



SPORTS D'HIVER La saison invite à pratiquer des activités en altitude. Ski, luge, randonnées, raquettes, des activités qui sont bénéfiques pour le moral et pour la santé.

Les bienfaits du plein air

LYSIANE FELLAY

Si pour les fanatiques, la saison des sports d'hiver est déjà bien entamée, pour les amateurs, l'hiver commence. Et il est temps de profiter des activités de saison et de leurs bienfaits pour le physique et pour le moral. Le choix ne manque pas. Ski, snowboard, luge, randonnées à skis ou encore à raquettes... Ludiques ou plus physiques, ces sports apportent de nombreux bénéfices à ceux qui les pratiquent.

Maintenir sa santé

Ces activités sont souvent associées à des blessures. C'est sûr, cela peut arriver. Et la prudence reste de mise

catégories de population», précise le docteur Pierre-Etienne Fournier, chef du service médecine du sport au Swiss Olympic center de la Clinique romande de réadaptation de la SUVA à Sion. Et ce n'est pas tout. L'activité physique améliore le sommeil. Elle aide à lutter efficacement contre le stress, la dépression et l'anxiété. Elle améliore le processus de vieillissement et protège contre la perte d'autonomie.

Entraînement

Si le sport est bon pour la santé, il ne faut toutefois pas s'y prendre à la légère. «En principe,



«En principe, on ne participe pas à une course sans s'être entraîné.»

DR PIERRE-ÉTIENNE FOURNIER
CHEF DU SERVICE MÉDECINE DU SPORT À LA SUVA

(voir encadré). Mais ces activités sont également bénéfiques pour la santé. D'une part, les sports d'hiver permettent de prendre l'air en altitude et dans la nature. On se ressource et on respire. D'autre part, la pratique d'une activité physique permet de développer une bonne condition physique et de se maintenir en bonne santé. Elle protège contre la survenue des maladies cardiovasculaires. «Elle protège aussi contre certains cancers. Chez les personnes régulièrement actives, on recense 20 à 30% de cancers en moins, notamment pour le cancer du sein ou du côlon, que pour les autres

on ne participe pas à la course de Noël sans s'entraîner. Dans la même idée, on ne devrait pas aller skier sans s'être entraîné au préalable», souligne le Dr Pierre-Etienne Fournier.

Avant de sortir le matériel de sports d'hiver, il vaut donc mieux pratiquer des exercices de souplesse, de renforcement et d'équilibre. «Il faut aussi faire des exercices de gainage du tronc. Une étude autrichienne a démontré que l'un des facteurs prédictifs des lé-



sions aux ligaments croisés du genou est l'absence de force au niveau du tronc», souligne le médecin. Il invite donc tout un chacun à faire des exercices adaptés au sol ou avec un ballon. La SUVA propose des exercices adaptés sur son site internet (Top 10). «Les bénéfices de cet entraînement se feront déjà sentir après trois à quatre semaines. Pour optimiser les effets, mieux vaut commencer à s'entraîner six à huit semaines avant de reprendre les sports d'hiver», continue-t-il. Le médecin recommande également de s'échauffer juste avant de pratiquer son sport pour éviter les blessures. «Et il vaut mieux y aller de façon progressive pour améliorer ses capacités.» Le conseil est valable pour tout le monde. Et le sport n'est pas contre-indiqué pour une personne handicapée ou souffrant d'une maladie chronique (sauf bien sûr en cas d'avis médical contraire).

Alimentation

Faire du sport régulièrement amène une dépense d'énergie et va donc augmenter l'appétit. Le sportif devra donc adapter son alimentation. Il est toujours important de manger équilibré. Il faut manger des fruits et des légumes, des hydrates de carbone, des protéines et des produits laitiers. Ces derniers renforcent les os et les muscles. ○



Lundi 12 janvier, l'émission «L'antidote - Influence de la publicité» sera diffusée sur Canal 9 à 18h 30, 19h 30, etc., puis à 20h samedi et dimanche soir.

INFOS

des exercices pour s'entraîner sur:
www.suva.ch/fr/top-ten-winter-tab-suva.htm

GARE À L'ACCIDENT

Les amateurs de glisse savent profiter des bienfaits des sports d'hiver. Toutefois que ce soit avec une luge, des skis ou un snowboard, il est bon de prendre quelques précautions pour éviter l'accident. Le Bureau de prévention des accidents (BPA) recense près de 92 000 accidents de sports d'hiver. On compte environ 8000 accidents de luge par an et environ 50 000 accidents de ski en Suisse.

Si les accidents de luge sont moins fréquents, ils peuvent avoir des conséquences plus dramatiques encore que les accidents de ski. «Ils peuvent causer des polytraumatismes ressemblant à ceux causés par des accidents de la route. Il peut y avoir également des traumatismes crâniens ou des fractures multiples. L'accident de luge peut être à l'origine d'un handicap», explique le Dr Pierre-Etienne Fournier, chef du service médecine du sport au Swiss Olympic Center de la Clinique romande de réadaptation de la SUVA à Sion.

Le médecin recommande d'adapter sa vitesse aux conditions et à ses compétences. Il invite également les amateurs de glisse à se munir d'un équipement adapté au sport que l'on pratique. Il est vivement conseillé de porter un casque. Le BPA relevait dernièrement que 89% des skieurs et des snowboarders portaient un casque au cours de l'hiver dernier. Par contre, les lugeurs n'étaient que 52%. Le BPA indique que les jeunes protègent mieux leur tête que les adultes. «Il faut également respecter les distances avec les autres utilisateurs pour éviter les collisions. Et mieux vaut ne pas se laisser entraîner par l'effet de groupe», continue-t-il. Enfin, mieux vaut éviter de pratiquer ces sports de glisse sous l'emprise de l'alcool. ○

CONFÉRENCE SUR LA PROMOTION DE LA SANTÉ 2015

Pour soigner la santé tout au long de sa vie

C'est le rendez-vous incontournable pour les acteurs de la promotion de la santé. La conférence sur la promotion de la santé a lieu cette année le 29 janvier à Lucerne. Elle est organisée par Promotion santé suisse. De nombreux acteurs valaisais travaillant dans la branche feront le déplacement. La journée a pour objectif de parler du parcours de vie et son lien avec le domaine de la santé. La santé des individus est étroitement liée à l'environnement dans lequel ils naissent, grandissent et vivent. Cette approche est encore assez récente en Suisse. Elle est par contre déjà bien développée dans les pays anglo-saxons. Cette nouvelle vision pourra apporter des pistes pour développer des stratégies en matière de promotion et de prévention de la santé.

Concrètement, de nombreuses conférences et des ateliers pratiques permettront d'illustrer de manière claire les enjeux de cette approche dans un contexte où la société est confrontée au vieillissement de la population et à la hausse constante des coûts de la santé. ○ LF

www.promotionsante.ch

RISQUES SUICIDAIRES CHEZ LES JEUNES

Savoir écouter et comprendre

Savoir écouter et comprendre la parole des adolescents pour éviter qu'ils en arrivent à commettre ce geste irréparable. C'est l'objectif de la conférence du collectif AirE d'ados. Ce groupe composé d'acteurs du domaine social et du domaine sanitaire, organise une conférence, la troisième, pour aider les professionnels à reconnaître les signaux de

détresse chez l'adolescent. Divers intervenants viendront parler de jeunes et de leurs difficultés. Ils donneront des pistes pour mieux comprendre les témoignages des ados. La conférence a lieu le 3 février de 13h 30 à 17h 30 aux HUG à Genève. ○ LF

www.airesados.ch ou www.wevs.ch

