



(Source: BPA)

LOISIRS Dans 90% des accidents liés aux sports d'hiver, les gens se font mal sans que personne d'autre ne soit impliqué.

Se prémunir de l'accident de ski

CHRISTELLE MAGAROTTO

James Bond saute sur ses skis, dévale la pente à toute allure. «Au cinéma, les gens ne voient pas la difficulté», s'exclame Regula Catrina Hug, professeur de ski à Montana. «Ils croient qu'il suffit de se laisser glisser sur la piste.» Skier est cependant une activité intense qui demande un physique entraîné. Les plus dangereux, et en danger, sont ceux qui skient rarement. D'autant plus quand ils ne pratiquent aucun sport le reste de l'année. «Ni fitness, ni course, ni aviron», cite le professeur.

Plus de 90% des accidents n'impliquent pas d'autres personnes que l'accidenté lui-même, note le BPA*. «Pour une prévention efficace», reprend le docteur Pierre-Etienne Fournier, spécialiste en médecine du sport à la clinique romande de Réadaptation, à Sion, il faut «travailler globalement en insistant sur le renforcement des jambes et du tronc». 25% des lésions concernent les genoux, 20% les épaules, 15% les pieds et chevilles, selon le BPA.

Pour s'entraîner, le médecin mentionne notamment le «Top 10 de l'hiver». Une série d'exercices proposés par la Suva, la

«Il est important de se muscler le tronc et les jambes.»



DR PIERRE-ETIENNE FOURNIER
SPÉCIALISTE EN MÉDECINE DU SPORT À LA CLINIQUE ROMANDE DE RÉADAPTATION, À SION



10 En cas d'implication dans un accident, aussi en tant que témoin: faire connaître son identité.

Prêter secours, avertir le service de sauvetage

Respecter le balisage et la signalisation

Ne pas mettre autrui en danger ou lui porter préjudice

Descendre à vue. Adapter son comportement et sa vitesse à ses capacités et aux conditions

Respecter le skieur et snowboarder en aval

Dépasser à une distance appropriée

Stationner au bord de la piste ou à des endroits avec visibilité

S'engager et virer vers l'amont après un examen de l'amont

Monter et descendre à pied uniquement au bord de la piste

Source: les sites internet de la FIS et de l'Organisation cantonale de secours Valaisan.

caisse nationale en cas d'accident. Disponible en vidéos didactiques sur Youtube, elle propose des exercices qui musclent les jambes et le dos, tout en améliorant l'équilibre et la coordination. Une bonne préparation physique ne suffit pas cependant. Le matériel compte aussi.

Un matériel adéquat

Regula Catrina Hug commence par les chaussures. Elles doivent absolument être à la bonne taille. «L'erreur serait qu'elles soient trop grandes.» Une chaussure adaptée serre le pied pour éviter qu'il bouge. Le professeur dévoile une astuce pour améliorer son confort comme sa sécurité et pallier à la contrainte apparente. Si l'on est à l'hôtel dans la station, marcher avec elles jusqu'aux remontées; si l'on

doit prendre un véhicule, les mettre «dans un sac avec une bouillotte». Elles sont assouplies dès la première descente déjà grâce à la chaleur.

Le médecin évoque ensuite l'importance des fixations. Le BPA produit une liste des magasins de sport qui délivrent leur vignette – à retrouver notamment sur leur site. Cette dernière est l'assurance d'un réglage selon les normes officielles. L'enjeu est que le ski tienne au pied quand tout va bien, mais qu'il se détache aussi au moment opportun. «Il importe tout autant de connaître le ski que l'on choisit», souligne le docteur Pierre-Etienne Fournier.

Des skis carvés en interaction avec des pistes «préparées, aplanies, permettent d'atteindre des vitesses élevées» sans forcément

disposer d'une technique suffisante pour gérer le phénomène. Un choc à 50 km/h équivaut à une chute de 10 mètres, rappelle le BPA. «Les lésions de la tête sont fréquentes et potentiellement très graves. Elles représentent 10 à 15% des accidents», constate le docteur Pierre-Etienne Fournier. «Pour une fois, une mode a du bon.» Durant la saison 2012-2013, 87% des skieurs portaient un casque durant leur pratique. Un nombre sans cesse en progression à chaque saison. Et qui protège dans les chutes, comme dans les collisions.

