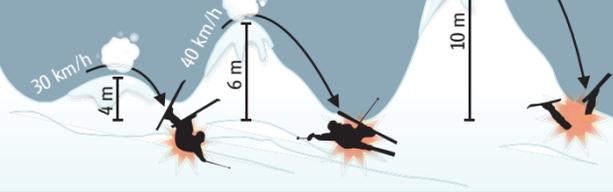


# LE MAG SANTÉ

**Plus dure sera la chute!**

L'impact d'une collision à skis, à une vitesse donnée, correspond à une chute de:


**SÉCURISER SKI ET SNOWBOARD** Il faut s'entraîner et évaluer les situations à risques.

## L'accident n'est pas une fatalité

ANTOINE GESSLER

A grande vitesse, le skieur dévale la pente. Depuis quelques secondes, il a perdu le contrôle de la situation. Espérant encore s'arrêter à la faveur d'une bosse qui le freinerait. Trop tard!

Soudain, un enfant débutant coupe maladroitement sa trajectoire. La collision est inévitable. L'impact fera deux blessés, l'adulte avec un genou abîmé et le gosse avec un bras cassé. Mais l'addition aurait pu être beaucoup plus lourde et la mort aurait pu se trouver au rendez-vous. Une mauvaise estimation de ses capacités physiques et de


**SNOWBOARDER**

 TÊTE **14%**

 ÉPAULE **22%**

 COLONNE VERTÉBRALE **16%**

 COUDE AVANT-BRAS POIGNET DOIGT **25%**

 HANCHE **4%**

 GENOU **10%**

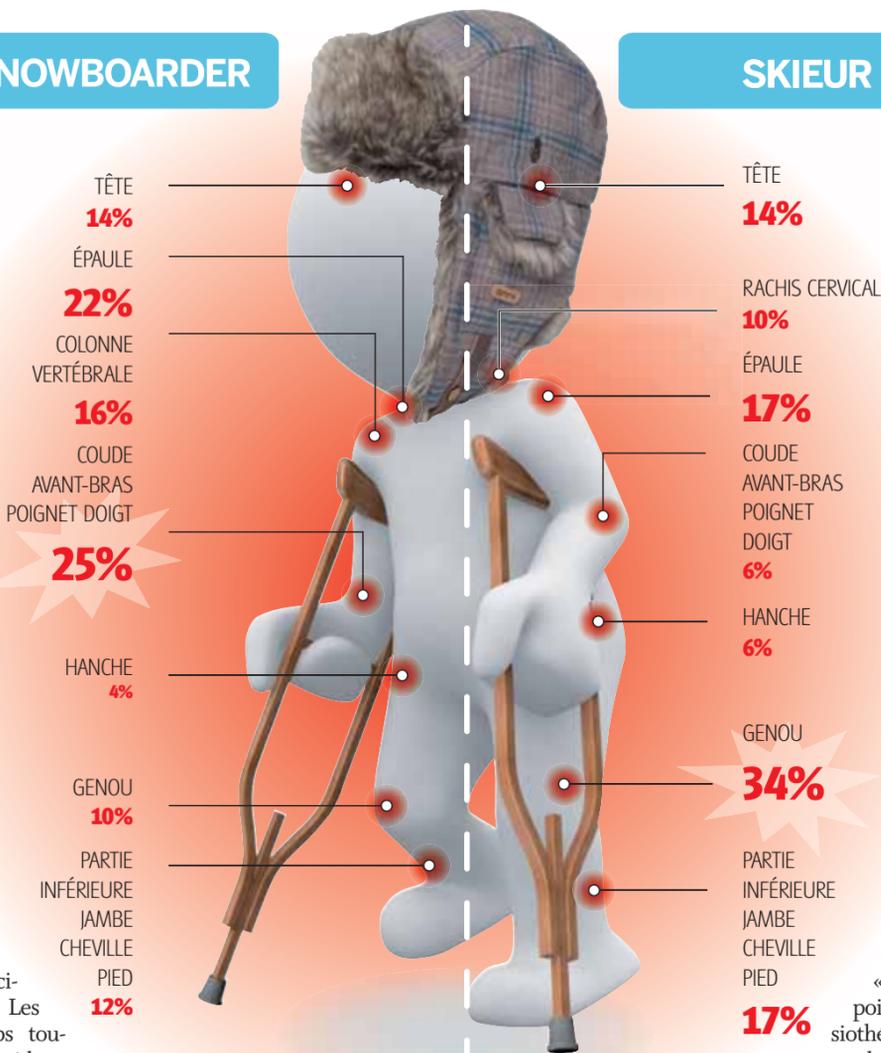
 PARTIE INFÉRIEURE JAMBE CHEVILLE **12%**

