



Conseils santé pour vos **vacances d'hiver en Europe**

De l'hypothermie à la gelure : interview sur le froid avec le médecin urgentiste

*Camper à la neige – ce à quoi
vous devez faire attention*

*Rhume et sports d'hiver : pourquoi
les cardiologues appellent à la prudence*

*Half-pipes, bosses ou parcours cross : comment
fréquenter les snowparks et rester en bonne santé*

LE GRAND CHECK :

*Structures de soins des domaines
skiabiles d'Europe*

CASQUE DE SKI :

à quoi faire attention à l'achat

Mentions légales

Concept et réalisation : **Sacha Ercolani**
Directrice de publication : **Sandra Egli**
Conseil médical : **Prof. Dr. méd. Aris Exadaktylos**
Textes : **Équipe MyMed, www.tcs-mymed.ch**
Mise en page : **Chantal Speiser, www.luova-design.ch**
Photos : **Adobe Stock**
Maison d'édition (direction) : **Simon Stauber & Reto Kammermann**
Impression : **Swissprinters AG**

N'utilisez pas les informations de ce guide comme base unique de décisions en matière de santé ! Si vous avez des problèmes de santé, consultez votre médecin ou pharmacien. Pour toute autre information médicale, vous pouvez vous consulter la plateforme www.tcs-mymed.ch. TCS MyMed est la plateforme multimédia en ligne dédiée à la santé du Touring Club Suisse.

Édition 2021

Ce guide sur la santé est révisé régulièrement.

ISSN 2674-1377

Éditeur :

Touring Club Suisse TCS
Chemin de Blandonnet 4, 1214 Vernier
Téléphone : +41 0844 888 111, e-mail : info@tcs.ch

Avant-propos

Neige profonde. Soleil. Snowboard. Quoi de plus grisant que de dévaler une pente enneigée en zigzaguant ? Les sports d'hiver sont l'une des activités favorites des Suisses. À peine savions-nous marcher sans tituber que nos parents nous flanquaient déjà sur des skis. Malgré tout, les sports d'hiver ont aussi la réputation d'être dangereux. Dans les faits, plus de 60000 accidents ont chaque année lieu sur les pistes suisses, et tout adepte des sports de neige a déjà pu observer un hélicoptère de la REGA se poser sur une piste. Rapportées au nombre incalculable de personnes qui viennent profiter des domaines skiables, les blessures restent néanmoins rares. Les accidents de ski sont moins fréquents que ceux qui arrivent au handball, au foot ou au squash.

Mais pour passer de bonnes vacances, certaines mesures de sécurité doivent être respectées. Il faut être correctement équipé et adapter son comportement à l'environnement glacial, sur les pistes comme en dehors. Même si nous, les Suisses, sommes fiers d'être une « tribu montagnarde », la plupart d'entre nous vit aujourd'hui en ville et en plaine.

Ce guide est donc rempli de conseils, d'explications et de conduites à tenir pour se déplacer en toute sécurité dans les Alpes d'altitude. Voici donc ma recommandation à tous les lecteurs : feuilletez ce guide avant de partir en vacances, prenez-le avec vous « au cas où » et ensuite, oubliez-le et profitez de la neige !

Je souhaite à tous les lecteurs de très bonnes vacances d'hiver sans aucun accident.



Jürg Wittwer
Directeur général du
Touring Club Suisse



Table des matières

- 8 Sports d'hiver : du bon pour la santé
- 10 Les 10 commandements de la FIS pour le respect d'autrui à skis ou à snowboard
- 12 Le bon casque de ski : à quoi faire attention
- 18 La bonne protection oculaire : ne laissez pas la neige vous éblouir
- 22 Importance d'une assurance voyage complète pour les vacances d'hiver
- 26 Vacances d'hiver en voiture : amarrez vos bagages en toute sécurité
- 28 Chaînes à neige sur pneus d'été ou pneus d'hiver?
- 32 Routes de montagne sinueuses – remèdes en cas de nausée
- 36 Moisissures dans le logement de vacances : l'importance de bien aérer
- 38 Monoxyde de carbone : un danger inodore dans le chalet d'hiver
- 40 Bien se préparer pour une journée de sports d'hiver
- 42 Réduisez votre risque d'accident grâce à l'appli Suva



