



«Après une blessure à la tête, en cas de doute, mieux vaut se faire examiner une fois de trop par le médecin que pas assez»

DR WALTER O. FREY, MÉDECIN DU SPORT



En se préparant correctement, on diminue le risque que sa saison de ski se termine par un accident.

### INFOS PRATIQUES

#### Prévenir les accidents

Comment se préparer au mieux pour la saison de sports d'hiver avec un échauffement adapté? Voir tous les conseils sur:



[www.hirslanden.ch/fr/corporate/campagne/sport-d-hiver.html](http://www.hirslanden.ch/fr/corporate/campagne/sport-d-hiver.html)

#### Appli «Slope Track» de la Suva

Quelles sont les forces exercées sur le corps lorsque l'on fait du ski ou du snowboard? Et comment diminuer le risque d'accident?



Pour en savoir plus sur l'appli «Slope Track» de la Suva: [www.suva.ch/slopetrack-f](http://www.suva.ch/slopetrack-f)

# Ski: conseils pour éviter les blessures

Les sports d'hiver ont la cote en Suisse. Mais faire du ski ou du snowboard est souvent synonyme d'accidents. Pour les éviter, rien de tel qu'une bonne préparation et une estimation réaliste de ses capacités.

TEXTE MAJA SCHAFFNER

Les Suisses adorent les sports d'hiver. Ils sont près de 3,2 millions à se rendre dans les stations du pays pour y faire du ski ou du snowboard. Toutefois, ceux qui s'adonnent aux joies de la neige ne rentrent pas tous indemnes chez eux: d'après le Bureau de prévention des accidents (BPA), chaque année, 62 000 personnes doivent recevoir des soins médicaux après un accident survenu aux sports d'hiver en Suisse ou à l'étranger.

#### Accidents en majorité individuels

Près de 90% des accidents de sports d'hiver sont dus à une faute des personnes qui en sont victimes. Selon le Dr Walter O. Frey (64 ans), médecin-chef chez Swiss-Ski et médecin du sport auprès de la clinique Hirslanden: «La cause la plus fréquente est une mauvaise estimation de ses capacités.» Souvent, les amateurs de ces sports sous-estiment les dangers et surestiment leur propre condition physique ainsi que leurs compétences sportives. Ainsi, nombreux sont ceux qui vont trop vite dans des conditions qui ne s'y prêtent pas. «La plupart

ILLUSTRATIONS CORINA VÖGELE PHOTO DR

des gens ne se rendent pas compte des contraintes que les sports d'hiver exercent sur le corps. En particulier en cas de grande vitesse et lors de l'accélération dans les virages», insiste le médecin. Et d'ajouter: «En cas de chute, toute cette énergie est anéantie en quelques millisecondes.» Avec souvent pour conséquence des fractures et des ligaments déchirés.

Les bras et les jambes sont le plus fréquemment touchés. Si les skieurs se blessent plus souvent aux jambes, les snowboarders finissent généralement avec des blessures aux bras. Mais dans les deux disciplines, ce sont les articulations qui sont bien souvent mises à mal. «Au niveau des genoux, les blessures les plus graves concernent les ligaments croisés antérieurs. Elles s'accompagnent régulièrement de blessures aux autres ligaments et au ménisque, détaille notre interlocuteur. La blessure typique touchant les épaules est la luxation.»

Néanmoins, les blessures les plus graves sont celles touchant la colonne vertébrale et la tête. Les individus qui

se blessent au dos doivent uniquement être déplacés par des professionnels en raison du risque de paraplégie. «Il est donc fortement recommandé d'attendre les secours», souligne le médecin.

#### Gare à la tête!

Les blessures à la tête sont particulièrement difficiles à évaluer: contrairement à d'autres, celles-ci ne s'accompagnent pas forcément de fortes douleurs. «Il arrive que certains se blessent à la tête, puis continuent leur descente», déplore Walter Frey. Il conseille par ailleurs, si l'on est témoin d'une scène de ce type, de parler avec la personne accidentée afin de vérifier qu'elle n'est pas dans un état de confusion. Cela peut se déceler avec des questions simples, par exemple en l'interrogeant sur son repas de midi ou la météo. «En cas de blessure à la tête, mieux vaut se faire

examiner une fois de trop par le médecin que pas assez», préconise-t-il. Car les hémorragies internes peuvent se déclarer plus tard. «Un accident peut provoquer des lésions cérébrales même avec un casque. Ce dernier a simplement pour but de répartir le choc plus uniformément sur l'ensemble du crâne.»

La prévention est possible. La préparation devrait débuter avant la saison de ski. Un équipement adapté et des fixations réglées correctement contribuent aussi à éviter les accidents. Le Dr Walter Frey conseille de s'échauffer avant une journée de sports d'hiver. «Il faut se garer le plus loin possible de la station inférieure, ce qui exige de marcher jusque-là.» Enfin, et surtout, l'alcool n'a pas sa place sur les pistes: «Il perturbe la capacité de jugement et peut, de ce fait, entraîner des accidents.» ●

#### ALCOOL: ATTENTION!

Saviez-vous que les dangers de l'alcool ne se limitaient pas au trafic routier? Seulement, l'alcoolémie ne fait pas l'objet de contrôles sur les pistes...

