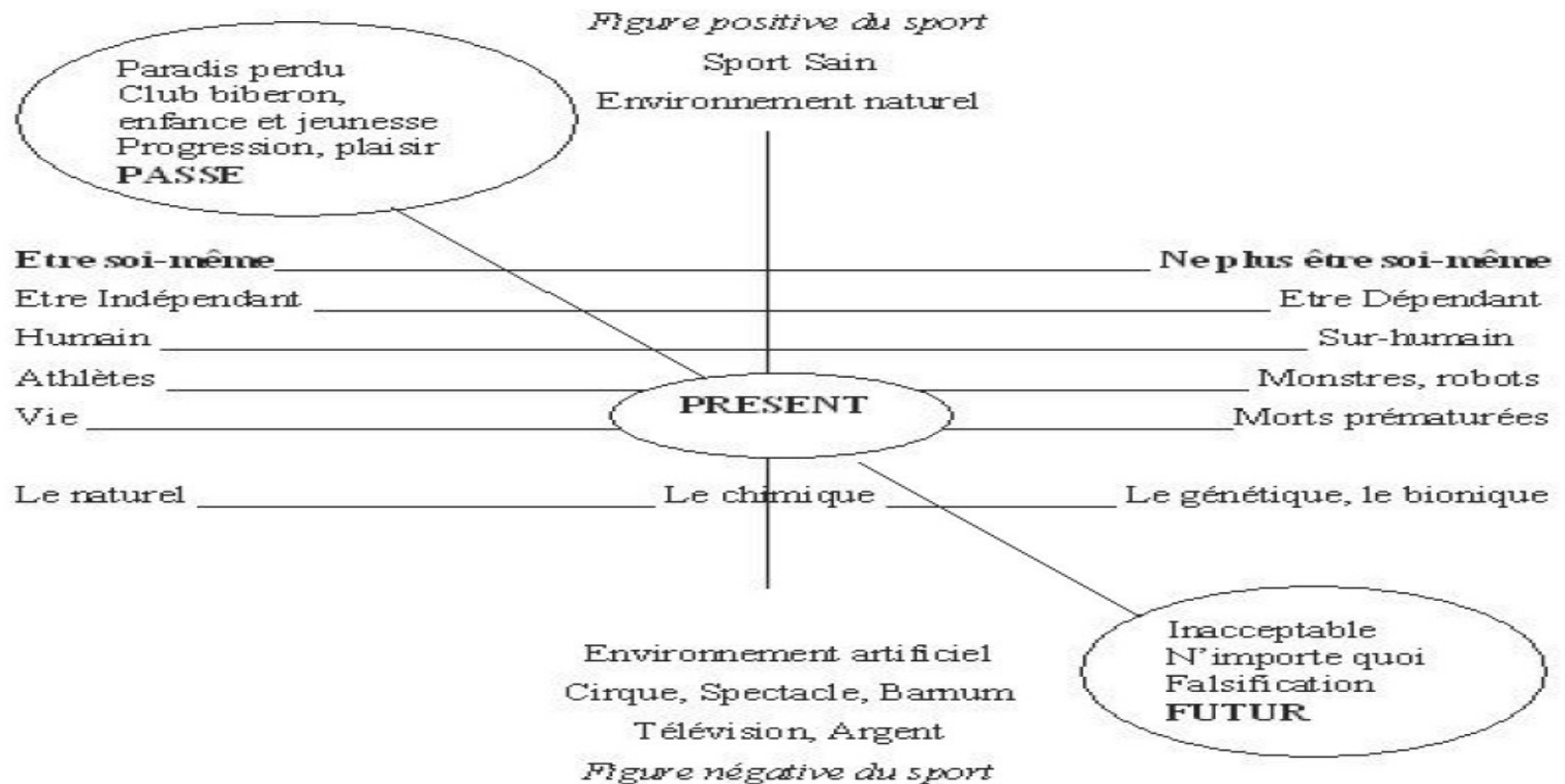
→ Piqûres, chirurgie, en dehors de la logique du sain

▼ Falsification de soi

→ Surhumain

Limite entre les procédures ergogénique légitime et illégitime ex: l'Autotransfusion

Figure 1.