12



40



50

44 Protection solaire pendant les vacances d'hiver : le cancer de la peau vous guette aussi sur les pistes

48 Halfpipes, sauts ou parcours cross : comment sortir intact des snowparks

50 Freeride : nos conseils pour s'amuser en toute sécurité dans les Alpes

54 Sports d'hiver : prendre des risques peut coûter cher

58 Attention, risque d'avalanche !

60 De l'hypothermie à la gelure pendant les vacances d'hiver : interview sur le froid avec le médecin urgentiste

64 Mal des montagnes : attention aux ascensions trop rapides !

70 Après-Ski: sans être un délit, l'ivresse sur les pistes peut avoir des conséquences juridiques

74 Sauna après une journée de sport d'hiver : ce à quoi vous devez faire attention

76 Se balader en toute sécurité : conseils pour éviter les chutes pendant les vacances d'hiver



58

78 Prestations financières en cas d'accident : bien assurés sur les pistes

80 Vacances d'hiver : voici comment vous préserver des rhumes et de la grippe

84 Continuer la pratique de votre sport lors d'un refroidissement ? La cardiologie vous le déconseille.

86 Malade pendant les vacances d'hiver – ce qu'il faut savoir

88 Envie de camper au froid ? Voici comment !

94 L'aspect santé du ski de fond

96 Passer l'hiver en pleine forme : nos conseils pour rester en bonne santé, même pendant la saison froide

100 Faire du vélo pendant les vacances d'hiver : protégez-vous

102 Randonnées hivernales : du renfort pour le système immunitaire

106 Le grand check : Structures de soins des domaines skiables d'Europe



88



94

Sports d'hiver : du bon pour la santé

Dévaler les pentes avec élan, de préférence sur de la neige toute fraîche et sous un ciel bleu rayonnant, dans un fabuleux décor de montagnes : le ski et le snowboard sont toujours les sports d'hiver favoris. Chaque année, on remet les risques et les dangers des sports d'hiver sur le tapis, en occultant hélas leurs bons côtés. Pourtant, de plus en plus d'études indiquent que faire du sport à la montagne stimule le bien-être, tant physique que mental, de bien des façons. Se référant à plusieurs études sur le ski, Pr. Dr. Wolfgang Schobersberger de l'Institut de médecine du sport, des Alpes et du tourisme sanitaire (ISAG) des cliniques du Tyrol d'Innsbruck déclare que « dès le premier jour, l'effet du ski se remarque et peut être quantifié ».

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Il est également attesté que « si l'on pratique le ski quotidiennement pendant une à deux semaines, les effets sont renforcés et durent plus longtemps. » Pr. Dr. Erich Müller, de la faculté des sciences du sport et de la motricité de l'université de Salzbourg qui dirige une étude à long terme sur le ski depuis 10 ans, ajoute que si une personne arpente les pistes pendant une à deux semaines à chaque saison de ski, ce des années durant, elle peut même espérer que « son mental et son organisme restent en forme et en bonne santé jusqu'à un âge avancé ». Il y a donc de nombreuses et très bonnes raisons de pratiquer les sports d'hiver.

Profitez de vos vacances d'hiver et restez prudents !

Les 10 commandements de la FIS pour le respect d'autrui à skis ou à snowboard

Les règles de la FIS sont un code de conduite général de la Fédération internationale de ski (FIS) destiné aux skieurs et aux snowboarders. S'appliquant dans le monde entier et pas uniquement sur les pistes, elles sont censées – à la manière d'un règlement de circulation routière – éviter les accidents et mises en danger de soi et d'autrui. Ces règles sont contraignantes et servent également de référence à la justice pour juger les accidents. Elles sont affichées dans les domaines skiables sous une forme facile à comprendre. Le premier commandement de ces règles s'intitule « Respect d'autrui ».

1. RESPECT D'AUTRUI

Les usagers* des pistes doivent se comporter de telle manière qu'ils ne puissent mettre ni autrui ni eux-mêmes en danger ou porter préjudice à qui que ce soit.

2. MAÎTRISE DE LA VITESSE ET DU COMPORTEMENT

Tout usager des pistes doit glisser à vue. Il doit adapter sa vitesse et son comportement à ses capacités personnelles ainsi qu'aux conditions générales du terrain et du temps, à l'état de la neige et à la densité du trafic.

3. CHOIX DE LA TRAJECTOIRE

Celui qui se trouve en amont doit choisir sa trajectoire de façon à préserver la sécurité de toute personne qui est en aval.

4. DÉPASSEMENT

Le dépassement peut s'effectuer par l'amont ou par l'aval et par la droite ou par la gauche, mais toujours avec une distance permettant à la personne que l'on dépasse de réaliser tous ses mouvements.

5. DÉPART, REPRISE ET CROISEMENT DE PISTES

Au départ d'une descente, après un arrêt ou à un croisement de pistes, tout usager doit s'assurer, par un examen de l'amont et de l'aval, qu'il peut s'engager sans danger pour autrui et pour lui-même.

6. STATIONNEMENT

Sauf cas d'urgence, tout usager doit éviter de stationner dans les passages étroits ou sans visibilité. En cas de chute, il doit libérer la piste le plus vite possible.

7. MONTÉE ET DESCENTE À PIED

Un skieur qui monte ou descend à pied doit utiliser le bord de la piste.

8. RESPECT DU BALISAGE

Tout skieur doit respecter les marquages et autres signalisations.

9. COMPORTEMENT EN CAS D'ACCIDENT

En cas d'accident, toute personne est tenue d'apporter son aide.

10. OBLIGATION DE S'IDENTIFIER

Qu'il soit témoin ou impliqué et responsable ou non, tout skieur doit faire connaître son identité en cas d'accident.

* On entend ici par « ski » comme le ski proprement dit, mais aussi les autres équipements de glisse sur neige similaires aux ski tels que le bigfoot, les mini skis, le snowboard, le snow bike etc.

Le bon casque de ski : à quoi faire attention

Pour éviter les blessures au ski, le mieux est de choisir minutieusement son équipement, avec une attention particulière lorsqu'il s'agit du casque. Trouver le bon casque n'est cependant pas si facile que cela, et il faut tenir compte de différents aspects.



L'intérêt de porter un casque est évident : il protège la tête. Le Bureau de prévention des accidents indique que près de 60 000 skieurs, snowboardeurs et lugeurs résidant en Suisse sont victimes d'accidents chaque année. Environ 15% des accidentés se blessent à la tête, et un casque peut empêcher près d'un tiers des blessures à la tête. Alors : que vous préféreriez le ski, le snowboard, la luge ou n'im-
porte quel autre appareil de glisse, portez toujours un casque !

Les casques de ski et de snowboard doivent satisfaire à la norme européenne (EN) 1077. Une telle protection est en principe sûre. Vérifiez cela à l'achat. Les casques satisfaisant au standard de sécurité de la fédération internationale de ski (FIS) offrent encore plus de sécurité. Ceux dotés de la technologie « MIPS » protègent en outre la tête des forces de rotation. Le « Multi Directional Impact Protection System » repose sur une coque intérieure mobile, grâce à laquelle le casque absorbe les mouvements de rotation. Cela signifie que si la tête se tourne lors d'un impact, un casque MIPS peut en partie amortir le mouvement et protéger mieux la tête.

