

Boire ou skier, il faut choisir. Comment éviter la sortie de piste?

ACCIDENT Un petit vin chaud entre deux descentes, c'est fort tentant. Mais mêler alcool et sports d'hiver n'est pas sans danger. Pour soi comme pour les autres.

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

Êtes-vous plutôt de ceux qui amortissent leur abonnement journalier et dévalent les pentes sans discontinuer, ou de ceux pour qui journée enneigée rime avec terrasses ensoleillées? En Suisse, il n'y a pas de législation en matière de conduite sur les pistes de ski ni quant aux limites d'alcool autorisées, et très peu de statistiques ont été établies au sujet de la consommation d'alcool lors de la pratique de sports d'hiver. On sait toutefois que le verre de vin (chaud ou froid), la bière et le «pousse-café» rencontrent du succès dans les restaurants des domaines skiables.

En 2018, un snowboardeur suisse sur cinq reconnaissait boire pendant sa pratique. C'était également le cas pour 15% des skieurs, avec une consommation généralement plus élevée chez les hommes que chez les femmes, et chez les Suisses alémaniques que chez les Romands et les Tessinois.

Des risques semblables à la consommation d'alcool au volant

Selon le «British Journal of Sports Medicine», plus d'un accident sur cinq sur les pistes est dû à l'abus d'alcool. Une étude du BPA (bureau de prévention des accidents) de 2000 révélait qu'après 16 heures, plus de 25% des skieurs avaient de l'alcool dans le sang. Et selon les chiffres de 2013 parus dans la «Revue médicale suisse», 29% des personnes qui sont impliquées dans un accident sur les pistes dans les Alpes auraient une alcoolémie supérieure au niveau légal autorisé pour les automobilistes. «Le problème est d'ailleurs le même que lorsqu'on boit avant de prendre le volant», fait remarquer le Dr Jean-Marc Bellagamba, directeur de l'Organisation cantonale valaisanne des secours (OCVS). «On n'est pas ivre en buvant une bière, mais cela va quelque peu lever notre inhibition, ce qui peut nous pousser à adopter un comportement à risque.»

Le directeur de l'OCVS met en lumière trois principaux dangers, pour le consommateur comme pour les sportifs qui l'entourent: «Tout d'abord, cette levée de l'inhibition va biaiser l'appréhension du risque. La personne peut surestimer ses compétences à skis et donc adopter une conduite plus risquée. Ensuite, si l'on est face à une forte alcoolisation, on constatera des effets neuropsychotropes avec une altération progressive des capacités sensorielles, comme le rétrécissement du champ visuel – une moins bonne vision latérale, par exemple – et/ou l'altération de l'interpréta-

La consommation d'alcool sur les pistes présente les mêmes effets que l'alcool au volant



“Comme en voiture, l'alcool peut lever notre inhibition et nous pousser à adopter un comportement à risque.”

DR JEAN-MARC BELLAGAMBA
DIRECTEUR DE L'ORGANISATION CANTONALE VALAISANNE
DES SECOURS (OCVS)

tion auditive, voire un retard de l'analyse de la situation et des réflexes qu'on met en œuvre pour réagir.» Il est ainsi beaucoup plus difficile d'anticiper une pente, un freinage, un champ de bosses, un croisement avec un autre skieur, etc. «Enfin, on peut constater une détérioration de la capacité métabolique avec un moins bon tonus musculaire, c'est-à-dire une moins bonne capacité physique à appréhender les difficultés, et donc un plus gros risque d'accident et de blessures.»

S'ajoute à cela la sensation de froid. L'alcool dilate les vaisseaux sanguins et le corps perd plus rapidement de sa chaleur. Le Dr Bellagamba relativise toutefois: «Cela est surtout valable pour des expositions extrêmes, lors d'expéditions en montagne; il est beaucoup plus rare de subir une situation d'hypothermie lors de descentes à skis.»

Une assurance pourrait-elle se retourner contre nous?

