

## COMMUNIQUE DE PRESSE

Les conseils des chiropraticiennes et chiropraticiens suisses

### **Que la neige soit votre eldora...dos !**

### **Sports d'hiver : minimiser les risques, c'est maximiser le plaisir**

**Berne, 31 janvier 2018 – Si le printemps approche, les amateurs de sports d'hiver ont encore de belles perspectives. Pour en profiter au mieux, inconditionnels du ski, du snowboard ou polysportifs doivent se rappeler qu'un comportement judicieux est la clé d'un plaisir total et durable. La passion de la glisse ne doit pas faire oublier les raisons de préserver sa colonne vertébrale, l'ensemble de son appareil locomoteur. Alors, allez-y gaiement mais raisonnablement. En vous adaptant avec bon sens aux conditions météo, de piste, de visibilité, à votre propre forme et au respect dû aux autres. Ainsi vos journées de neige seront votre eldora...dos!**

Les congés de sport s'annoncent. On se réjouit d'être bientôt sur les planches. D'autant que les conditions d'enneigement sont idéales. Pour toutes les amatrices et tous les amateurs de sports de glisse, il vaut la peine de ne pas oublier de minimiser les risques et de se préparer en conséquence. Les chiropraticiennes et chiropraticiens de Suisse, spécialistes du dos et de l'ensemble de l'appareil locomoteur, vous rappellent la formule magique : prévention ! Quelques précautions simples permettent de réduire les risques et d'éviter les accidents et leurs conséquences fâcheuses.

#### **Bien préparé, c'est à moitié gagné**

Une bonne préparation saisonnière implique une activité physique suffisante, avec une attention particulière à la musculature de l'abdomen et des jambes. Les exercices de coordination sont préférables à ceux de force pure. Randonnée, jogging, équilibre, cyclisme et escaliers composent un bon entraînement de base. Un contrôle attentif de sa ou ses planche(s), un réglage des fixations effectué par un spécialiste, complètent la préparation. Et dans la file d'attente du téléski, un petit échauffement est toujours recommandé.

A la neige, c'est le début et la fin de la journée qui présentent le plus de risques. Skieurs et snowboarders, même expérimentés, ne doivent pas se surestimer, mais commencer par des pistes simples. Et adapter leur allure aux conditions météo, de neige et de piste. Pour l'échauffement des muscles sur la piste, la technique du virage court à enchaînement rapide est plus indiquée que celle du carving. Une attention suffisante portée aux autres usagers de la piste évite les accidents. Les skieurs au dos fragile doivent éviter les descentes en position de recherche de vitesse et les pistes bosselées. Quant aux snowboarders ayant des problèmes de dos, de genoux ou de chevilles, ils feraient mieux de passer au ski.

Les sauts, c'est cool et ça ajoute un peu d'adrénaline. Mais il faut les éviter en phase d'échauffement. Et par principe, il ne faut les tenter que sur des tronçons connus et avec une aire de réception suffisamment pentue. Le danger d'avalanche est à prendre tout particulièrement au sérieux. Ajoutons qu'il faut savoir se ménager régulièrement des pauses et des ravitaillements, en se montrant restrictif avec l'alcool. Enfin, la journée se finira idéalement avec une dernière descente savourée à allure modérée, de quoi éviter l'effort de trop à son corps souvent fatigué.

### **Ski de fond et raquettes : bonnes alternatives**

Ski alpin et snowboard ne sont pas seuls à pouvoir procurer le plaisir et les bienfaits d'un sport de neige. Le ski nordique ou de fond et la raquette sont de bonnes alternatives. Le premier surtout exige un échauffement soigneux et l'exercice de la technique des pas. Débutants et pratiquants occasionnels choisiront un itinéraire qui ne présente pas de dénivellations trop importantes. La pratique du pas de patineur est plutôt destinée aux fondeurs sportifs et elle sollicite beaucoup les articulations des pieds, des genoux et des hanches. Pour les sportifs hivernaux d'un certain âge ou à la santé déjà altérée, c'est la technique classique qui est recommandée, la piste tracée facilitant la trajectoire et la stabilité. Toutefois, les deux techniques mettent à forte contribution les épaules, et ceux qui ont des problèmes à ce niveau ou à celui des coudes et des poignets devraient renoncer au ski de fond. S'agissant des randonnées à raquettes, la préoccupation principale est celle du choix approprié du terrain. Dans tous les cas, une randonnée d'une certaine durée exige de prévoir un ravitaillement et surtout un apport suffisant de liquide.

### **Décontraction et repos**

Après le premier jour de neige, exigeant pour l'organisme, quelques exercices modérés d'étirements, d'assouplissement ou un massage peuvent faire du bien. Si après une bonne nuit de sommeil on ne se sent pas en forme pour reprendre la piste, il est sage de s'accorder un temps mort.

### **Ménager son dos aux sports d'hiver – L'essentiel en bref**

- Contrôler l'équipement
- Evaluer lucidement le degré de difficulté du terrain / de la piste ; ne pas se surestimer
- Se conformer aux conditions de la météo, de la neige et des pistes, et jouer la sécurité
- S'échauffer avant de s'élancer
- En cas de problèmes de dos, bannir les pratiques sportives éprouvantes, les sauts, les positions de recherche de vitesse
- Programmer des pauses et une alimentation régulière, être restrictif avec l'alcool
- Après l'activité sportive, se ménager des plages de récupération et de détente

Le présent communiqué fait partie d'une série de conseils diffusés occasionnellement par les chiropraticiennes et chiropraticiens suisses pour une meilleure prise en compte des contraintes, souvent sous-estimées, imposées à notre appareil locomoteur. On peut éviter bien des lésions, ainsi que leurs traitements fastidieux et coûteux, par un comportement adéquat, respectueux de notre organisme.

ChiroSuisse est la fédération des chiropraticiens de Suisse et compte quelque 300 membres, exerçant en majorité dans leur propre cabinet. La chiropratique compte parmi les cinq professions médicales universitaires. L'approche du chiropraticien est centrée sur l'appareil locomoteur, notamment la colonne vertébrale et le système nerveux. Les tâches du chiropraticien comportent le diagnostic, le traitement, le conseil et le suivi. Neuf ans d'études et de formation complémentaire en médecine et en chiropratique font de lui un premier interlocuteur compétent.

Des études montrent que les patients sont plus satisfaits et les coûts moins élevés lorsqu'ils consultent d'abord un chiropraticien en cas de douleurs dorsales. Les chiropraticiens sont des médecins de premier recours et leurs études leur permettent de poser des diagnostics. Le traitement est généralement manuel. Dans de nombreux cas, on peut ainsi renoncer à des médicaments ou des interventions chirurgicales.

La chiropratique est une prestation couverte par l'assurance-maladie de base.

**Questions:** Service de presse ChiroSuisse, santémédia AG, Grazia Siliberti, tél. mobile 079 616 86 32, [info@santemedia.ch](mailto:info@santemedia.ch)