IIIb. Méfaits du sport: Dopage

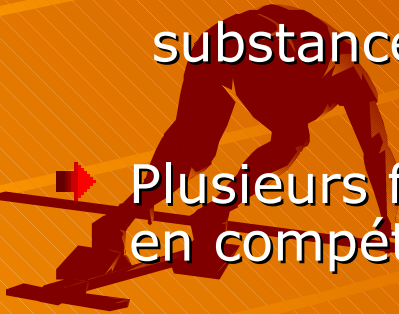
Définition: Aide 'ergogénique' permettant l'optimisation de la performance humaine. L'utilisation de substances permettant d'augmenter de manière artificielle les performances sportives d'un individu.

Exemple d'aide ergogénique : Entraînement physique/psychique, matériel sportif, technique, suivi médical et diététique et **produits dopants.**



Régulations des produits dopants

- ✦ 1^{er} janvier de chaque année, liste par l'agence mondiale antidopage (AMA) reconnu par tous les associations sportives dans le monde ex: Olympiques
- ▶ Les athlètes doivent s'assurer eux-mêmes que tous médicaments, suppléments etc ne contiennent pas la substance ou la structure chimique du produit dopant.
- ▶ Plusieurs formalités: substances interdits en permanence, en compétition, dans certains sports
- ▶ Autorisation des médicaments à des fins thérapeutiques (AUT)



Produits dopants interdits

I. Produits interdits en permanence

- **Agents anabolisants** (ex: stéroïdes, androgènes..)
- **Hormones et substances apparentés** (EPO, hGF, IGF-1, LH et HcG chez l'homme, insuline...)
- **Beta-2 agonistes** (sauf salbutamol inhalé avec AUT)
- **Agents avec activités anti-œstrogène**
- **Diurétique et autres agents masquants**
- **Amélioration du transfert O₂** = Dopage sanguin (autologue/homologue/heterologue)
- **Manipulation chimique et physique**
- **Dopage génétique**: cellules, gènes, modulation de l'expression génétique



Produits dopants interdits

II. Produits interdits en compétition

- **Stimulants** : adrénaline, caféine non interdits mais surveillé
- **Narcotiques** : Morphine, diamorphine
- **Cannabinacées**
- **Glucocorticoïdes** : Interdit lorsque administré par voie rectale, orale, IV, IM .
Autorisé si application topique pour problème dermatologique
ou si AUT.

III. Produits interdits dans certains sports

- **Alcool**: Aerosport, automobile, tir à l'arc, karaté, motocyclisme, motonautique
- **Beta bloquants en compétition** : bridge, ski, voile, curling...._____

AUT: Autorisation de médicaments à des fins thérapeutiques

Procédure : Si aucune autre substance thérapeutique, on peut faire une demande d'autorisation de la substance interdite à un commission de médecins: commission AUT

Ex:

✦ Asthme:

→beta-2 agoniste, seul le salbutamol et terabutaline via inhalation et avec AUT

→Glucocorticoides: inhalation nécessite AUT; topique pas besoin de AUT

Produits dopants buts et effets secondaires

Buts des produits dopants:

- ↓ Fatigue
- ↑ Volume et force musculaire et les performances
- ↓ Sensations douloureuses ex: analgésiques

Effets secondaires

- Cardiovasculaire (mort subite, hémorragie cérébrale, HTA)
- Tumorale (Foie, prostate)
- Hormonale et génitale (stérilité, impuissances, virilisation femmes)
- Osseux / traumatiques (arrêt croissance, fracture, rupture tendon)
- Mortalité ex: article matin bleu

IV. Acteurs et traitements

✦ La médecine conventionnelle
- le médecin sportif

✦ Les médecins parallèles
- Ostéopathes
- Physiothérapeutes
- Acupuncture

✦ Les institutions de santé
- Cressy santé



La médecine conventionnelle

✦ Le médecin du sport

- médecin généraliste spécialisé dans les blessures sportives
- Traite des sportifs de tout niveau
- Rôle dans la prévention des blessures et dans la surveillance du sportif



http://www.creteil2003.uscreteil.com/Matin2_10_13.html



Les médecines parallèles

✦ Ostéopathie

- Médecine manuelle
- Alternative à la médecine conventionnelle et aux médicaments
- Patients de tout âge et de tout type
- Ostéopathe = acteur principale du sportif de haut niveau



