

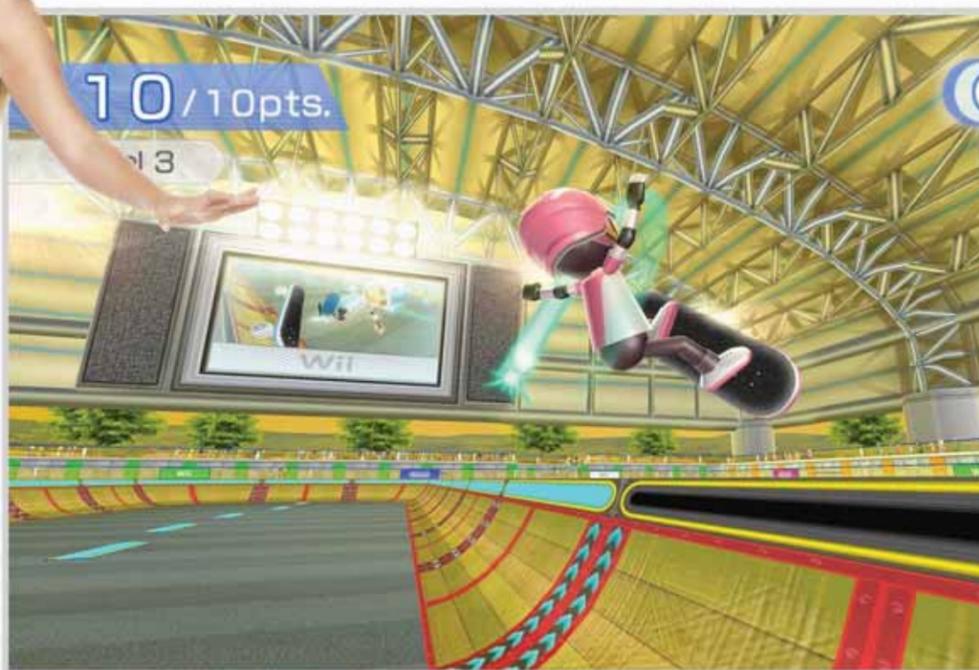
DOSSIER
SANTÉ

http://sante.lenouvelliste.ch

CETTE SEMAINE

EN FORME POUR LA GLISSE (2)

Il faudrait être en forme pour faire du sport et non faire du sport pour être en forme.

«Top fit»
pour la piste**TRAUMATOLOGIE ▶ Une bonne préparation physique doit permettre de prévenir nombre d'accidents liés au ski et au snowboard.**

Avant de se lancer sur la piste, s'échauffer est impératif. DR

BERNARD-OLIVIER SCHNEIDER

Les chiffres sont effarants... Chaque année, quelque 45 000 skieurs et plus de 25 000 snowboarders sont victimes de blessures en Suisse. Le nombre et la gravité de ces accidents n'ont pourtant rien d'une fatalité. Second volet de notre dossier avec Nicolas Mathieu, physiothérapeute du sport, chargé de cours à la HES-SO Valais (filiale physiothérapie), qui suggère quelques exercices pour affûter sa forme.



de se lancer. Exécuter un échauffement afin de préparer les structures articulaires et musculaires à l'effort est primordial pour réduire le risque de blessures.

Quels sont les effets de l'échauffement?

Il entraîne notamment une augmentation de la température centrale et périphérique (entre autres des muscles, des tendons et des liga-

NOTRE EXPERT**Nicolas Mathieu**

physiothérapeute du sport, HES-SO Valais

ments), une augmentation de l'élasticité des tissus mous (qui deviennent moins «déchirables»), une augmentation de la vitesse de contraction musculaire, une diminution du temps de réaction, une augmentation de l'épaisseur du cartilage. Par ailleurs, ce «warm-up» active la circulation sanguine et augmente les capacités de coordination.

Passons à la préparation de la saison de sports d'hiver. Quelle est la durée idéale de l'activité physique à pratiquer pour être en forme?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande une pratique quotidienne d'une demi-heure d'activité

physique se soldant par un léger essoufflement. Voilà qui pourrait déjà considérablement améliorer l'état de santé d'un solide nombre de femmes et d'hommes de tout âge. En passant à un niveau supérieur, on obtiendrait sans doute des bénéfices supplémentaires.