LES POINTS IMPORTANTS D'UN CASQUE DE SKI

Confort et seyant sont les éléments les plus importants. Si le casque est trop lâche, il ne peut pas garantir de protection totale en cas de chute. S'il est trop serré, l'utilisateur peut ressentir des douleurs dues à la pression désagréable sur la tête. Si l'on hésite entre deux tailles, il est recommandé d'opter pour la plus étroite. Pour sa propre sécurité, il faudrait aussi s'assurer que le casque est doté d'un certificat de sécurité attestant qu'il a été vérifié selon les directives de sécurité en vigueur.

À QUOI RECONNAÎT-ON QU'UN CASQUE DE SKI EST BON ?

Le rembourrage de la coque intérieure d'un casque de ski est un indice de qualité. Celui-ci est fait si possible d'un matériau souple et agréable, qui absorbe l'humidité générée de manière fiable. Dans l'idéal, le rembourrage intérieur est amovible, de sorte qu'en cas d'utilisation fréquente, on puisse le laver séparément. Certains fabricants proposent même des rembourrages adaptables à la forme de tête de l'utilisateur. Par ailleurs, il faut veiller à ce que la sangle du menton soit réglable et rembourrée aussi. Elle doit être seyante et ne

pas « entailler » la peau afin d'éviter tout frottement. Dans le cas optimal, le mécanisme d'ouverture est si simple que l'on peut l'actionner même avec des gants. Un bon casque de ski se distingue aussi par des fentes d'aération que l'on peut régler au gré des besoins.

QUEL POIDS POUR UN CASQUE DE SKI ?

Pour les enfants, il faut veiller à ce que le casque soit adapté à l'âge, à la taille et au poids du porteur. En cas de chute, les muscles cervicaux doivent en effet supporter le poids du casque en plus de celui de la tête. Souvent, ce n'est pas possible chez les jeunes enfants. Pour les adultes, le poids du casque n'a pas grande importance.

COMMENT MESURER LE TOUR DE TÊTE POUR UN CASQUE DE SKI ?

Le plus simple est de mesurer le tour de tête avec un mètre de couturier. À défaut, on peut se servir d'un fil, dont on mesurera la longueur avec une règle. On détermine toujours le tour de tête à l'endroit le plus fort, soit juste au-dessus des oreilles. La longueur mesurée correspond alors à la taille du casque.

CIRCONFÉRENCE DE LA TÊTE	TAILLE
51–52 cm	XXS
53–54 cm	XS
55–56 cm	S
57–58 cm	M
59–60 cm	L
61–62 cm	XL
63–64 cm	XXL

QUE PORTER SOUS UN CASQUE DE SKI ?

Si l'on a opté pour un casque rembourré avec des cache-oreilles, aucune autre protection contre le froid n'est en principe requise. Si la coque intérieure du casque est très simple, le port d'un bonnet (fin) par-dessous peut être utile. L'important est que ni le confort ni l'ajustement ne soient limités et que le casque ne puisse pas trop glisser, car il en va de la sécurité. Le vêtement porté sous le casque ne doit pas non plus entraver l'étanchéité des lunettes.

QUAND FAUT-IL PENSER À REMPLACER SON CASQUE ?

Les fabricants de casques indiquent souvent une durée d'utilisation de 3 à 5 ans. Le matériau pouvant s'altérer au fil du temps, par exemple sous l'effet de l'humidité, un casque devrait en effet être remplacé au bout de quelques années.

LE BUREAU DE PRÉVENTION DES ACCIDENTS RECOMMANDE DE PRÊTER ATTENTION AUX ÉLÉMENTS SUIVANTS :

- * Bien : casque de ski et de snowboard satisfaisant à la norme EN 1077
- * Mieux : casque satisfaisant au standard de sécurité de la FIS
- * Atout supplémentaire : le casque est équipé de la technologie MIPS
- * Essayer le casque avant l'achat – il doit rester seyant même avec des lunettes
- * Test avec la mentonnière ouverte : le casque ne doit pas bouger lorsqu'on secoue la tête



CONSEILS POUR L'ACHAT DE LUNETTES DE SKI

Les lunettes de ski sont le deuxième accessoire le plus important pour passer un hiver fun et sans encombre. Une bonne paire de lunettes de ski doit répondre aux exigences suivantes :

- ✓ Protection fiable contre les UV, car la réflexion du soleil est plus forte sur les cimes enneigées.
- ✓ Teinte adaptée à la météo : Les verres réfléchissants protègent bien du soleil, les verres rouges ou oranges permettent une bonne visibilité par temps maussade. Les verres bruns ou gris sont de mise lorsque le ciel est clair.
- ✓ Le champ de vision optimal est d'environ 160° : ces lunettes panoramiques offrent une bonne vue dans toutes les directions et sont encore mieux aérées.
- ✓ Un double vitrage fait barrage au courant d'air – les lunettes doivent néanmoins être bien aérées, car sinon, elles s'embruent. Un revêtement anti-brouillard ou des ventilateurs préviennent la condensation.
- ✓ Afin de prévenir les blessures, les lunettes doivent être fabriquées dans un matériau incassable. Les lunettes en plastique flexible avec des lanières élastiques et réglables et un double vitrage sont recommandées.
- ✓ Les lunettes de ski devraient être nettoyées uniquement avec les lingettes spéciales prévues à cet effet. Pour retirer la neige, on peut simplement tapoter. Des lunettes de qualité sont remises avec une brochure où figurent des conseils de nettoyage et d'entretien.

La bonne protection oculaire : ne laissez pas la neige vous éblouir

De nombreux adeptes des sports d'hiver ne peuvent renoncer à passer des heures dans la nature et à la neige, dans les superbes paysages enneigés et aux rayons du soleil qui nous réchauffent et renflouent nos réserves de vitamine D. Ne laissez toutefois pas ces impressions de douceur vous aveugler et protégez vos yeux de la cécité des neiges.