Jean-Luc Alt, porte-parole de la Suva, explique: «D'une manière générale, une per-

sonne qui subit un accident sous l'effet de l'alcool peut s'exposer à des réductions de prestations, pour autant qu'il soit possible de prouver la causalité de l'accident avec l'alcool. Cela signifie donc qu'il faut que le taux d'alcool soit avéré de manière officielle.» Or aucun test d'alcoolémie n'est systématique lors d'une arrivée aux urgences. «Cela est du ressort de la police en cas d'enquête. Il nous arrive de le faire dans un but diagnostic, comme pour toutes les autres prises en charge, lorsque l'état clinique du patient n'est pas explicable par les lésions mises en évidence lors du bilan clinique et paraclinique (laboratoire, radiologie)», explique Vincent Frochoux, médecin-chef du service des urgences de l'Hôpital du Valais. «Dans des cas particuliers (accidents graves ou recours en responsabilité civile en cas de collision, par exemple), il peut arriver qu'une prise de sang soit ordonnée ou que la justice analyse les statistiques médicales du patient accidenté. Dans ce cas, ce dernier peut s'attendre à une réduction des indemnités journalières si son taux d'alcool avéré est supérieur à 1,5 pour mille d'alcool dans le sang», précise toutefois Jean-Luc Alt. Pour y remédier, la prudence est de mise. Le Dr Bellagamba recommande à tout sportif de «faire les choses dans l'ordre: c'est-à-dire commencer par pratiquer le ski ou le snowboard en s'abstenant de boire durant l'exercice. Puis, une fois qu'on l'a fait et seulement à ce moment-là, il est possible de s'accorder un verre de vin ou une bière». Si on le souhaite, bien sûr, et modérément... à moins de choisir de redescendre en télécabine (et sans prendre le volant!), pour préserver sa santé et celle des autres.

Plus d'infos sur www.suva.ch/fr-ch/prevention/loisirs/sports-de-neige

PRÉVENTION

Il en va de la responsabilité individuelle de chacun

«A ma connaissance, aucune campagne spécifique n'a été menée sur le sujet», explique le directeur des Remontées mécaniques du Valais Pierre Mathey. «La priorité des RMV est et reste la prévention des accidents de ski. La consommation d'alcool sur les pistes peut être un facteur aggravant de ces accidents mais, à ma connaissance, pas le plus préoccupant.» Même constat du côté de la Suva qui privilège

une prévention globale des accidents liés à la pratique des sports d'hiver. C'est également le cas du BPA qui mène chaque année une campagne de sensibilisation sur le bon réglage des fixations. Il en va donc de la responsabilité individuelle de chacun de rester prudent, en s'écouter bien, en ne surestimant pas ses capacités et en réservant la consommation d'alcool à l'après-ski.

EN BREF

JEUNES

«Des contes qui font du bien»

La conteuse Christine Métrailler propose quatre histoires philosophiques qu'elle raconte aux enfants et aux adolescents sous la forme de podcast. Chaque épisode gratuit dure un peu moins de quatre minutes et est disponible sur le site de Promotion santé Valais. Un nouveau rituel du soir à instaurer en famille? Plus d'infos sur: www.promotionsantevalais.ch/fr/contes-font-bien-2594.html

4 FÉVRIER

Journée contre le cancer

La Journée mondiale contre le cancer a lieu le 4 février de chaque année. Il s'agit d'une campagne de sensibilisation sur ce type de pathologies, organisée par l'UICC (Union internationale contre le cancer). La Ligue suisse contre le cancer soutient cette campagne et se concentre sur l'importance de l'activité physique. Dès les phases de traitement et de réadaptation, les personnes touchées peuvent bénéficier des bienfaits d'une telle activité lors d'une pratique régulière pour atténuer les effets secondaires de la maladie. L'exercice physique permet aussi de la prévenir. Pour en savoir plus sur les offres de conseils de la Ligue contre le cancer, rendez-vous sur liguecancer.ch

PARTENARIATS