



SKI

## De la neige et des chutes

*Histoire de passer un bel hiver sans déchirement du ligament ni traumatisme crânien, on se prépare un chouia avant de mettre nos skis.*

**JULIEN PIDOUX**

15.12.2018

Enfilez vos bonnets et vos dessous thermiques, fartez vos skis, la saison est officiellement ouverte dans la plupart des stations de montagne. Car en Suisse, c'est une évidence, les sports de neige s'apparentent à une religion. La preuve: plus de 40% des Helvètes pratiquent ski ou snowboard, sans même parler du ski de randonnée, selon les derniers chiffres officiels de l'Office fédéral du Sport (OFSP).

Corollaire moins reluisant: plus on pratique une activité, plus le risque de se blesser est grand. Ainsi, durant la saison 2016-2017, 12 000 accidents ont eu lieu sur les domaines skiables de tout le pays, enfants, seniors et touristes étrangers compris.

### Des genoux si délicats

Un petit quiz, pour démarrer: quelle partie du corps est la plus vulnérable quand on descend une piste, parfois à très grande vitesse, avec les pieds immobilisés dans des chaussures ultrarigides? Les genoux, gagné. 36% des accidents qui remontent jusqu'au Bureau de prévention des accidents (BPA) concernent cette partie du corps. Et plus précisément le ligament latéral interne (LLI) et le ligament croisé antérieur (LCA). Ce dernier étant un peu moins fréquent mais plus invalidant. «Cela vous éloigne des pistes durant un an minimum», prévient Maxime Grosclaude, médecin du sport à l'Hôpital de La Tour, à Meyrin (GE), qui propose un programme de préparation au ski. Il n'y a qu'en football où le risque de se déchirer ce fameux LCA est plus élevé...

Sur la deuxième place du podium, on retrouve les épaules, avec notamment des fractures ou des luxations (environ 15%). Médaille de bronze: la partie inférieure des jambes, chevilles et pieds compris (15% aussi). Sans oublier les fractures des poignets, particulièrement fréquentes chez les pratiquants du snowboard.

Alors certes, comme l'assure Marc-Henri Duc, directeur de l'École de ski (ESS) de Villars (VD), si les sportifs respectaient les fameuses dix règles de la Fédération internationale de ski (du type «maîtriser sa vitesse», «respecter le balisage»...), les choses iraient déjà mieux. «Pour moi, le nombre d'accidents diminuerait facilement de 30 à 40%. Au bas mot.» Mais cet expert de terrain le reconnaît, il n'y a pas que ça: on recommence à skier alors qu'on a parfois un peu perdu l'habitude, voire pas pratiqué d'activité physique durant tout le reste de l'année... et du coup, le corps n'est pas prêt. «Pas besoin de faire du sport de compétition, mais un tantinet de souplesse et de gainage va vraiment aider.» Il sait de quoi il parle, il dirige l'une des trois plus grandes ESS de Suisse et supervise plus de 250 moniteurs.

Cet article est disponible en intégralité sur notre [epaper](#)

#### DÉJÀ ABONNÉ ?

Identifiez-vous pour accéder à l'[epaper](#)

#### PAS ENCORE ABONNÉ ?

Découvrez [nos offres d'abonnement](#)

#### Articles epaper

GENÈVE:

**Avocats et enseignants sont les mal-aimés du logement**

TESTAMENT:

**Dans la guerre des Hallyday, c'est Johnny qui a voulu allumer le feu**

RACINES:

**«C'est bien si on pleure devant mon film»**

TENDANCE:

**Chics, paillettes, il faut que ça brille!**

---

## PUBLIER UN NOUVEAU COMMENTAIRE

Attention, une nouvelle procédure est en place. Vous devez vous inscrire ou mettre à niveau votre profil

"Le Matin" aime les débats. Mais trop d'abus ont lieu dans les forums. La politique pour commenter un sujet a changé. Vous devez créer un compte utilisateur ou compléter votre profil existant avec un numéro de téléphone mobile (vous n'en avez pas? envoyez une demande à l'adresse [commentaire@lematin.ch](mailto:commentaire@lematin.ch)). Nous vous prions d'utiliser votre nom complet. Les fausses identités seront bannies. Nous refusons les messages haineux, diffamatoires, racistes ou xénophobes, les menaces, incitations à la violence ou autres injures. Merci de penser que de nombreuses personnes vous lisent. Et bon débat!

La rédaction

Laisser un commentaire

Caractères restants:

J'ai lu et j'accepte la [Charte des commentaires](#).

Aucun commentaire pour le moment