Marc Alagnoux, physiothérapeute et ostéopathe

« pour les généralistes, nous sommes un mal nécessaires ! »

Les médecines parallèles (suite)

✚ Physiothérapie

- Multiples techniques thérapeutique
- Prévention et promotion de la santé chez les personnes saines et les sportifs



http://www.timeout.ch/front_content.php?idcat=1269

Les médecines parallèles

✦ Acupuncture

- Médecine traditionnelle chinoise
- Fait débat dans la communauté scientifique
- Soins à l'aide d'implantation d'aiguilles dans des zones précises du corps = méridiens

✦ <http://www.michaelrossoff.com/acup-practice.htm>



Institution de santé

✚ Cressy santé

- exploration fonctionnelle des sportifs de tout niveau

- suivi thérapeutique de patients ayant une lésion de l'appareil moteur

- consultations spécialisées en orthopédie/traumatologie du sport, en médecine du sport

<http://www.cressysante.ch/index.html>

Bains de Cressy



Sport Multithérapies Cressy



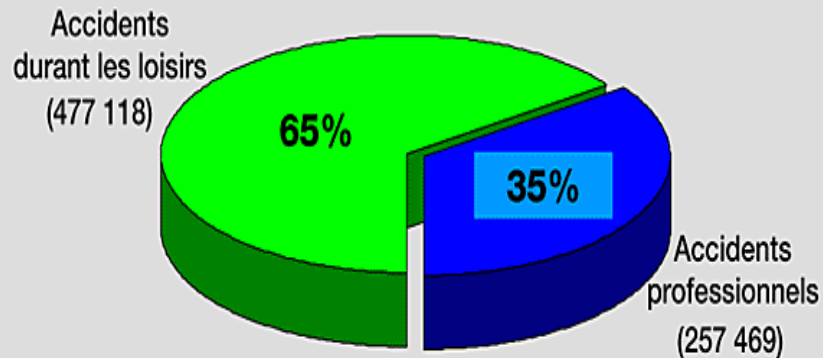
Orthopédie-traumatologie du sport



Centre médical de Cressy

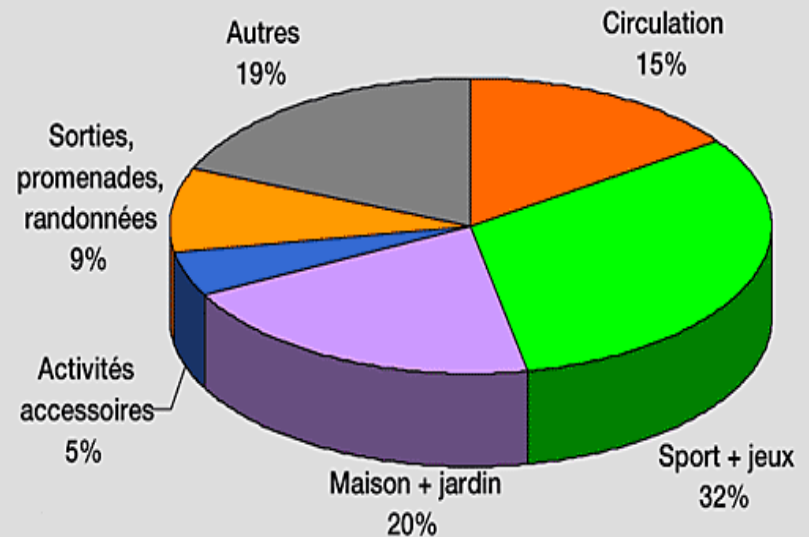
IV. Impacts économiques: coûts des blessures sportives à la société et au milieu médicale

Deux tiers des accidents des personnes exerçant une activité lucrative se produisent durant les loisirs.



