

MMAPHOBIE Peur du MMA

*Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11*

Peur de voir ou de pratiquer un sport de combat

Le **MMA (Mixed Martial Arts)** est un sport de combat à forte intensité qui comporte des risques de blessures élevés en raison de la variété des techniques autorisées (percussions, projections, soumissions). Les chocs répétés à la tête entraînent un pourcentage élevé de commotions cérébrales et de traumatismes.

Les blessures à court terme (en combat et entraînement)

- **Traumatismes crâniens et commotions** : Les coups portés à la tête restent la préoccupation majeure. Environ **53 % des blessures** chez les amateurs touchent la zone de la tête et du cou.
- **Lésions superficielles** : Les coupures au visage (cuts) et les hématomes sont très fréquents en raison de l'utilisation de mitaines légères, moins rembourrées que des gants de boxe.
- **Atteintes articulaires et musculaires** : Les clés de bras, de jambes et les projections causent régulièrement des entorses, des luxations ou des déchirures ligamentaires (notamment aux genoux et aux épaules).

Les risques à long terme

- **L'Encéphalopathie Traumatique Chronique (ETC)** : La répétition des chocs subis à la tête, même sans perte de connaissance (chocs sous-commotionnels), peut provoquer une accumulation de protéines tau détruisant les neurones. À terme, cela augmente le risque de troubles de la mémoire, de dépression, de sautes d'humeur ou de maladies neurodégénératives.
- **Usure articulaire précoce** : L'intensité de la lutte et du combat au sol favorise l'apparition d'arthrose précoce au niveau de la colonne, des genoux et des doigts.

MMA vs Boxe : une dangerosité différente

Plusieurs études médicales nuancent la violence visuelle du MMA par rapport à d'autres sports de combat.

Caractéristique	MMA (Arts Martiaux Mixtes)	Boxe Anglaise
Type de blessures	Plus de coupures, fractures et blessures articulaires superficielles.	Moins de blessures articulaires, mais traumatismes internes plus localisés.
Traumatismes crâniens graves	Moins fréquents à long terme. La variété des techniques (sol, lutte) réduit le volume de coups portés uniquement à la tête.	Plus élevés. Le décompte de 10 secondes permet à un boxeur sonné de se relever et de continuer à accumuler les impacts cérébraux.

Règles d'arrêt	L'arbitre arrête immédiatement le combat dès qu'un combattant ne se défend plus intelligemment (TKO).	Le combat continue tant que l'athlète tient debout avant la fin du décompte.
-----------------------	---	--