

**DOSSIER
SANTÉ**

<http://sante.lenouvelliste.ch>

CETTE SEMAINE

EN FORME POUR LES PISTES (1)

Sur les pistes, le port d'un casque doit permettre de minimiser les conséquences souvent dramatiques des collisions.

EN CHIFFRES

53 300 accidents de football par an en Suisse.

45 200 accidents de ski alpin par an en Suisse.

31 000 accidents de VTT par an en Suisse.

25 800 accidents de snowboard par an en Suisse.

10 000 accidents de natation par an en Suisse.

8 600 accidents de volleyball par an en Suisse.

6 600 accidents de hockey par an en Suisse.

Source: Bureau de prévention des accidents/statistiques 2002-2006.

Passeport pour la glisse

TRAUMATOLOGIE ▶ En affûtant leur forme, les adeptes de ski et de snowboard peuvent limiter le risque de casse.



Mieux on se prépare, mieux on goûtera aux joies de la glisse! DR

BERNARD-OLIVIER SCHNEIDER

Année après année, les sports d'hiver, en particulier le ski et le snowboard, génèrent des montagnes d'accidents. Comment mettre tous les atouts de son côté pour se mettre à l'abri des mauvais coups? Tour d'horizon en deux volets avec Nicolas Mathieu, physiothérapeute du sport, chargé de cours à la HES-SO Valais (filiale physiothérapie).

Par rapport aux sports les plus pratiqués, est-ce que la pratique du ski comporte beaucoup de blessures?

Selon les statistiques 2002-2006 du Bureau de prévention des accidents (BPA), parmi les dix sports les plus pratiqués en Suisse, en ce qui touche au nombre d'accidents, le ski pointe en 2e place, le snowboard en 4e place. Pris ensemble, ils occuperaient la première position.

Quelles sont les parties du corps les plus touchées?

Selon une moyenne calculée par le BPA de 2001 à 2008, dans la pratique du ski, que ce soit chez les professionnels ou le skieur lambda, les genoux sont les plus atteints. Par contre, pour les pratiquants du snowboard, ce sont les épaules et les poignets.

Peut-on effectuer une prévention efficace de ces accidents?

S'il est difficile de prévenir les accidents dus à une collision, le skieur peut en revanche améliorer son comportement afin d'agir sur les blessures liées à une surcharge, à une hypersollicitation, à la fatigue, à un manque de coordination, à un manque de réaction ou encore à un manque de force, que ce soit la force maximale ou la force-endurance.

Qu'entendez-vous par force-endurance?

Exercer une activité avec le

même groupe musculaire pendant une durée de temps assez importante: pour le ski, il s'agit du groupe musculaire de la partie antérieure de la cuisse et de la musculature paravertébrale.

Quels sont les moyens simples de prévention que chaque pratiquant peut effectuer?

Ces moyens peuvent se résumer par l'acronyme P.A.P.E. A savoir préparation physique optimale d'avant-saison, action-réaction lors d'une chute, protection et échauffement.

Comment bien se préparer physiquement?

Tout club, association sportive, cabinet de physiothérapie ou établissement wellness-fitness offre des cours

d'avant-saison. Ces programmes proposent de l'entraînement cardio-vasculaire, visant à augmenter les capacités cardio-respiratoires.

NOTRE EXPERT

Nicolas Mathieu

physiothérapeute du sport, HES-SO Valais



res. A cela s'ajoutent des programmes de coordination, de tonification, d'amélioration de la force et de la force-endurance.

Quels sont les groupes musculaires à «doper»?

Tous les groupes musculaires de la cuisse sont importants, mais la musculature antérieure est primordiale. Car, chez le skieur, elle effectue la majorité du travail dans un mode très fatigant. La musculature paravertébrale et les abdominaux ne doivent pas

être oubliés: ils sont sollicités lors du maintien de la position et de tout changement de direction.

Comment se comporter en cas de chute?