(Source: LAA 2002, 3,5 millions d'assurés)

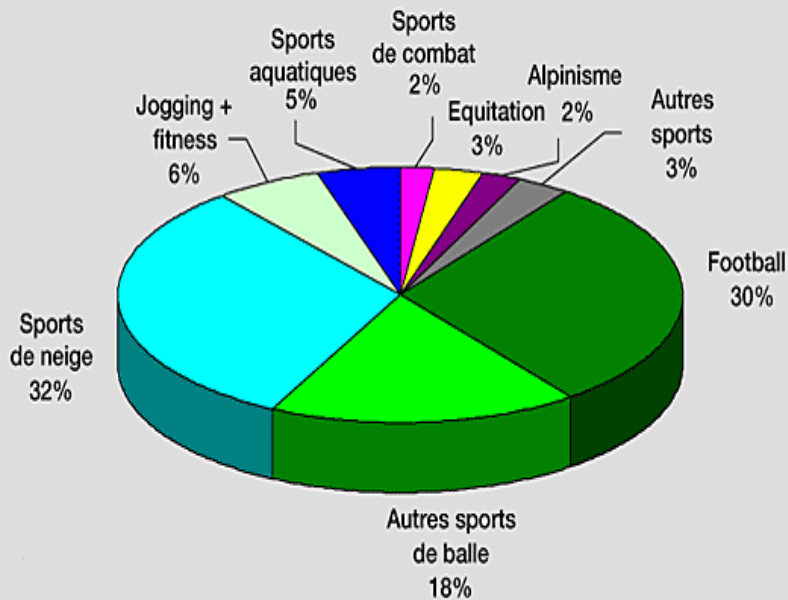
La plupart des accidents durant les loisirs se produisent au cours d'activités quotidiennes.



(Source: LAA 2002, 3,5 millions d'assurés)

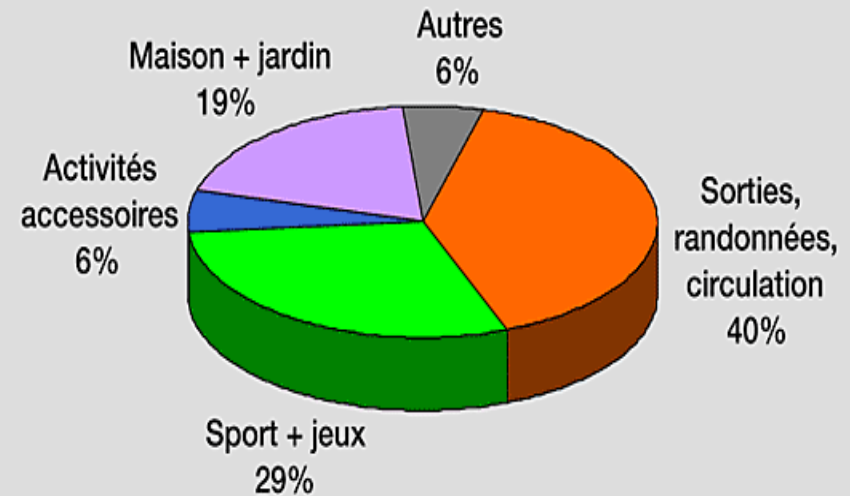
IV. Impact socio-économique: coûts des blessures sportives à la société et au milieu médicale

Les sports de balle et les sports de neige représentent 80% des accidents de sport.



(Source: statistique LAA, 3,5 millions d'assurés)

Les accidents durant les loisirs causent plus de 8 millions de jours d'absence.

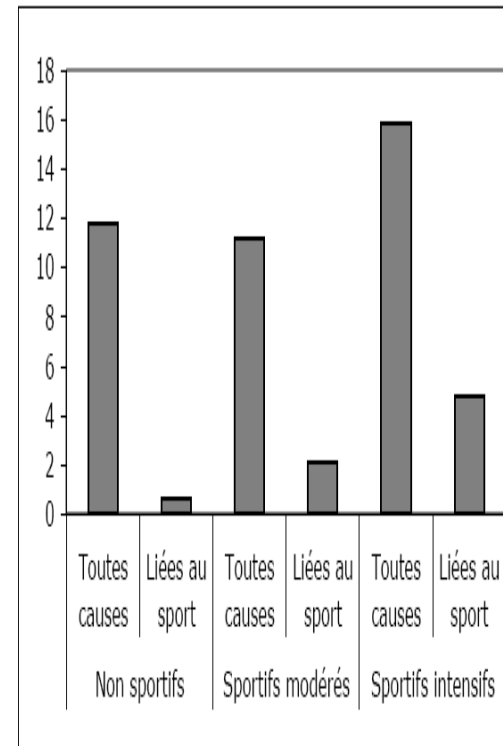


(Source: LAA 2002, 3,5 millions d'assurés)

IV. Impact socio-économique: coûts des blessures sportives à la société et au milieu médicale

✦ Cependant: les coûts engendrés par les accidents sportives sont largement inférieurs aux coûts sans l'action préventives des sports sur la santé!!!!