Un comportement adapté

Ces collisions, si elles sont secondaires, peuvent être tout aussi graves. Un comportement adéquat permet de s'en préser-

ver. «Sur la route, personne ne foncerait à un stop, d'autant plus, sans regarder à gauche et à droite.» Il en va de même sur les pistes. La Fédération internationale de ski a édicté dix règles que chaque skieur et snowboarder devrait selon elle connaître (voir infographie). Le médecin et le professeur les évoquent comme autant de bons sens.

Et celui-ci commence déjà dans les escaliers qui mènent aux installations, commente Regula Catrina Hug. Par exemple, tenir droit skis et bâtons pour éviter de blesser les personnes en aval. «Souvent les accidents arrivent avant même de skier», et il y a de plus en plus de monde sur les pistes, et plus globalement dans toute la station, et donc moins de place pour l'erreur. ○

Bien manger pour une meilleure concentration

Lors d'une sortie à skis, la corrélation du froid, de l'altitude et du mouvement nous font transpirer plus et donc dépenser plus d'énergie. Afin d'éviter les chutes et les fautes d'inattention, manger et boire suffisamment est important. Florence Morciano, diététicienne spécialisée dans la pratique sportive à Saillon, délivre quelques conseils pour maintenir ses réflexes tout au long de la journée :

1) S'offrir un bon petit-déjeuner composé au moins d'un féculent, comme du pain aux céréales, d'un produit laitier, un yaourt par exemple, un fruit et une boisson chaude. Ne pas l'avalier dans le stress au dernier moment, mais au contraire prendre son temps, afin de ne pas arriver l'estomac chargé sur les pistes.

2) A midi, manger chaud pour se réchauffer le corps. Privilégier un repas à base de féculents tels que des pâtes ou du riz. L'accompagner d'un peu de légumes et de protéines. Éviter la fondue ou les frites. Avec ce type d'aliments la tendance est à l'excès: coup de barre assuré.

3) Dans le cas d'une pratique intensive: tout au long de la journée, prévoir des collations à ingurgiter toutes les deux à trois heures selon l'effort. Plutôt que d'emporter du chocolat, des bonbons et un soda, prendre sur soi des fruits secs, des barres de céréales et du lait chocolaté.

4) Emmener une gourde remplie d'eau ou de thé. Pour les enfants, du jus de fruits peut leur amener le sucre dont ils ont besoin; pour les adultes sportifs, une boisson isotonique. L'important est de bien s'hydrater en dehors des repas. Profiter, par exemple, des remontées mécaniques pour boire. Éviter l'alcool.

INFOS

Etre bien assuré

Dans la plupart des stations de ski suisse, une assurance peut être souscrite en même temps qu'un abonnement. Elle garantit le remboursement si la journée de ski est perdue. Elle assure également une assistance en cas d'accident qui couvre aussi bien des besoins médicaux que juridiques.

Bien vivre avec une BCPO

Vous toussiez, votre souffle est devenu plus court? Vous êtes atteint d'une BPCO? Le programme «Soins intégrés BPCO Valais» vous aide à apprendre à mieux vivre au quotidien avec la maladie. Basé sur le programme canadien, www.livingwellwithcopd.com, il propose des exercices pour développer des techniques respiratoires, apprendre à gérer ses émotions, et entretenir

une activité physique à son niveau. Il encourage également à collaborer avec son médecin de famille, son pneumologue et son pharmacien, ainsi que la Ligue pulmonaire et les physiothérapeutes spécialisés. Les proches aidants peuvent également y participer.

Les cours se déclinent en six fois une heure. Ils sont dispensés dans les diffé-

rentes régions du Valais. Les prochains ateliers se dérouleront à l'Hôpital de Martigny, le 25 mars 2014 ; les 1, 8, 29 avril 2014 et les 6 et 13 mai 2014. L'heure est à définir. **COM** ○

Informations complémentaires:
www.hopitalvs.ch
Mme Karin Lörvall, 027 603 83 47
karin.loervall@hopitalvs.ch

LE SITE DE LA SEMAINE sante.lefigaro.fr

Le journal français «Le Figaro» consacre un portail internet dédié à la santé. Ce dernier propose au quotidien des actualités médicales, mais aussi une encyclopédie présentant des fiches liées à chaque organe et leurs potentielles pathologies. Il délivre

aussi des conseils pour être mieux dans son corps, ou simplement dans sa peau. En proposant notamment, des programmes à réaliser chez soi, pour entretenir sa condition physique par exemple. **RÉD.** ○