CHOISIR LES BONNES LUNETTES DE SOLEIL

En principe, une paire de lunettes de soleil courante suffit. Une teinte un peu plus forte, de catégorie 3 ou même 4, est souvent perçue comme plus agréable. « Les catégories de teinte (0 à 4) n'ont du reste rien à voir avec l'absorption des UV, et elles ne protègent donc pas, en soi, de la cécité des neiges. Elles décrivent la réduction de l'intensité lumineuse dans le domaine visible. L'éblouissement est ainsi diminué », ajoute le Dr Stefan Trachsler, chef de la clinique d'ophtalmologie de l'hôpital cantonal d'Aarau.

Concernant la protection contre les UV, on ne constate aucune différence digne d'être prise en compte d'un individu à l'autre. Toutefois, la sensibilité à l'éblouissement étant différente selon chacun d'entre nous, la teinte peut être perçue différemment. Si vous avez un doute, n'hésitez pas à demander conseil. Un conseil est également de mise si des verres correcteurs s'avèrent nécessaires.

DIRECTIVES INTERNATIONALES

Pour la protection UV des lunettes de soleil, il n'existe aucun standard de sécurité vérifié par un organisme indépendant. Le logo CE et l'inscription ISO 12312-1 lisibles à l'intérieur de la branche indique que les lunettes satisfont à des directives internationales. Cela ne garantit cependant pas qu'elles aient été vérifiées par un organisme indépendant.

PROTÉGEZ VOS YEUX

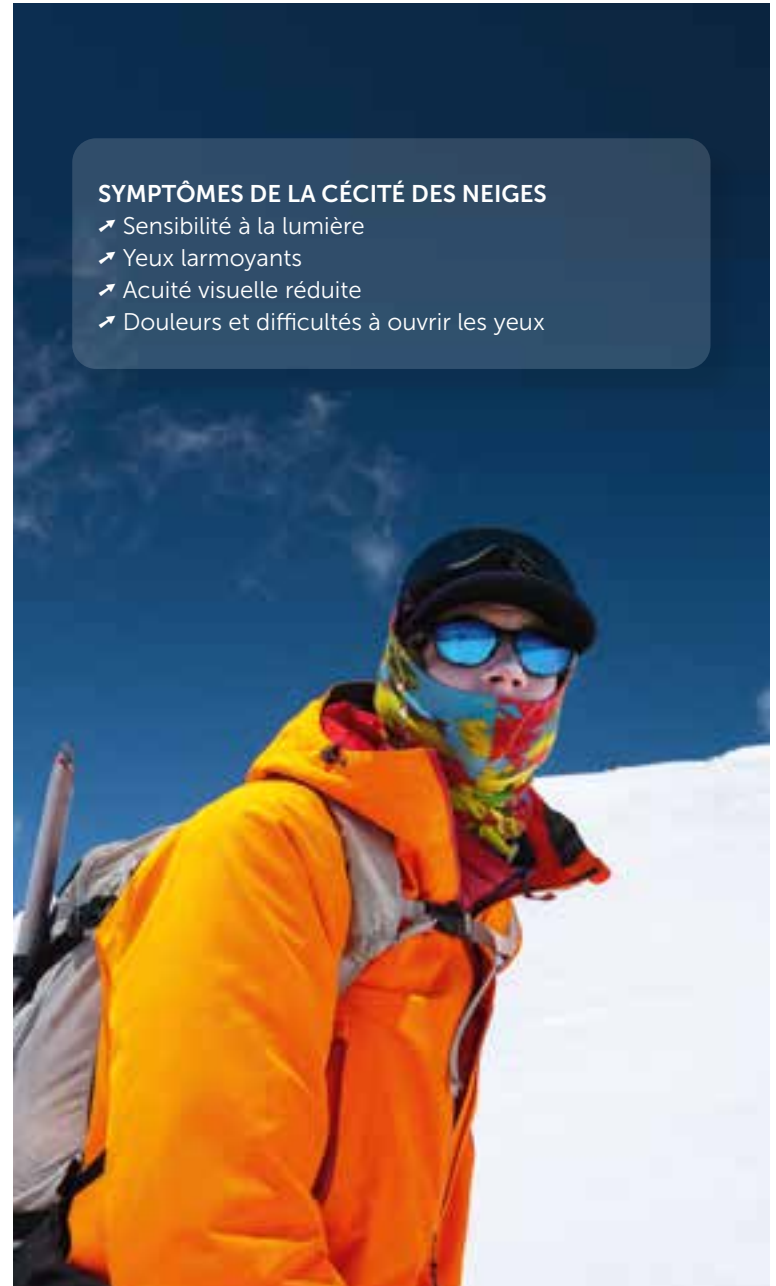
Du fait de l'altitude et de la forte réflectivité de la neige, le rayonnement UV est particulièrement élevé en montagne. Cela peut rapidement causer des lésions sur la couche externe de la cornée, l'épithélium cornéen. Les symptômes apparaissent ensuite entre 30 minutes et 12 heures : généralement, sensibilité à la lumière, yeux larmoyants, baisse de l'acuité visuelle, douleurs et difficultés à ouvrir les yeux. Heureusement, l'épithélium cornéen se rétablit ensuite sous 24 à 72 heures. Recommandation du Dr St. Trachsler : « Pour les cas difficiles et persistants, il est nécessaire de consulter un ophtalmologiste afin de soutenir la guérison et d'exclure ou de traiter une éventuelle plaie infectée ».