Chaque année, 43 000 skieurs et 24 000 snowboarders sont victimes d'un accident en Suisse. Les parties du corps touchées en cas d'accident sur les pistes varient suivant que le blessé est un skieur ou un snowboarder. Pour la protection de la tête, l'usage du casque demeure indispensable. Les coudes et les poignets ainsi que le dos et les genoux recevront les protections adéquates.

«Il faut un matériel adapté. Selon certains, le choix des chaussures est beaucoup plus important que celui du ski lui-même et devrait passer au premier plan. Les fixations seront contrôlées avec soin. Des skis et des planches de snowboard bien entretenus se glissent plus facilement. On glisse plus mais on s'arrête mieux.

Il est capital pour acheter son équipement de se laisser bien conseiller par un spécialiste qui sait de quoi il parle.»

Avant la première descente de

**LES PARTIES DU CORPS LES PLUS TOUCHÉES**

**SKIEUR**

 TÊTE **14%**

 RACHIS CERVICAL **10%**

 ÉPAULE **17%**

 COUDE AVANT-BRAS POIGNET DOIGT **6%**

 HANCHE **6%**

 GENOU **34%**

 PARTIE INFÉRIEURE JAMBE CHEVILLE **17%**

Moyenne calculée de 2001 à 2008 par le BPA

«Le choix de la chaussure est beaucoup plus important que celui du ski lui-même.»



**RAYMOND MOTTIER**  
CHEF PHYSIOTHÉRAPEUTE, SUVACARE

la condition des pistes ainsi qu'un matériel inadapté concourent à rendre périlleuse une journée de sport et de détente pareille à celles de des milliers d'amateurs viendront passer en Valais.

**Une question de vitesse**

«Une collision est globalement traumatisante. A 30 kilomètre/heure, le choc est identique à celui que provoquerait une chute d'une hauteur de 4 mètres. C'est la vitesse d'un vélomoteur, une vitesse facilement atteinte sur les pistes. A 40 km/h c'est d'une hauteur de 6 mètres que la personne tomberait et à 50 km/h d'une hauteur de 10 mètres» explique M. Raymond Mottier chef physiothérapeute à la clinique romande de réadaptation, suvacare, à Sion.

la journée et après une pause ou encore après le repas de midi, il convient de ne pas se lancer directement sur les pistes. Et de s'adonner à des exercices d'échauffement.

«On peut préparer sa saison par la pratique régulière d'une activité physique. Pas seulement en termes de force mais aussi de coordination et d'endurance.»

**Il faut s'entraîner**

La marche rapide en terrain inégal, le «nordic walking», l'usage du vélo, des exercices étudiés permettent d'entraîner son corps à l'effort nécessaire par les sports de glisse. Entre les fractures et les déchirures de li-

gaments, les amoureux de la glisse peuvent réduire les menaces. «Skieurs et snowboarders travailleront leurs muscles du dos, des cuisses, les abdos et les fessiers. Les skieurs mettront l'accent sur les fléchisseurs du genou...»

La plupart des centres de fitness ont mis au point des programmes d'entraînement spécifiques, avec la possibilité de s'en référer à un coach.

