

Avis du spécialiste

Dr Nikolaos Varelas
Spécialiste FMH
en chirurgie
orthopédique
et traumatologie.
Clinique de
Montchoisi



Pourquoi est-il important de préparer sa saison de ski ?

L'énorme majorité des gens ne pratique aucun exercice physique durant toute l'année, puis lorsqu'ils arrivent sur les pistes, accumulent en quelques jours, une vingtaine d'heures d'exercice intensif. Le corps n'y est pas préparé, ce qui démultiplie les risques d'accidents, alors que ceux-ci peuvent facilement être évités en amont, grâce à un petit programme de mise en forme, que chacun aménagera en fonction de son cas particulier.

Que peut-on faire également une fois que l'on est sur les pistes ?

Ne pas forcer ses limites, s'écouter et aller à son rythme. Outre l'échauffement et l'étirement, il faut y aller progressivement les premiers jours, jusqu'à ce que le corps trouve son rythme. Contrairement à ce que l'on pense, les courbatures représentent un signal d'alarme. Si on en a, c'est qu'on a forcé au-delà de ce que les muscles sont capables d'encasser, ce qui augmente le risque de survenue d'accidents le lendemain. D'ailleurs, dans la même perspective, il est toujours sain de pratiquer encore quelques étirements à la fin de chaque journée.



Pour prévenir les accidents, préparez votre saison de ski!

PRÉVENTION • Chaque hiver en Suisse, plus de 66'000 accidents sont dénombrés sur les pistes de ski. En se préparant de manière ludique et agréable quelques semaines avant le début de la saison, on peut pourtant considérablement prévenir leur survenue.

C'est un sport. Un sport de plaisir et de plein air, idéal en plein hiver, mais un sport dangereux car il va vite. Très vite même, au point qu'en cas d'accident, les conséquences peuvent être très graves. S'adonner tout schuss aux plaisirs des pentes et du ski n'est donc pas anodin. Ainsi selon la SUVA, chaque année en Suisse, on dénombre 66'000 accidents, pour un coût d'environ 1,5 milliards de francs. Pourtant, la grande majorité des blessures qui surviennent lors de la pratique du ski peuvent être évitées.

Autant dire qu'il est tout à fait recommandé, un à deux mois avant le début de la saison, de se concocter un petit programme de préparation-prévention, qui permettra d'éviter bien des déconvenues. Rien de bien extraordinaire ou de bien exigeant, mais une petite discipline quotidienne d'exercices rapides destinés à préparer votre corps à la pratique de ce sport.

Renforcement musculaire

Le premier axe de ce mini-programme est d'améliorer et renforcer votre force musculaire. La grande majorité des lésions dues au ski concernent surtout les ligaments qui entourent le genou. Travailler ses muscles du dos, ses abdominaux et plus spécifiquement les muscles spécifiques (quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs et abducteurs) aura pour conséquence de stabiliser cette articulation si importante. Pour cela, fentes, mais aussi squats, et squats isométriques, pratique du vélo et marches en randonnée - rien que de très classique finalement - sont régulièrement recommandés, deux à trois fois par semaine, à votre rythme et sans forcer.

Deuxième volet: améliorer notre proprioception, c'est-à-dire notre capacité à nous positionner dans l'espace grâce aux différents capteurs situés dans nos muscles, articulations et tendons, qui inconsciemment, nous per-



Des mesures simples permettent de prévenir la survenue d'accidents. 123RF

mettent d'ajuster notre posture par des millions de micro-corrrections chaque jour. L'idée ici est donc de renforcer notre sens de l'équilibre, en améliorant la proprioception spécifique du genou, via des exercices comme le paddle, etc.

Bonnes chaussures

Et puis, avant de pouvoir enfin vous élaner sur les cimes, il ne faudra pas oublier de travailler en parallèle votre endurance, en clair améliorer vos performances cardio-vasculaires, par une pratique régulière de la marche, des randonnées ou du vélo. Tout cela pour une raison très simple: l'immense majorité des accidents de ski ne sont pas le fait d'irresponsables casse-cou, mais bel et bien de personnes ordinaires et bien intentionnées mais qui gèrent mal leur effort, et en raison de la fatigue, perdent la maîtrise de leur trajectoire. Résultat: des chutes avec à la clé, atteintes ligamentaires du genou, fractures de la jambe ou même traumatismes crâniens. Améliorer sa résistance à la fatigue est donc un véritable élément de prévention des accidents de skis, dont 10% à peine résultent de collisions, le reste étant dû à des chutes malencontreuses.