SÉQUELLES D'UNE CÉCITÉ DES NEIGES

En général, une cécité des neiges ne laisse pas de séquelles. En cas d'expositions longues et récurrentes, la probabilité de développer des tumeurs sur les paupières et la conjonctive augmente ; un autre risque est l'apparition de ptérygions, des lésions de la conjonctive inesthétiques mais bénignes.

SYMPTÔMES DE LA CÉCITÉ DES NEIGES

- Sensibilité à la lumière
- Yeux larmoyants
- Acuité visuelle réduite
- Douleurs et difficultés à ouvrir les yeux



Importance d'une assurance voyage complète pour les vacances d'hiver

Les urgences médicales à l'étranger ne sont pas seulement un défi sur le plan financier, mais soulèvent bien d'autres questions : qui sera votre interlocuteur de confiance pour la suite du traitement et qui organisera votre retour en Suisse si vous n'en êtes pas capable ? Ces aspects ne doivent pas être ignorés au moment de souscrire une assurance voyage.

Lorsque vous la choisissez, le plus important est que vous bénéficiez d'une **couverture solide** avec la protection la plus complète qui soit. De nombreuses compagnies d'assurance voyage vous permettent de composer un produit individuel pour chaque séjour à l'étranger, ce qui évite les doublons, par exemple avec l'assurance ménage. Néanmoins, eu égard à la complexité de l'assurance voyage, il est souvent conseillé de souscrire **une protection globale**. Il faut certes s'accommoder d'éventuels chevauchements avec d'autres assurances, mais en contrepartie, on dispose d'un produit adapté aux voyageurs, y compris pour les détails. Passons maintenant aux couvertures les plus importantes.

ANNULATION

Si vous devez rester chez vous en raison d'une maladie ou d'un accident, on ne vous restitue généralement pas l'argent que vous avez versé. Il vaut donc mieux s'assurer que l'assurance voyage couvre l'annulation. **Important à savoir : seuls les motifs explicitement mentionnés dans les documents du contrat sont assurés.** Il y a donc tout intérêt à bien s'informer, d'autant plus pour les voyageurs atteints de troubles chroniques ou les femmes enceintes. Du reste, l'une des causes d'annulation non assurée les plus fréquentes est la rupture amoureuse. Les personnes qui se disputent avant de partir en voyage n'ont alors que deux options : soit elles perdent l'argent versé, soit elles partagent malgré tout la chambre avec leur ex.



Pour vous éviter toute mauvaise surprise supplémentaire en cas de panne, vérifiez attentivement les prestations qui sont couvertes par votre assurance.

ASSISTANCE AUX PERSONNES

Si un malheur arrive en voyage, c'est à l'assistance aux personnes d'entrer en jeu. Sur fond de maladie ou d'accident, les rapatriements en Suisse sont très coûteux et la caisse-maladie obligatoire ne prend en charge, au mieux, qu'une petite partie des coûts. L'assistance aux personnes, quant à elle, ne concerne pas uniquement le remboursement du vol retour ou du jet sanitaire. Chaque cas d'urgence médicale à l'étranger est unique en son genre et demande une expertise acquise sur des années afin de relever efficacement les défis singuliers propres à la situation. **C'est pourquoi l'assistance aux personnes est joignable 24/24 via un numéro d'urgence.** Elle assume par exemple aussi les coûts de traduction si vous ne comprenez pas le médecin à l'étranger, organise les visites de vos proches ou votre rapatriement en cas de catastrophe naturelle ou d'attentat terroriste, ou encore si vous êtes bloqué quelque part en raison d'une pandémie. L'assistance aux personnes, c'est le coup de pouce auquel vous avez droit quand vous n'êtes pas chez vous. On ne devrait jamais voyager sans. C'est de loin la couverture la plus importante de l'assurance voyage. Mais attention : renseignez-vous auprès de votre prestataire d'assurance voyage pour savoir si des médecins sont effectivement joignables 24/24 par téléphone.

COÛTS DES SOINS À L'ÉTRANGER

À supposer que vous deviez vous faire hospitaliser à l'étranger, la charge financière peut être énorme. En terre inconnue, il n'est pas rare de préférer se faire soigner dans un hôpital privé. La caisse-maladie obligatoire n'assume toutefois les frais qu'à hauteur du double de ce qu'ils auraient été en Suisse. Pour cette raison, il est indispensable de contracter une assurance voyage avec **couverture supplémentaire pour les frais médicaux dans les pays où ces soins sont coûteux**, comme les USA ou Singapour. Pour les destinations usuelles d'Europe du Sud, la caisse-maladie obligatoire est en principe suffisante.

DÉPANNAGE À L'ÉTRANGER

Si l'on voyage en voiture, il faut s'assurer qu'on dispose d'une aide au dépannage à l'étranger. Ceux qui ont déjà fait l'expérience de rester au bord de l'autoroute dans un pays qui n'est pas le leur savent que la situation ne met pas longtemps à se faire désagréable. Pour un aller-retour en Espagne, on parcourt facilement 4000 kilomètres, soit plus que ce qu'un Suisse fait en moyenne pendant un an pour se rendre au travail et rentrer chez lui. La probabilité de tomber en panne pendant les vacances est donc particulièrement élevée. **Mais attention : de nombreuses aides convenues avec les assurances en cas de panne ne sont valables qu'en Suisse, et une option spéciale doit être achetée si on veut étendre le dépannage à l'étranger.** Par ailleurs, il est très important d'avoir droit à un véhicule de remplacement à l'étranger.

