

Berne, le 21 janvier 2020

**Communiqué de presse**

Expéditeur	Service de presse du BPA
Téléphone	+41 31 390 21 21
E-mail	medias@bpa.ch
Informations	medias.bpa.ch

## Faire une pause à temps sur les pistes de ski Pic du nombre d'accidents vers midi

**Chaque année, 76 000 adeptes de ski et de snowboard se blessent sur les pistes suisses. La grande majorité d'entre eux sont victimes d'un accident individuel et non d'une collision. La cause principale réside dans une vitesse excessive. Afin d'éviter des blessures graves, il est essentiel de modérer sa vitesse, de s'équiper correctement et de faire suffisamment de pauses. On observe en effet une augmentation du nombre d'accidents aux environs de midi.**

Partir en vacances de sports d'hiver et faire quelques virages sur les pistes en profitant du soleil, de la neige et du panorama: pour beaucoup de gens, cela fait partie intégrante de la saison froide. Malheureusement, 76 000 personnes se blessent chaque année sur les pistes suisses. 92% d'entre elles sont victimes d'un accident individuel. Le principal facteur de risque réside dans une vitesse excessive. D'autres causes récurrentes d'accident sont la surestimation de ses capacités et la distraction.

Ainsi, il est essentiel de ne pas aller trop vite et d'être toujours attentif aux conditions météorologiques et à l'état des pistes. Par ailleurs, il s'agit d'évaluer correctement ses capacités et d'être à l'écoute de son corps. La majorité des accidents enregistrés sur les pistes surviennent avant la pause de midi. Cela s'explique de deux manières. Premièrement, un très grand nombre de personnes sont sur les pistes à ce moment de la journée, ce qui conduit à une augmentation du nombre absolu d'accidents. Deuxièmement, les premiers signes de fatigue se font sentir aux alentours de midi, surtout si, en raison du trajet à parcourir pour arriver à la station de ski, la journée a commencé tôt. Il est donc indispensable de faire des pauses et de manger et boire suffisamment.

### **Le port d'un casque permet d'éviter un tiers des blessures à la tête**

Si un accident survient malgré tout, ses conséquences peuvent être atténuées par un équipement approprié. Par exemple, le port d'un casque permet d'une part de faire baisser d'un tiers le nombre de blessures à la tête, d'autre part de réduire leur gravité. Selon un relevé du BPA, plus de 90% des adeptes de sports de neige portent un casque, proportion qui est stable depuis quelques années. Il faut également veiller à ce que les fixations de ski soient réglées correctement. Les skieurs se blessent souvent à la partie inférieure de la jambe. Il est donc important que les fixations se déclenchent en cas de chute. Étant donné que ces dernières peuvent se dérégler lors de l'utilisation, de l'entreposage ou encore du transport des skis, elles devraient être contrôlées chaque année par un spécialiste.

### **Les protège-poignets sont plus utiles qu'on ne le pense**

Les snowboarders se blessent le plus souvent aux épaules, aux bras et plus encore aux poignets. Flavia Bürgi, collaboratrice scientifique de la section Recherche du BPA, relève qu'il existe des protège-poignets très efficaces, qui permettent d'éviter un tiers des fractures. Malheureusement, à peine un quart des snowboarders en portent. Selon Flavia Bürgi, cette protection est particulièrement recommandée pour les débutants. Afin de garantir la qualité des protège-poignets, le BPA a élaboré, avec des partenaires internationaux, une norme qui deviendra contraignante pour les fabricants au cours de cette année.

### **Conseils de sécurité pour les sports d'hiver**

- Modérez votre vitesse.
- Portez un casque.
- Ski: faites contrôler le réglage de vos fixations chaque année.
- Snowboard: portez des protège-poignets.
- Respectez les règles de la FIS et de la SKUS.
- Faites des pauses, mangez et buvez en quantité suffisante.