Graphique n°4 : Fréquence des hospitalisations en fonction de la pratique sportive



Source : Geneste C et Coll. Activités sportives et état de santé déclaré. Santé Publique 1998, in Prescrire, mars 1999, tome 19 : 17-27.

IV. Impact socio-économique: Rôles des Assurances

La couverture des accidents du sports se fait par l'assurance accidents soit:

1. **La SUVA** : couverture par l'assurance professionnel (surtout si dans un métier de risque LAA)
2. **L'assurance accidents** dans l'assurance de base obligatoire, LAmal



Petit rappel: qui sont concernés par l'assurance accidents?

Obligatoire pour:

- Toute personne salariée travaillant en suisse
- Personne salarié travaillant à domicile
- Apprentis/stagiaire/volontaires

Non obligatoire pour:

- Indépendant
- Membres de la famille de l'employeur travaillant dans l'entreprise familiale
- Sans AVS, sans salaire
- Assurance militaire

Nb: MAIS ON DOIT AVOIR
UNE ASSURANCE DE BASE
LAmal

IV. Impact socio-économique: Rôles des Assurances

Les frissons casse-coûts: L'adrénaline a un prix = le risque

- ✦ **Fun mais à risques: les sports à sensations fortes donnent des sueurs froides aux compagnies d'assurance accident. D'où des restrictions en matière de prestations en cas d'accident.**



Suva: les sports considérés comme des entreprises téméraires

(source: Suva)

Pour les sports suivants, considérés comme des entreprises téméraires, **les prestations espèces sont réduites de 50%**, conformément à l'article 39 de la loi fédérale sur l'assurance-accidents (LAA):

- les entreprises téméraires avec automobile (courses d'autocross, de stock-car, épreuve sur circuit, courses de côtes ainsi que l'entraînement; épreuves de vitesse lors de rallye)
- les combats de boxe
- catch-as-catch-can
- les combats de full-contact
- le karaté extrême (briser des briques, des tuiles ou des planches épaisses avec l'arête de la main, le pied ou la tête)
- les courses de motocross, y compris l'entraînement sur circuit
- les courses de canots à moteur, y compris l'entraînement
- les courses de motos, y compris l'entraînement
- les courses de descente en VTT ou en vélo de ville, y compris l'entraînement sur circuit
- la chasse au record de vitesse à ski
- la plongée sous-marine à plus de 40 m de profondeur
- l'hydrospeed ou riverboogie (descente de rivière en eaux vives à plat ventre sur un flotteur)
- le snow-rafting (courses en canot pneumatique sur des pistes de ski)

Cette liste n'est pas exhaustive. Sont considérées comme entreprise téméraire aussi d'autres activités engendrant des risques comparables.

VI. Conclusion

Aspects positifs :

- ▶ Terrain du sport riche en info
facilité des sources
- ▶ Sujet intéressant, très médiatisé
- ▶ Actualité, très médiatisé
Ex: nombreuses revues dans le
Matin Bleu
- ▶ Apprentissage
- ▶ Généralement bonne participation
des contacts

Aspects négatifs, difficultés:

- ▶ Manque de temps pour les
contacts
ex: Marc Rosset
- ▶ Terrain vaste en info, on ne peut
pas tout traiter en détail, pourtant
passionnant
ex: dopage
- ▶ Pas toujours évident à mettre en
évidence les différences entre
sportif amateur et d'élite
ex: Blessures

Take home messages

- ✦ Dopage: **Play safe-play fair-play clean**
- ✦ **Faites du sport: mais n'en faites pas trop! Attention aux abus!!!**
- ✦ **Les blessures sportives** ne sont pas dues à une seule cause mais sont **multifactorielles**
- ✦ Le rétablissement du sportif ne se résume pas à la guérison de sa blessure mais prend en compte toute la dimension psycho-socio-professionnelle de l'individu
- ✦ Les accidents arrivent 2/3 plus lors des loisirs et sport que lors du travail
- ✦ Les coûts des accidents sportives sont nettement inférieurs aux coûts de la santé en absence de sport (ex: maladies chroniques)



Take home messages: Conseils pour garder la forme

- ✦ ***L'important c'est la dose***, ne tombez pas dans le surentraînement .
- ✦ ***Attention aux démarrages sur les chapeaux de roues***, ne négligez pas l'échauffement.
- ✦ ***Ne brûlez pas les étapes après une blessure***, mieux vaut attendre quelques semaines de plus que de devoir retourner chez le médecin!
- ✦ ***Attention à ne pas surestimer ses capacités!*** Vous risqueriez d'être démotivé et en plus de vous blessez !