ASSURANCE BAGAGES

Quel est donc le voyageur sans frontière qui n'a jamais eu peur de se faire voler ses bagages ? C'est d'ailleurs bien pour cette raison que nombre d'entre eux concluent une assurance spécifique. Par rapport aux couvertures déjà abordées jusqu'ici, elle est toutefois un peu moins importante, surtout si les bagages contiennent seulement des tongs et des draps de plage. De plus, les vols dont on pourrait victime en vacances sont fort souvent couverts par l'assurance ménage (mais parfois sous la forme d'un option supplémentaire facultative). **Conclure une assurance bagages en vaut la peine pour ceux et celles qui voyagent avec d'onéreux appareils photo, ordinateurs ou équipements sportifs.** Mais là encore, attention : les objets de valeur sont souvent exclus ou indemnisés seulement en partie. Par conséquent, il est important de se renseigner spécifiquement à ce sujet au moment de la conclusion.

Réfléchissez donc à l'assurance voyage qui vous convient dès les préparatifs du voyage.

VOYAGER SANS SOUCI – AVEC LA COUVERTURE D'ASSURANCE ADÉQUATE DANS VOS BAGAGES

On trouve sur le marché de nombreuses assurances voyage qui incluent à la fois une assurance annulation et l'assistance aux personnes. **Partie intégrante des préparatifs du voyage, la conclusion d'une assurance voyage permet de se préserver des conséquences financières d'une maladie, d'un accident et/ou d'une catastrophe naturelle pour peu d'argent.** Lors de cette étape, veillez à ce que la compagnie d'assurance choisie soit solide et dispose d'un service d'assistance à même d'intervenir à l'étranger en cas d'urgence. Si vous avez des questions concernant l'assurance voyage, n'hésitez pas à contacter le TCS au : 0800 140 100

VOICI LES ÉLÉMENTS LES PLUS IMPORTANTS D'UNE ASSURANCE VOYAGE :

- ✓ frais d'annulation
- ✓ assistance aux personnes, rapatriement
- ✓ frais médicaux
- ✓ assistance véhicule
- ✓ bagages
- ✓ protection juridique à l'étranger

Vacances d'hiver amarrez vos bagages

en voiture : en toute sécurité

Les bagages tels que valises, sacs de voyage et équipements sportifs volumineux doivent être arrimés correctement. Si ce n'est pas le cas, la situation peut être dangereuse :

en cas de choc à seulement 50 km/h, tout objet non sécurisé dans le véhicule est en effet projeté vers l'avant à une force 30 à 50 fois supérieure à celle de son poids, ce qui peut rapidement blesser grièvement, voire tuer, les occupants. À titre d'exemple, la force d'impact d'une glacière de 10 kilogrammes non sécurisée sur la banquette arrière sera d'une demi-tonne sur le dossier du siège avant, soit directement contre la colonne vertébrale du passager avant ou du conducteur.

Notre experte TCS vous fait un bilan en vidéo des points cruciaux dont vous devez tenir compte lorsque vous chargez votre voiture.



**Pour accéder
directement à la vidéo,
scannez le code QR.**



Chaînes à neige sur pneus d'été ou pneus d'hiver?

Peut-on remplacer les pneus d'hiver par des pneus d'été montés de chaînes à neige? Le TCS a effectué un test pour répondre à cette question. Et les résultats sont sans appel. Sur la neige, l'efficacité du duo chaînes à neige-pneus d'été est incomparable à celle des pneus d'hiver. C'est pourquoi les chaînes ne doivent être montées que sur des pneus d'hiver.



Dans les régions de plaine où la neige est rare, de nombreux automobilistes renoncent à mettre des pneus d'hiver. Mais que faire si les routes sont tout de même recouvertes de neige? Combiner les chaînes à neige et les pneus d'été : est-ce une alternative aux pneus d'hiver? Le TCS s'est posé la question. Pour y répondre, deux voitures à traction avant ont été testées sur une piste enneigée. La première était équipée de très bons pneus d'hiver, la seconde chaussée du duo chaînes à neige sur pneus d'été.

IL FAUT 10 MÈTRES DE PLUS POUR S'ARRÊTER AVEC DES PNEUS D'ÉTÉ MONTÉS DE CHÂÎNES À NEIGE

Les résultats des tests sont sans appel. A 50 km/h, il a fallu 24 mètres pour que la voiture équipée de pneus d'hiver ne s'arrête, alors que la voiture équipée de pneus d'été montés de chaînes à neige s'est arrêtée après 34 mètres de freinage. Au démarrage, les résultats ont été tout aussi défavorables au duo pneus d'été – chaînes à neige. Le véhicule équipé de pneus d'hiver a atteint plus rapidement les 50 km/h. Des tests plus approfondis ont démontré qu'une voiture a un comportement routier très instable, lorsqu'elle est équipée de pneus d'été et de chaînes à neige sur les roues motrices.

Une voiture à traction avant dérape, en particulier dans les virages, à cause d'un guidage latéral insuffisant du train arrière. De plus, en cas de manœuvre d'évitement brusque, une voiture montée de pneus d'été avec des chaînes à neige est difficile à manier, à cause d'un manque d'adhérence du train avant. L'électronique du véhicule gère difficilement le très haut niveau d'adhérence que les chaînes donnent à l'avant. L'ESP et l'ABS agissent fortement sur le véhicule, ce qui réduit la traction et rallonge la distance de freinage. Notre test a donc démontré que, sur une chaussée enneigée, le duo pneus d'été - chaînes à neige ne peut pas rivaliser avec les lamelles et la gomme souple des pneus d'hiver.