«Il y a également des ski-clubs comme celui de Grimisuat qui organisent des préparations en vue de la saison hivernale. Ils organisent des séances d'entraînement plus spécifiquement pour les enfants et les adolescents. Mais les parents sont également conviés.»

ga-ments, les amoureux de la glisse peuvent réduire les menaces. «Skieurs et snowboarders travailleront leurs muscles du dos, des cuisses, les abdos et les fessiers. Les skieurs mettront l'accent sur les fléchisseurs du genou...»

Car seule une prise de conscience générale permettra de sécuriser les champs de neige. ○

**APPLICATIONS PRATIQUES**
**EN FORME AVEC «SLOPE TRACK» ET «TOP 10» DE LA SUVA**

«Slope Track» de la Suva – une application pour iPhone, iPod et iPad à télécharger – enregistre la distance parcourue sur les pistes, la dénivellation ainsi que la vitesse individuelle et signale les dangers particuliers. L'application permet également de consulter des informations sur le domaine skiable et les conditions d'enneigement pour les sorties à ski ou à snowboard.

**Autres contenus:**

- instructions de premiers secours, numéro d'urgence et coordonnées précises du lieu (de l'accident);
- fonction statistique des données enregistrées;
- facebook-sharing des données enregistrées;
- films: nombreux exercices d'échauffement ludiques, spot TV «sanglier» et 1 crash test de ski.

Le programme «Top 10» de la Suva présente quant à lui des exercices sur DVD. Il peut être obtenu en se rendant sur la page de l'internet: <http://www.suva.ch/fr/startseite-suva/praevention-suva/sichere-freizeit-suva/schneesport-praeventionskampagne-suva/top-ten-winter-suva.htm#nav>. ○

Ceux qui préfèrent se débrouiller par eux-mêmes, auront gratuitement recours à une application telle que «Slope Track» ou un DVD comme «Top 10». Des aides précieuses et efficaces quant on sait que les exercices de «Top10» ont été mis au point par un groupe de physiothérapeutes spécialisés au-


**INFOS+**

Un complément d'information? Des questions sur la santé? Un contact direct?

[www.vs.ch/sante](http://www.vs.ch/sante)  
[www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)  
[www.addiction-valais.ch](http://www.addiction-valais.ch)

**MUCOVISCIDOSE**
**De nouveaux médicaments ciblent pour la première fois la cause de la maladie**

La mucoviscidose ou fibrose kystique (CF) est la maladie génétique du métabolisme la plus répandue en Europe occidentale. Pourtant, elle est peu connue. L'année 2012 a apporté une lueur d'espoir pour les personnes qui en souffrent. De nouveaux médicaments ciblent en effet pour la première fois la cause de la maladie. Bien qu'on soit encore loin de la guérison, un pas décisif a été franchi dans la bonne direction.

L'année dernière, on a diagnostiqué une mucoviscidose chez une trentaine d'enfants en Suisse. Un épais mucus obstrue leurs poumons et finit par les détruire. Il y a trente ans encore, cela signifiait le plus souvent la mort des malades avant d'atteindre l'âge adulte. Aujourd'hui, les personnes souffrant de mucoviscidose atteignent l'âge de 36 ans en moyenne. Une victoire rendue possible grâce aux progrès dans la re-

cherche et le traitement. D'autres succès thérapeutiques sont en perspective.

Ainsi, cette année, un médicament qui cible la cause de la mucoviscidose (VX-770) a pour la première fois été admis. Dans une forme rare de la mucoviscidose, ce médicament améliore le fonctionnement du métabolisme et diminue la formation de mucus dans les poumons. ○ **ATS**

**POLLUTION DE L'AIR**
**L'espérance de vie est réduite**

La pollution atmosphérique réduit de près de deux ans l'espérance de vie de certains Européens. Si la législation a permis de baisser la pollution, «près d'un tiers des citoyens européens sont exposés à des concentrations excessives de particules dans l'air», dit l'Agence européenne de l'environnement. Qui rappelle que ces particules peuvent provoquer des cancers du poumon ou des maladies cardiovasculaires. ○ **ATS/AFP**

**PARTENARIAT**

**DFIS**  
Service cantonal de la santé publique

**Promotion Santé Valais**

**Addiction Valais**

**ZOOM SUR...**