Une étude effectuée aux Etats-Unis par visualisation de plusieurs milliers de vidéos de chutes et autres accidents de ski recommande entre autres quatre gestes simples:

▶ Ne pas tendre les jambes quand on tombe, garder les genoux fléchis.

▶ Ne pas essayer de se relever avant d'avoir stoppé la glissade.

▶ Essayer de maintenir les mains en avant et au-dessus des skis.

▶ Lors de sauts, ne pas le faire si l'on ne sait pas où et comment atterrir!

Le port d'un casque est-il nécessaire?

50% des morts en ski alpin

sont consécutives à des lésions cérébrales et/ou de la tête. Avec les skis paraboliques (carving), il y a possibilité d'exécuter des courbes avec «remontée», ce qui augmente la fréquence des collisions frontales. Une collision à 50 km/h, vitesse fréquemment atteinte, équivaut à une chute d'environ dix mètres, soit trois étages. Une collision à 70 km/h équivaut à une chute d'environ vingt mètres, soit six étages (source SUVA). D'après le BPA, le port du casque réduit le risque de mort de 85%!

Quelle autre type de protection recommandez-vous?

Le port d'une protection au niveau du dos et, pour les snowboarders, une protection aux fins de limiter les fractures du poignet, très fréquentes. En outre, on conseillera aux porteurs de lunettes optiques d'opter pour une alternative avec verres de contact afin d'éviter, en cas de bris de verres, des lésions au niveau oculaire.

Est-il vraiment indispensable de s'échauffer avant l'ivresse de la descente?

Oui, mille fois oui. Un échauffement de dix à quinze minutes est incontournable. Ce conseil n'est hélas pas encore assez suivi. Au sommet des pistes, il faut se préparer avant de se lancer. Exécuter un échauffement afin de préparer les structures articulaires et musculaires à l'effort est primordial et réduit le risque de blessures.

Y-a-t-il des périodes dans la journée où les accidents sont plus fréquents?

En effet, les statistiques démontrent des variations dans la survenue des accidents. Ces derniers se produisent le plus souvent après le repas de midi ou en fin d'après-midi, lorsque la concentration diminue et que la fatigue se fait sentir.

Suite jeudi prochain

LES PARTIES DU CORPS LES PLUS TOUCHÉES



ZOOM

Des pertes à combler

On ne le répètera jamais assez, lorsque l'on fait du sport: gare à la déshydratation! Et ce n'est pas parce qu'il fait froid que l'on ne perd pas d'eau! Au contraire. Il est donc essentiel de boire suffisamment.

▶ **Sur les pistes**, emmenez si possible une petite réserve d'eau avec vous. Si vous ne voulez pas trop vous charger, vous trouverez des petites gourdes dans les magasins de sport.

▶ **Un bon réflexe à adopter:** dès que vous êtes en bas des pistes ou dès que vous avez un moment sur le télésiège, buvez! Les experts recommandent entre 1,5 à 2 litres d'eau par jour.

▶ **Les mêmes experts mettent en garde contre le vin chaud...** S'il est de tradition à la montagne de savourer cette boisson plutôt revigorante, il n'en demeure pas moins que l'alcool est fortement déconseillé durant l'effort. Car il va dilater les vaisseaux sanguins, ce qui rend plus sensible au froid. Sans compter l'augmentation des risques d'accident, liés à la baisse de vigilance et de réflexes. Bref, mieux vaut attendre le retour au chalet pour ce genre d'extra...

ADRESSES UTILES

Site de la commission suisse pour la prévention des accidents sur les pistes
www.skus.ch

Site du Bureau de prévention des accidents
www.protegetoi.ch

Site de l'assurance accidents
www.suva.ch

Site du réseau suisse Santé et activité physique
www.hepa.ch

Site de l'Office fédéral des sports
www.baspo.admin.ch/OFSP

PARTENARIAT

Cette page a été réalisée avec l'appui du

DFIS Service cantonal de la santé publique

Prévention Santé Valais

Ligue valaisanne contre les toxicomanies