



Publication spéciale
gratuite dans
votre droguerie.

BLESSURES SPORTIVES

L'ESSENTIEL
EN BREF

S'entraîner
malin

1^{ers} secours:
les bons gestes

Des plantes
pour guérir

Sommaire

Echantillon de lecture

Péché d'orgueil	4
300 000 accidents sportifs par année	5
Tester ses capacités	6
Régularité et progression	7
La règle d'or: bien s'échauffer	8
Les courbatures du lendemain...	9
Lésions diverses	10
Premiers secours	12
Ecorchures et blessures ouvertes	14
Les ampoules? Pas de souci!	15

«Prévenir les blessures pour que le plaisir du sport reste intact.»



Ce guide est interactif

Marche à suivre: rendez-vous sur l'App-Store ou l'Android Market pour télécharger l'application gratuite Shortcut sur votre smartphone.

Photographiez la page désirée de la brochure et découvrez des informations complémentaires intéressantes comme par exemple un **échauffement en musique de la Suva** ou les **conseils d'un expert en matière d'échauffement**.

Péché d'orgueil

Trois quarts environ des Suisses affirment pratiquer régulièrement ou occasionnellement une activité sportive. Le walking et la randonnée arrivent en tête des activités choisies, suivis par le jogging, le vélo, la natation et le ski. Pas étonnant donc que ces disciplines soient aussi celles qui enregistrent la plus forte proportion de blessures sportives (voir tableau ci-contre). De plus, ces activités de loisirs sont généralement aussi pratiquées plus durablement que d'autres types de sport. Pourtant, il ne faut pas se méprendre. « Bien qu'il y ait plus d'accidents mortels en randonnée en montagne que lors de sauts à l'élastique, par exemple, on ne peut pas affirmer que la première soit plus dangereuse », déclare Daniel Menna, porte-parole du Bureau de prévention des accidents (bpa). Aussi pru-

Exercice d'échauffement n° 1

Marcher sur place

Marchez sur place à bonne cadence en balançant les bras.

dent que l'on soit, tout peut arriver n'importe où et à tout moment. Il est vrai toutefois que la plupart des blessures sportives ne sont pas simplement dues à la malchance. Beaucoup de sportifs amateurs négligent l'échauffement ou surestiment leurs capacités. D'autres utilisent du matériel inadapté. Pire encore: pour préserver leur «look», certains renoncent au casque et aux genouillères lorsqu'ils font du roller, par exemple. Enfin, des erreurs de postures ou de mouvements peuvent surcharger les muscles, les ligaments et les articulations.



300 000 accidents sportifs par an

Echantillon de lecture

Le sport n'a pas que des effets bénéfiques. Chaque année en Suisse, 300 000 personnes environ se blessent en pratiquant une activité sportive. Or, la plupart des accidents ne sont pas liés à des disciplines en vogue dangereuses, comme le saut à l'élastique ou le rafting. Le vrai danger guette sur les pistes de ski, les terrains de football, à la piscine, sur les routes et les sentiers de randonnée. Les chiffres répertoriés dans le tableau traduisent la fréquence des accidents, mais pas la gravité des blessures. En équitation, par exemple, le nombre d'accidents est peu élevé,

mais le risque de subir une fracture ou un traumatisme crânien est particulièrement grand – et les conséquences d'autant plus graves. Des sports comme le foot, la randonnée en montagne, le vélo et les sports de combat sont eux aussi estimés particulièrement à risques par le bpa. La randonnée en montagne et les sports d'hiver font partie des sports qui provoquent le plus d'accidents mortels. Les disciplines comme la randonnée simple (sans escalade), le jogging, le fitness et la natation comportent en revanche un risque d'accidents relativement bas.

Rang	Type de sport	Accidents/an
1	Football	55 000
2	Ski	43 060
3	Snowboard	24 280
4	Vélo	33 650
5	Luge	10 730
6	Natation, baignades	9 590
7	Randonnée en montagne	8 890
8	Volleyball	8 540
9	Gymnastique artistique	8 140
10	Course à pied, jogging	7 840
11	Roller	7 610
12	Hockey sur gazon, unihockey et rink hockey	6 920
13	Equitation	6 580
14	Hockey sur glace	6 250
15	Basketball	5 980