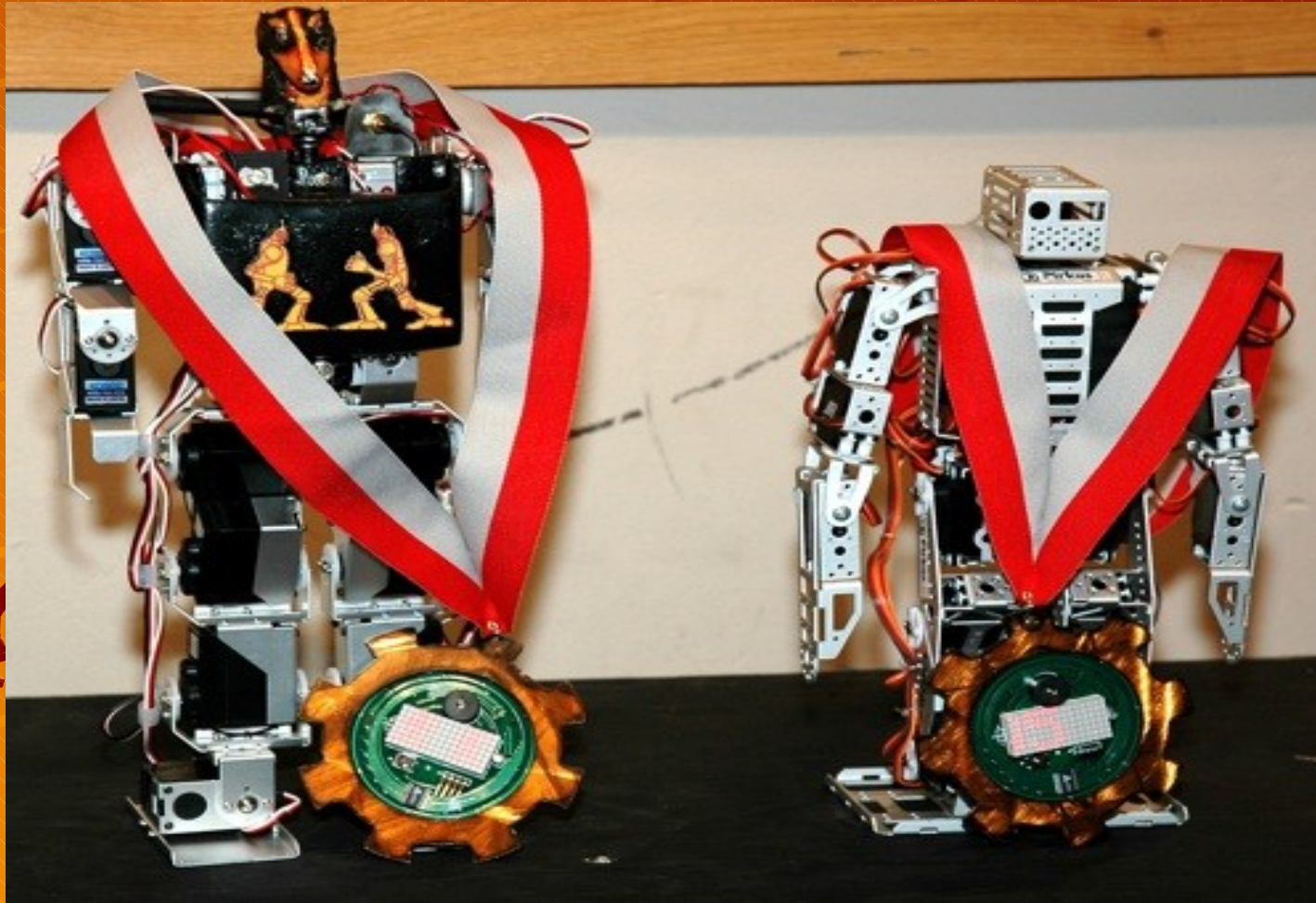
Réflexion sur le futur

- ✦ Olympiques des personnes handicapés:
Jeux Paralympiques de 2008 à Beijing



- ✦ **Ou alors Olympiques des robots...**

Robot olympic games..



