

VSD 026 | 204036

6 RUE BARRI
75579 PARIS CEDEX 06Tél: 01 44 15 30 00
17/23 JAN 07(N° de commande)
CE - 0054310099-

Code à destination sans autorisation de l'Etat

Forme



LES BONNES GESTES Paré pour le SKI

Quatre conseils essentiels pour profiter au mieux, sans vous blesser, de votre prochain séjour en terrain glissant.

Skier n'est pas sans danger. L'an dernier, sur les 8,8 millions d'adeptes de sports d'hiver en France, 150 000 se sont blessés. Pour éviter la civière, l'hélicoptère et le plâtre, mieux vaut se inscrire en condition avant le départ, et, une fois les skis chaussés, respecter certaines règles simples.

1. PRÉPAREZ VOS MUSCLES

Pour se protéger des entorses et des fractures, l'idéal serait de pratiquer toute l'année une activité de type marche, vélo, course, roller, fitness. À défaut, il faut prévoir un entraînement régulier (deux à trois fois par semaine), un mois avant le départ : « Le plus efficace consiste à monter et descendre des escaliers, explique le Dr Jean-Dominique Laporte ». Cela sollicite le système cardio-respiratoire et renforce les muscles des cuisses qui verrouillent le genou. « Sur les pistes, on ne chasse pas sans s'échauffer : cinq à dix minutes de sautillonnements, de flexions/extension des jambes et de torsions du tronc. Le soir, douche chaude, étirements et massages accélèrent la récupération.

2. FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE

Le ski de fond, c'est huit cents calories brûlées par heure ; l'alpin et le snow, sept cents. Aux sports d'hiver, il faut augmenter ses

apports, mais pas n'importe comment. Le petit déjeuner est essentiel : en plus des céréales, du laitage, du fruit et de la boisson, on peut ajouter des protéines (jambon ou œuf). Souvent pris sur les pistes, le déjeuner doit être calorique mais digeste : « Pour éviter le steak-frites des restos d'altitude, il est préférable d'emporter des céréales et des fruits secs et oléagineux, conseille le Dr Alain Puig ». Destinés à éliminer les déchets et à reconstituer les stocks de glycogène, le dîner doit être riche en sucres lents (pâtes, pain...), en fruits et légumes, mais pauvre en viandes rouges et charcuteries. « Il faut surtout boire toute la journée, l'effort et la sécheresse de l'air accélèrent la déshydratation.

3. PROTÉGEZ VOTRE PEAU

« En altitude, l'épaisseur d'atmosphère qui filtre le rayonnement solaire est réduite : l'index UV augmente de 10 % tous les mille mètres, indique Pierre Cesarini, directeur de l'association Sécurité solaire ». D'autre part, la neige réfléchit jusqu'à 90 % des rayons. « Soyez donc prudent, d'autant que le froid aidant, on ne mesure pas toujours le risque. » Il faut se protéger avec un écran solaire d'indice 30 au minimum, en insistant sur l'arête nasale, la lèvre inférieure et les oreilles et en re-

novelant toutes les deux heures. Il faut aussi éviter la sieste au solarium ou en terrasse. « Et ne pas sortir sans des lunettes de soleil enveloppantes, de catégorie 3, voire 4 par beau temps.

4. AUTODISCIPLINEZ-VOUS

Faites surtout attention aux autres ! Près d'un accident sur dix est lié à une collision : on maîtrise sa vitesse, on respecte les priorités et on ne jette pas planté au milieu

des pistes. Ensuite, on veille à l'équipement, la moitié des entorses du genou étant dues à des fixations mal réglées : avant chaque séjour, on doit les faire ajuster chez un professionnel selon les normes. Enfin, gare au risque d'avalanches : pas de hors-piste et on consulte le bulletin météo. Pour finir, il faut pas trop plus surestimer ses forces : une partie de Scraiblé au coin du feu quand on est fatigué et ça repart !

Concours

(1) Membres de l'association Alpinisme montagne : www.alpinisme.org
(2) www.ski.com



LES INDISPENSABLES.

- 1 Idéal contre les bleus et les œdèmes, il décongestionne et cicatrise. Baume L.C.E. Cebelia, 17 €. Pharmacies, Tél. : 0825.60.12.34
- 2 Crème isolante haute protection. Sun Pass Mountain, 16 €. www.sunpass.fr
- 3 Gel douche stimulant à la menthe pour hommes, Aquacool, Nivea, 2,30 €. Grandes surfaces.
- 4 Contre les lèvres gercées, Baume SOS Labellio, 2,85 €. Grandes surfaces.
- 5 Pour éviter les courbatures. Huile de massage à l'arnica, Weleda, 170 €. www.welada.fr
- 6 Soin théor anti-peau sèche, Nutrice, La Roche-Posay, 13,80 €. Pharmacies.