Voilà, si dans les deux mois qui précèdent votre saison de ski vous avez régulièrement pratiqué ces quelques exercices, vous voilà fin

prêts à affronter vos vacances d'hiver. Enfin pas tout à fait, car il reste une précaution élémentaire: choisir de bonnes chaussures qui puissent correctement maintenir vos pieds. Trop lâches, elles favorisent la survenue de blessures ligamentaires, trop serrées, elles occasionneront des douleurs et même des crampes.

Et puis enfin, une fois en montagne, chaque jour avant de vous lancer sur les pistes, n'oubliez pas de vous astreindre à quelques minutes d'échauffement et d'étirements. Comme pour la pratique de n'importe quel sport, ceux-ci sont indispensables pour éviter l'apparition de crampes et limiter le risque d'accidents. ■

Charaf Abdessemed

Avec la collaboration de



Clinique de Montchoisi, Chemin des Allinges 10, 1006 Lausanne, Tél : +41 21 619 39 39, www.montchoisi.ch

Contre la toux, abstenez-vous...

HIVER • On distingue schématiquement deux grands types de toux: les toux dites sèches qui ne produisent pas de sécrétions et qui « râclent » parfois douloureusement la gorge et les bronches, et les toux grasses, celles qui ramènent volontiers des sécrétions et qui se soldent par des crachats bien muqueux destinés à dégager les voies respiratoires et donc à soulager la personne qui en souffre. En règle générale, il est assez facile « à l'oreille » de faire la dif-



férence entre les deux, et dans les cas de doute, le médecin traitant tranchera facilement grâce à son bon vieux stéthoscope. L'enjeu d'un diagnostic correct réside dans le choix d'un traitement approprié, car la toux grasse ne relève pas du tout des mêmes médicaments que la toux sèche.

Dans le cas de la toux grasse en effet, le remède a pour objectif de « fluidifier le mucus » et de favoriser ainsi la toux pour mieux en permettre l'évacuation. Pour la toux sèche en revanche, l'objectif est strictement inverse, puisque le but est de limiter ce réflexe naturel en l'inhibant au niveau du cerveau. Dans ce dernier cas, les médicaments utilisés, même s'ils sont en vente libre en pharmacie, doivent être pris avec précaution car ils génèrent de nombreuses interactions médicamenteuses.

En tout état de cause, le marché mondial des médicaments antitussifs représente plus de 4 milliards de francs chaque année. Un marché juteux, qui vient d'être mis à mal par une étude de l'université de Bâle, publiée l'année dernière dans la revue scientifique British Journal of General Practice, et qui conclut à... l'inefficacité des antitussifs, médicamenteux ou naturels, dans le traitement de la toux aiguë, c'est à dire celle qui ne dure pas plus de quelques jours, avec un constat clair : sans traitement, la majorité des guérissent spontanément. Attention cependant, ces conclusions ne s'appliquent qu'à des toux de courte durée, les toux chroniques justifiant quant à elles toujours une consultation chez le médecin. ■

ChA

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Arrêt- tabac, dépression, mincir, douleurs, phobie, confiance... www.3dhyponose.ch - Tél. 076.348.52.07

Fini les douleurs du corps avec le reboutage à Crissier. Tél. 079.325.33.49

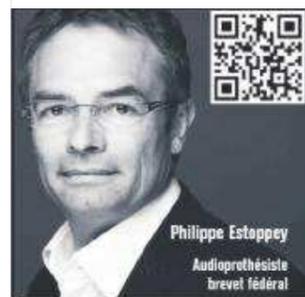
Guérisseurs en cabinet et à distance. Toutes maladies, tabagisme, animaux. Olivier Michel Tél. 079.564.76.53, Nathalie Luneau 079.351.95.33

Intestins nettoyés: Corps sain! information: Tél. 079.139.26.83



Massages thérapeutiques Lausanne Malley. Promo CHF 40.-. Tél. 079.459.69.88. www.c-moncorps.com

Vos dentiers, devis, réparation, neuf. Me déplace. Tél. 079.567.97.12 LZ



Philippe Estoppey
Audioprothésiste
brevet fédéral

Donnez du plaisir à vos oreilles

Un contact humain et une technologie de pointe qui font la différence depuis 33 ans.



Rue du Tunnel 5, 1005 Lausanne
Tél. 021 320 61 36, www.acoustiqueriponne.ch

Technologie rechargeable et connectée
PHONAK Audéo™ MARVEL



www.lausannecites.ch