Réflexion sur le futur

- ✦ Prothèses permettent aux personnes amputés de grimper l'Everest



- ✦ Un autre type de dopage... 'bionique'

Bio-technologie et qualité de vie...

Remplacement des matériaux – doping des performances
Le bras bionique tourne la fiction à la réalité....



Bionic arms turn science fiction to fact , Wasington, Sept. 2006

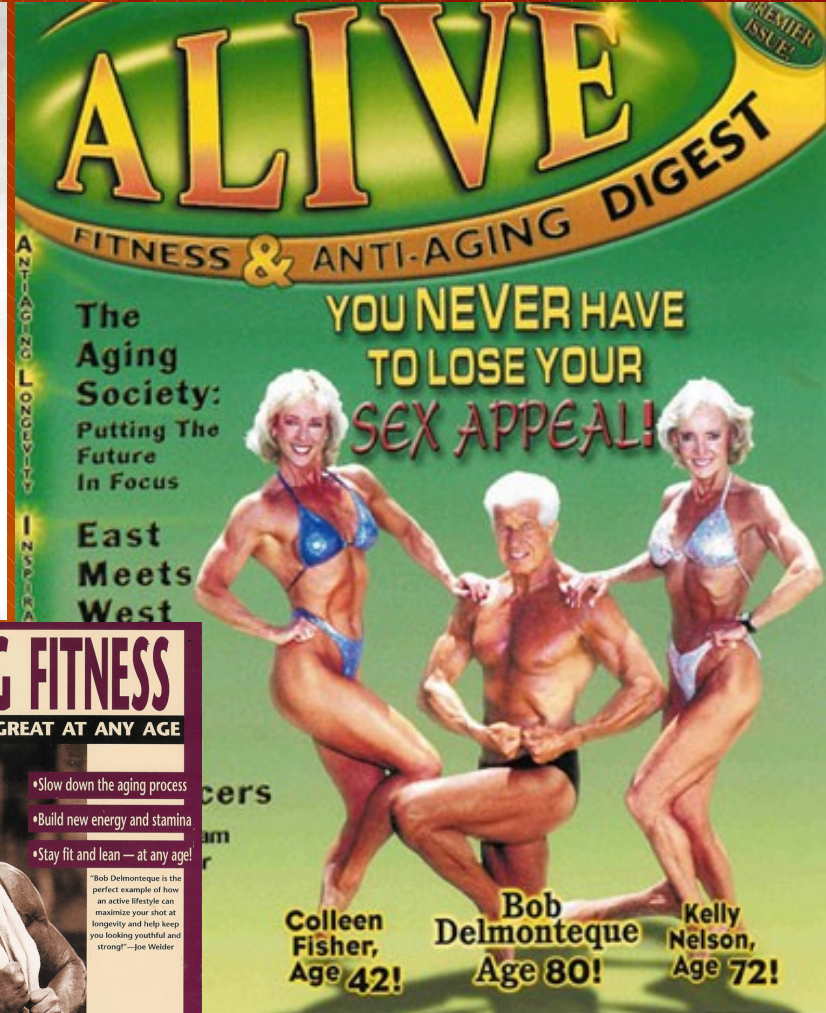
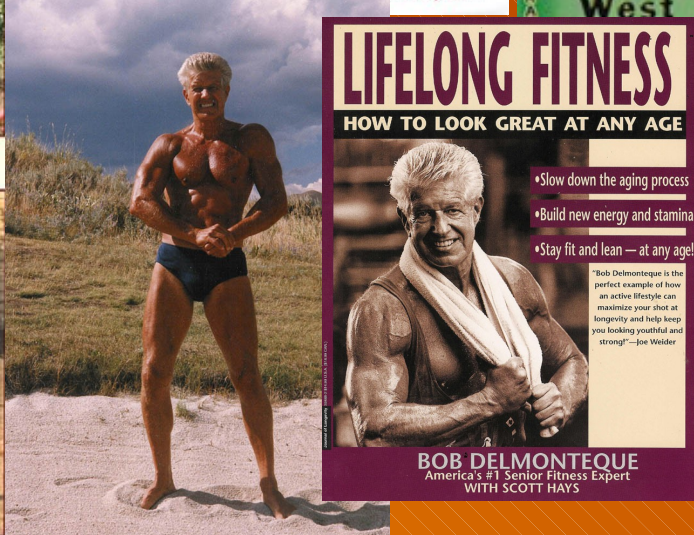
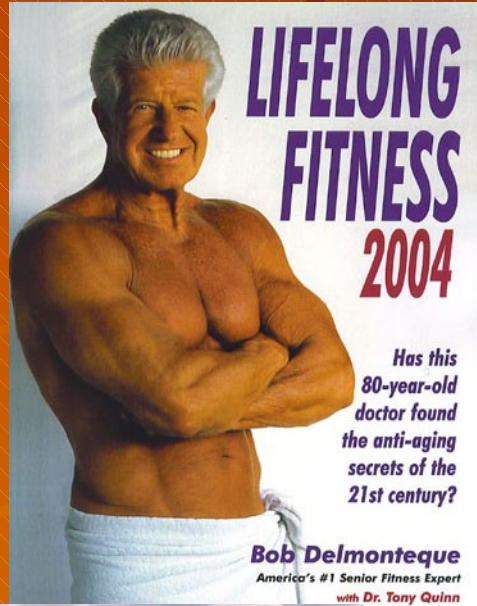
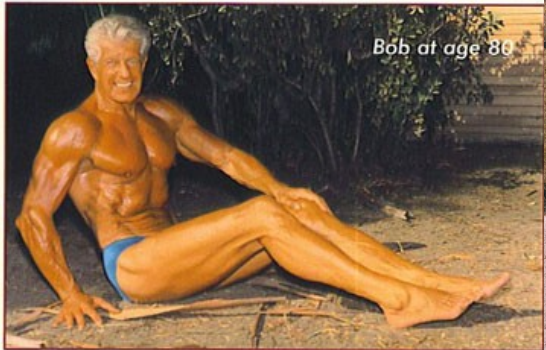
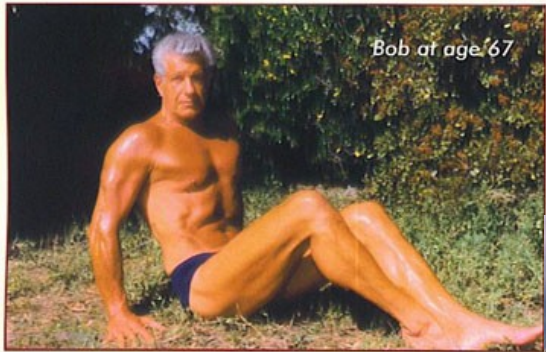
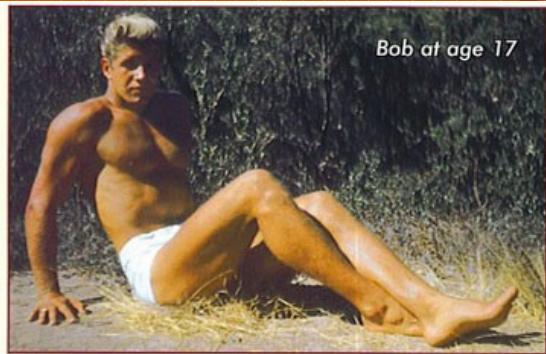
Ms Mitchell, from Maryland in the US, is the fourth person, and the first woman, to receive a "bionic" arm that allows her to control parts of the device by thought alone. Designed by physicians and engineers at the Rehabilitation Institute of Chicago, the device works by using the brain's ghost memory of the missing limb, translating commands to move muscles in the missing limb to movements in the bionic arm.

Réflexion sur le futur

✦ Jusqu'à ou va-t-on pour être en bonne santé ex: GH et personne ,gées ?



Fitness: Dr Bob Delmonte – 83 yo World Model of AAM



Faire du sport, c'est bien,
mais n'en faites pas trop!