IL NE FAUT PAS RENONCER AUX PNEUS D'HIVER

En plus du froid et de la neige, l'hiver amène aussi de l'humidité et de la glace. Outre de fines lamelles pour la neige, les pneus d'hiver ont également une teneur plus élevée en caoutchouc naturel et en silice, ce qui leur confère une meilleure adhérence sur chaussée humide par temps froid. Or, l'interaction entre le mélange de gomme et le revêtement de la chaussée varie en fonction de la température. Quand elle



LES RECOMMANDATIONS DU TCS

- Les chaînes à neige doivent être montées exclusivement sur des pneus d'hiver.
- Si vous êtes bloqués vous devez, sauf indication contraire dans le mode d'emploi du constructeur, installer les chaînes à neige sur les roues motrices (à l'avant sur un véhicule à traction, à l'arrière sur un véhicule à propulsion).
- Un vrai pneu d'hiver porte le symbole d'un flocon de neige sur le flanc.
- Les systèmes d'assistance à la conduite ABS et ESP ne remplacent pas des pneus d'hiver.

avoisine zéro degrés, la gomme des pneus d'été devient si dure qu'elle perd son adhérence, particulièrement sur route mouillée. À l'inverse, les pneus d'hiver sont conçus pour rester suffisamment souples et adhérer ainsi un maximum à la chaussée, même à basses températures.

PEUT-ON QUAND MÊME CIRCULER AVEC DES PNEUS D'ÉTÉ DURANT L'HIVER?

En Suisse, les pneus d'hiver ne sont pas obligatoires. Néanmoins, selon la loi, un automobiliste est tenu de conduire un véhicule sûr et en bon état. En cas de problème en hiver avec un véhicule équipé de pneus d'été, l'automobiliste doit s'attendre à des conséquences. Les chaînes à neige sont, elles aussi, soumises à réglementation. Elles ne peuvent être montées que sur une chaussée enneigée et la conduite est dès lors limitée à 50 km/h. Il est possible que les chaînes à neige ne soient pas compatibles avec des pneus d'été.



Routes de montagne sinueuses – remèdes en cas de nausée

Le mal des transports peut gâcher les vacances d'hiver. Il se manifeste quand l'organe de l'équilibre envoie des signaux que le cerveau n'est pas en mesure de traiter.

Le conducteur n'en souffre pas. La raison ? Il garde les yeux sur la route et perçoit visuellement chaque virage en avance. Le cerveau sait donc que le corps va bientôt passer un virage et il est à même de comprendre ce stimulus de mouvement correctement. Si vous êtes sujet au mal des transports : prenez place sur le siège passager et regardez devant vous ou, si possible, conduisez vous-même.

PREMIERS SYMPTÔMES POSSIBLES D'UN MAL DES TRANSPORTS :

- ✓ bâillements répétitifs ;
- ✓ somnolence ;
- ✓ les enfants et les bébés se mettent à saliver ;
- ✓ sueurs froides au niveau du front ;
- ✓ maux de tête.

Selon les médecins, il est habituel que les enfants soient plus touchés. Notamment les jeunes enfants entre deux et douze ans souffrent souvent de cinétose, nom scientifique du mal des transports. Ils sont également nombreux à devoir vomir. Route sinueuse ou circulation saccadée, peu importe : avoir la nausée en voiture peut être assez désagréable. Pour la prévenir, il est conseillé de ne pas avoir l'estomac trop plein. Pendant le trajet, les enfants ne devraient pas lire ou se distraire en jouant à des jeux vidéo : la lecture comme les jeux ont tendance à renforcer les impressions visuelles erronées.

LA MASTICATION AMOINDRIT LES SYMPTÔMES

Pour prévenir les nausées de cinétose, les médecins recommandent différentes mesures. Les diversions qui incitent les enfants à regarder le plus possible vers l'extérieur ont également fait leurs preuves. Les yeux informent ainsi le cerveau des mouvements imminents et les envies de vomir diminuent. La mastication (p. ex. chewing-gum, fruits ou légumes) amoindrit aussi les symptômes. Par ailleurs, les enfants devraient voyager dans le sens de la route, ne pas lire et ne pas utiliser d'appareils électroniques. L'air frais sans odeurs désagréables contribuera au bien-être des passagers sujets au mal des transports.



Mâcher du chewing-gum peut réduire les nausées.

DES MÉDICAMENTS PEUVENT ÊTRE UTILES

Des bandes d'acupression disponibles en pharmacie peuvent aussi aider : une boule se trouve dans la matière élastique et exerce une pression sur le point d'acupression de l'avant-bras lié aux nausées. Certains médicaments pourraient empêcher le mal des transports. Il faut cependant demander conseil à un médecin avant d'en prendre, car certains ne sont disponibles que sur ordonnance. Aérer et faire des pauses régulières permet aussi de prévenir la nausée. Le conducteur devrait pour sa part aborder les virages avec prudence.

Moisissures dans le logement de vacances : l'importance de bien aérer

Les moisissures sont des micro-champignons filamenteux qui se sentent particulièrement à l'aise dans les environnements humides. Présentes aux quatre coins du globe, elles peuvent laisser un arrière-goût amer aux vacances d'hiver pourtant bien méritées.

À l'intérieur, les moisissures apparaissent volontiers à proximité de fuites d'eau, dans les fissures de mur ou dès que l'humidité de l'air est très élevée. Viennent s'y ajouter les systèmes d'aération mal entretenus, les ventilateurs, les humidificateurs et les fontaines d'ornement. Il faudrait les éliminer le plus rapidement possible des espaces de vie, car elles peuvent nuire à la santé.

CONSEILS CONTRE LES MOISSURES

- En hiver, maintenir une humidité relative de l'air de 45 % au maximum.
- En hiver, maintenir la température entre 19 et 23 °C.
- Deux à trois fois par jour, bien aérer pendant cinq à dix minutes.
- Placer ses meubles à au moins dix centimètres des murs.
- Ne pas mettre de plantes dans les chambres à coucher.
- Évacuer le compost ou les déchets organiques tous les jours ou les entreposer hors de l'habitation.
- Renoncer aux humidificateurs d'air, ou alors contrôler l'humidité de l'air en permanence.