Pour obtenir une bonne condition physique, quels sont les facteurs incontournables à entraîner?

Il y en a plusieurs. Parmi les fondamentaux, il y a l'endurance, la force, la coordination et la mobilité.

Comment peut-on améliorer son endurance?

De nombreux centres de fitness, de wellness, de physiothérapie et autres proposent des programmes d'entraînement ou d'amélioration de ce facteur. A l'extérieur, ce facteur de la condition physique peut être peaufiné avec du vélo, de la natation, du nordic-walking, de la marche, de la course à pied. Idéalement il faudrait s'entraîner trois fois par semaine de 20 à 60 minutes en fonction de son niveau.

A quelle intensité?

Pour madame et monsieur tout-le-monde, il faudrait s'entraîner dans la plage d'aïssance respiratoire, c'est-à-dire avec une respiration légèrement accélérée, tout en pouvant discuter avec une autre personne.

Comment peut-on entraîner la force?

Afin de mieux appréhender la saison de ski, il est recommandé d'effectuer un entraînement de force musculaire deux fois par semaine, en prenant en compte les groupes musculaires importants. Cet entraînement s'effectue toujours après un bref échauffement ou après celui d'endurance.

In fine, quels autres bénéfices peut-on tirer de l'activité physique ou sportive de loisir?

De nouvelles études tendent à montrer qu'une activité physique régulière peut avoir un effet positif sur les performances intellectuelles. Les personnes actives se sentent en meilleure santé physique et psychique. Elles ont un moindre taux d'absentéisme au travail. En outre, l'activité physique et la pratique du sport sont d'excellentes occasions de créer des contacts réguliers.

Trop de sport est nuisible: à quel niveau placer la barre?

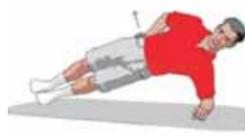
Améliorer la force, l'équilibre afin de prévenir certains traumatismes ou blessures dues à la fatigue permet de mieux goûter la saison d'hiver. Toutefois, il est vrai que toute activité physique peut comporter des risques. Optons pour l'approche suivante: il ne faut pas pratiquer son sport favori pour être en forme mais être en forme pour pratiquer son sport favori!

DEUX SÉRIES D'EXERCICE**FORCE ET COORDINATION**

1 Soulever alternativement une jambe puis l'autre. Au début 3 séries x 30 secondes puis après 1-2 semaines augmenter la durée jusqu'à 1 min. 1 min. de pause entre les séries.



2 Rapprocher le coude et le genou opposé alternativement d'un côté puis de l'autre. Au début 3 séries de 10 répétitions puis après 1-2 semaines augmenter le nombre de séries jusqu'à 6. 1 min. de pause entre les séries.



3 Soulever le bassin d'un côté en gardant l'équilibre et l'abaisser doucement. Au début 3 séries x 30 secondes puis après 1-2 semaines augmenter la durée jusqu'à 1 min. 1 min. de pause entre les séries.



4 Soulever le bassin, plier le genou et tirer le ballon à vous puis changer de jambe. Au début 3 séries de 10 répétitions puis après 1-2 semaines augmenter le nombre de séries jusqu'à 6. 1 min. de pause entre les séries.



5 Tenir la position de la «chaise» avec ou sans ballon dans le dos. Au début 3 séries x 30 secondes puis après 1-2 semaines augmenter la durée jusqu'à 1 minute. 1 minute de pause entre les séries.

MOBILITÉ

6 Pencher en avant en gardant la colonne vertébrale bien droite et regarder devant soi. 3 séries de 15 à 20 secondes de chaque côté.



7 Poser le pied sur la chaise, garder une très légère flexion du genou et pencher le buste en avant. 3 séries de 15 à 20 secondes de chaque côté.



8 Pousser la hanche sur le côté, incliner le tronc du côté opposé. 3 séries de 15 à 20 secondes de chaque côté.



9 Fléchir le genou. Garder la colonne vertébrale bien droite. 3 séries de 15 à 20 secondes de chaque côté.

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