

SPORTS D'HIVER: COMMENT BIEN SE PRÉPARER

Les escapades sur les pistes enneigées imposent une certaine rigueur. Les conseils du Dr Alain Barmont, rattaché à la Permanence médico-chirurgicale de Chantepoulet.



Docteur Alain Barmont, ancien chef de clinique aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), médecine générale, rhumatologie et ostéopathie, est rattaché à la Permanence médico-chirurgicale de Chantepoulet, à Genève.

Si pour certains sports, comme la plongée, l'obtention d'un certificat médical approprié est une étape préliminaire, pour les activités de neige, on fait souvent l'économie d'un premier acte préventif. Ainsi, la plupart des adeptes de sports de neige se lancent à l'assaut des pistes sans préparation et au gré de fenêtres météorologiques rarement planifiables. Au risque d'enfoncer quelques portes ouvertes, le conseil de la fameuse visite d'avant les férocités n'a pourtant rien perdu de sa justesse. Simple vérification, un tel check-up permet d'évaluer une éventuelle insuffisance cardiaque, un diabète mal équilibré ou une instabilité articulaire.

Parfaire sa condition physique

Certaines institutions spécialisées proposent, de manière saisonnière et avant la saison de ski, des programmes spécifiques. Clubs de sport ou fitness permettent d'en-

traîner la force, la mobilité et l'endurance. Les exercices proposés sont de nature à renforcer la musculature des cuisses ou du dos. En extérieur, l'endurance peut être optimisée par la pratique du vélo (toujours avec casque), de la marche, du jogging ou du roller – pour autant qu'on se munisse là aussi d'un équipement de protection complet. Étonnamment, l'amélioration de la coordination des mouvements mérite une attention particulière, notamment face à la problématique de la stabilité.

En ce qui concerne la coordination, il est bénéfique de pratiquer des mouvements de skate au moins trois fois par semaine: commencer par enfiler ses chaussures de ski ou de snowboard, se tenir sur une jambe et, avec l'autre jambe, imiter un pas de skate. Tenter ensuite les exercices suivants: poser un linge de bain plié plusieurs fois sous la jambe d'appui, fermer les yeux, ouvrir la chaussure de la jambe d'appui, augmenter la cadence jusqu'à 20 fois, puis, après trente secondes de pause, changer de jambe.

La peur de la collision

Contrairement aux idées reçues, neuf accidents sur dix surviennent par la propre faute du skieur ou du snowboarder. La collision demeure l'exception, même si elle reste très redoutée. Il y a de quoi: «Une collision à

50 km/h correspond à l'impact d'un saut de 9,8 mètres!», rappelle le Dr Alain Barmont. Plus généralement, selon les statistiques SUVA 2006, l'ensemble des accidentés de la neige représente 32% des accidents de sport. Bien que les snowboarders ne représentent que 10% des usagers des pistes, ils totalisent 20% des sportifs blessés. S'agissant du ski, chaque année 43'000 personnes résidant en Suisse, dont 12'000 enfants et jeunes jusqu'à 16 ans, ont un accident.

Une blessure sur trois touche les genoux. Les femmes de 40 ans sont particulièrement menacées car ce type de blessure les con-

LES DIX COMMANDEMENTS DE LA FIS (Fédération internationale de ski)

1. Ne pas mettre autrui en danger ou lui porter préjudice – 2. Descendre à vue. Adapter son comportement et sa vitesse à ses capacités et aux conditions – 3. Respecter le skieur et le snowboarder aval – 4. Dépasser à une distance appropriée – 5. S'engager et virer vers l'amont après un examen de l'amont – 6. Stationner au bord de la piste ou à des endroits avec visibilité – 7. Monter et descendre uniquement au bord de la piste – 8. Respecter le balisage et la signalisation – 9. En cas d'accident, prêter secours, avertir le service de sauvetage – 10. Parties impliquées dans un accident et témoins: faire connaître son identité.



cerne dans une proportion supérieure à 40%. Concernant le snowboard, les jeunes sont les plus menacés, puisque sur les 25'000 personnes résidant en Suisse victimes chaque année d'un accident, près de la moitié a 16 ans ou moins. Pour eux, et les débutants sont particulièrement concernés, une blessure sur quatre touche l'avant-bras, surtout le poignet. Pour les deux disciplines, les blessures à la tête représentent entre 10 et 11% tandis que celles au genou varient du simple au double (15% pour le snowboard et 32% pour le ski).

Soigner sa nutrition

En altitude, froid et air sec de rigueur expliquent les bouleversements physiologiques que subit un organisme non acclimaté: agressions virales dues aux variations thermiques intenses, au vent, attaques oxydatives dues au soleil, aux rayons cosmiques et à la sécheresse de l'air. Du point de vue de l'alimentation, le facteur oxydation est majoré. Pour bien faire, il faut donc se rapprocher des plus antioxydants des aliments, à savoir ceux qui regorgent des vitamines E ou C. Autrement dit, consommer au maximum des produits frais, fruits et légumes si possible.

Autant tordre le coup à l'idée qu'il faut manger gras pour améliorer sa résistance au froid. Seule l'activité musculaire demeure

une arme valable de lutte contre le froid. Ce n'est pas non plus en buvant ou en mangeant chaud qu'on fera preuve d'efficacité. Certains tableaux nutritionnels sont éloquentes. Ainsi, la pratique du ski de fond classique à 6 km/h en poudreuse permet de brûler 600 kcal/h, tandis que celle du ski alpin atteint 800 kcal/h. Évidemment, on ne tient pas compte des périodes de repos sur les télé-sièges! En comparaison, un travail de bureau léger consomme de 150 à 300 kcal/h.

Du côté du matériel

«Il ne faut jamais oublier que, si les matériels et les techniques ont évolué, le corps humain est resté le même», rappelle le Dr Alain Barmont. Le médecin recommande simplement, avant l'achat d'un nouveau matériel,

VOIR AU MIEUX Sur les pistes suisses, 45% des porteurs de lunettes et 5% de lentilles de contact ne les mettent pas pour skier ou faire du snowboard. Or, en terrain skiable, les variations de luminosité, d'enneigement et de visibilité mettent la vue à rude épreuve. Quant aux inscriptions à lire, comme le marquage et les signaux, les avertissements de risques d'avalanches ou plus simplement du niveau des pistes, il serait dommage d'en être privé. Des lunettes de soleil qui protègent efficacement des rayons UV sont indispensables.

le test en situation, sur le terrain. Si possible avec un professeur de ski et donc un conseil personnalisé. Très déconseillée, la sortie «au dernier moment» de tout l'attirail, particulièrement les chaussures qui mériteraient d'être contrôlées, des boucles aux semelles. Quant aux planches, de leur «mordant» dépend la maîtrise en terrain verglacé. Emoussées ou rouillées, elles peuvent accentuer les inévitables pertes d'équilibre. Évidemment, les fixations et leurs valeurs de déclenchement, dépendant individuellement du sexe, de la taille, de l'âge, du poids, de la longueur de la semelle et de la manière de skier appellent une vérification régulière. Réclamer au besoin, lors du contrôle annuel, une pièce justificative avec les valeurs de réglage. —

Les pages conseils-santé sont réalisées en collaboration avec la

PERMANENCE MÉDICO-CHIRURGICALE DE CHANTEPOULET

Rue Chantepoulet 1-5
1201 Genève
T. +41 22 731 21 20
www.gmed.ch
Ouverte 24h sur 24h et 7 jours sur 7