



Le 7 octobre 2008

Communiqué de presse

Bientôt les vacances... et les sports d'hiver !

Plus de 8 millions de personnes s'adonnent, chaque année, aux sports de glisse. Les sports d'hiver séduisent, plus particulièrement, 6,2 millions de skieurs amateurs et confirmés. Néanmoins, avant de chausser les skis et dévaler les pentes, il est important d'adopter certains comportements qui pourront prévenir les nombreux accidents évalués à plus de 102 200, l'année dernière.

En ski alpin, l'entorse du genou reste la lésion la plus fréquente et représente 33% des accidents de montagne. Si certaines entorses sont bénignes et se soignent par des antalgiques, des anti-inflammatoires et l'immobilisation de l'articulation, 15 000 personnes environ sont victimes, chaque année, de la forme la plus grave : la rupture du Ligament Croisé Antérieur (LCA). Touchant trois fois plus les femmes de plus de 25 ans, ce traumatisme peut se diagnostiquer dès les premières minutes, notamment si le genou lâche lorsque le skieur se relève. Selon les examens complémentaires (radio, IRM...) qui préciseront la gravité de la lésion, une intervention chirurgicale peut s'avérer nécessaire. Pour les cas les plus compliqués, la rééducation est longue. Ainsi, la reprise d'une activité sportive se fera sous surveillance médicale puisque les séquelles peuvent perdurer : instabilité, douleurs, arthrose... Il est donc conseillé de se référer à un chirurgien orthopédiste, et ce le plus tôt possible, afin que la prise en charge soit adaptée et la guérison plus prompte. Celui-ci dirigera, au début, le patient vers des loisirs adéquats évitant les sports de pivot tels que le tennis, le football ou l'ensemble des sports de glisse sollicitant le genou.

Pour près de deux millions d'adeptes du snowboard, les risques d'accidents sont plus élevés et les fractures plus graves. Débutants pour la plupart, les jeunes snowboarders se réceptionnent mal et manquent de protections provoquant majoritairement des fractures du poignet ou de l'avant-bras (28,2%).

Alors pour plus de sécurité, il est nécessaire de procéder à certains échauffements avant le départ. Cette préparation physique permettra une meilleure protection musculaire des articulations. Durant le séjour, il faut penser à régler et ajuster régulièrement ses fixations, responsables de la moitié des fractures. Enfin, il ne faut pas oublier de se munir des équipements recommandés (casque, protections...). Ainsi, chacun est paré pour les pistes enneigées !

Service de presse et de communication :

MHC Communication

Marie-Hélène Coste / Audrey Raverdy

38 avenue Jean Jaurès - 94110 Arcueil

Tél. : 01 49 12 03 40 - Fax : 01 49 12 92 19

✉ : MHC@mhccom.eu