

Berne, le 12 janvier 2021

Communiqué de presse

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

6500 accidents de luge par année Mettre un casque, un geste indispensable

Dévaler la pente avec des cris de joie: faire de la luge est un véritable plaisir, à condition de ne pas se blesser. C'est pourtant ce qui arrive chaque hiver à 6500 personnes vivant en Suisse. Beaucoup d'entre elles se blessent à la tête. Selon le BPA, un casque de ski ou, à défaut, un casque de vélo fait partie de l'équipement indispensable pour la sécurité des lugeurs, y compris adultes. Celui-ci comprend également des chaussures robustes à semelle profilée, qui aident à freiner. Des crampons renforcent encore l'adhérence.

Chaque année, quelque 6500 personnes ont besoin de soins médicaux après un accident de luge, dû soit à une perte de maîtrise, soit à une collision avec une autre personne, un arbre, une barrière, un poteau ou encore un véhicule.

Dans un cas sur six, les blessures touchent la tête. Cela s'explique notamment par le fait que moins de la moitié des adultes portent un casque en luge (43 %, contre 92 % à skis). Les personnes qui possèdent un casque de ski devraient le mettre pour faire de la luge. À de nombreux endroits, il est possible d'en louer un. En dernier recours, on peut également porter un casque de vélo pour se protéger contre des lésions cranio-cérébrales.

De bonnes chaussures facilitent le freinage

Des chaussures montantes et robustes, à semelle profilée, contribuent également à la sécurité en luge. Le BPA conseille d'y fixer des crampons afin de pouvoir maîtriser sa vitesse même dans les passages rapides ou verglacés. Les crampons sont vendus dans les commerces spécialisés. Dans certaines régions comportant des pistes de luge, ils peuvent également être loués. Il est utile de s'exercer un moment à diriger la luge et à freiner avant de se lancer pour de bon.

Privilégier les luges de randonnée

Une partie des accidents sont imputables au type de luge utilisé. Les luges classiques, de type Davos ou Grindelwald, ne sont pas conçues pour faire du sport, mais pour transporter du matériel. Les luges de randonnée peuvent être dirigées plus facilement et de manière plus précise.

Autres conseils de sécurité

- Regardez la nouvelle [vidéo du BPA relative à la luge](#) (sur bpa.ch ou YouTube).
- N'empruntez que des pistes de luge balisées, des chemins dépourvus d'obstacles ou des pentes se terminant par une surface dégagée.
- Respectez les [10 règles de comportement pour lugeurs](#).

Le BPA s'engage pour votre sécurité. Centre de compétences depuis 1938, il vise à faire baisser le nombre d'accidents graves en Suisse, grâce à la recherche et aux conseils prodigués. Dans le cadre de son mandat légal, il est actif dans la circulation routière, l'habitat, les loisirs et le sport.

- Les entreprises qui souhaitent transmettre à leur personnel des conseils pour l'usage en toute sécurité peuvent utiliser le nouvel outil de prévention proposé par le BPA ([SafetyKit](#)).