RHUME, YEUX LARMOYANTS, TOUX ET DIFFICULTÉS À RESPIRER

Tous ces symptômes peuvent être causés par une allergie aux moisissures. Il n'est pas rare non plus que le champignon en cause déclenche de l'asthme. Outre des réactions allergiques, il peut aussi s'ensuivre des irritations des voies respiratoires, de la muqueuse oculaire et de la peau.

MARCHE À SUIVRE DANS LES LOGEMENTS DE LOCATION ET LES HÔTELS

Si vous constatez des moisissures dans l'hébergement que vous louez, prenez directement contact avec le ou la responsable et attirez son attention sur ces conditions inacceptables. Consignez ceci par écrit en y joignant, si possible, des photos, et faites également confirmer ce constat par écrit. Demandez à ce que l'on vous reloger et convenez des éventuels remboursements. Si aucune solution ne peut être apportée sur place, contactez la société auprès de laquelle vous avez effectué la réservation.

Moisissures : sympas au microscope, mais qu'elles ne passent pas la porte !

Monoxyde de carbone : un danger inodore dans le chalet d'hiver

Paysage hivernal enneigé et calme absolu : dans ces conditions, quoi de mieux qu'une fondue conviviale au coin du feu dans la cheminée ? Mais n'oubliez pas que cette atmosphère si chaleureuse a elle aussi son lot de dangers.

INODORE ET INVISIBLE

Le monoxyde de carbone (CO) provient d'une combustion (moteurs, barbecue, feu, fours). Si les appareils et installations sont entretenus comme il se doit, il n'y a en principe aucun danger. En cas de défaut ou d'utilisation non conforme, une dangereuse concentration de gaz toxiques peut se former dans les espaces clos, et donc donner lieu à une situation dont l'issue est potentiellement fatale. Inodore et invisible, le gaz passe en général inaperçu.

« Le monoxyde de carbone est un poison pour le sang : il se fixe aux pigments des globules rouges et bloque ainsi le transport de l'oxygène », déclare Tox Info Suisse. Malgré une quantité suffisante d'oxygène dans la pièce, celle du sang s'amenuise de plus en plus, ce qui finit par conduire à l'étouffement. Les enfants en bas âge, les personnes âgées et celles atteintes de maladies cardio-vasculaires ou des voies respiratoires sont les plus menacés.

SYMPTÔMES POSSIBLES D'UNE INTOXICATION AU MONOXYDE DE CARBONE

- 🔥 maux de tête
- 🔥 peau rose (ongles des mains)
- 🔥 difficultés à respirer
- 🔥 somnolence, jusqu'à la perte de conscience
- 🔥 confusion mentale
- 🔥 spasmes
- 🔥 arrêt cardio-circulatoire



Un feu de cheminée répand une atmosphère chaleureuse.

SORTEZ LA PERSONNE CONCERNÉE DE LA ZONE À RISQUE

Si vous supposez qu'il s'agit d'une intoxication au monoxyde de carbone, emmenez immédiatement la personne concernée dehors et appelez les urgences. Si la personne est inconsciente mais qu'elle respire normalement, mettez-la en position latérale de sécurité et faites-lui respirer le plus d'air frais possible. Si elle s'arrête de respirer, les mesures de réanimation doivent immédiatement être mises en œuvre (massage cardiaque et insufflations).

CONSEILS IMPORTANTS POUR ÉVITER UNE INTOXICATION AU MONOXYDE DE CARBONE

- Assurez-vous que les cheminées, radiateurs et autres foyers ont été contrôlés régulièrement par des spécialistes.
- Respectez les notices d'utilisation des appareils à combustion.
- N'utilisez que les carburants prescrits.
- Ouvrez les fenêtres pour avoir la quantité d'air suffisante à un processus de combustion conforme.
- N'utilisez pas de four à gaz pour chauffer votre appartement ou maison de vacances, pas même un court instant.
- N'utilisez jamais un barbecue à charbon de bois à l'intérieur, pas même dans une cheminée.
- Ne dormez pas dans une pièce non aérée avec un radiateur d'appoint à gaz ou à kérosène.
- N'utilisez pas d'appareils à essence à l'intérieur.

Bien se préparer pour une journée de sports d'hiver

Découvrez ici ce que le manque d'entraînement a à voir avec le risque de blessure et comment éviter les fractures osseuses aux sports d'hiver.

Plus d'un quart de la population suisse s'adonne aux sports d'hiver. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce que le nombre d'accidents soit assez élevé : d'après la Suva, l'assurance accidents la plus importante de Suisse, près de 65 000 personnes en sont victimes chaque année sur les pistes. Le manque de conscience des dangers, des compétences insuffisantes, une vitesse trop élevée et une forme physique qui laisse à désirer sont les plus grands facteurs de risque. Le risque est néanmoins accru aussi si l'on boit de l'alcool avant une descente, qu'on aborde la piste en étant très fatigué ou qu'on ne règle pas ses attaches correctement.

PRUDENCE PARTICULIÈRE RECOMMANDÉE SUR LES PISTES À PARTIR DE 14H30

Lors d'une interview accordée à la Suva, voici ce que Christoph Sommer, médecin-chef à l'hôpital cantonal des Grisons, expliquait : « La plupart des accidents ont lieu l'après-midi, quand la fatigue commence à prendre place et que la concentration baisse. » Il indique aussi que ces dernières années, la vitesse sur les pistes ne cesserait d'augmenter. En cause, les nouveaux équipements et une préparation des pistes de haut niveau. Avec la vitesse, c'est aussi le risque de blessures multiples qui augmente. Comme le dit Sommer, l'enneigement technique a des conséquences également : « Plus on produit de neige artificielle, plus les pistes sont dures. Résultat : les blessures ont tendance à être plus compliquées ».

L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE POUR PRÉVENIR DES BLESSURES

Le manque d'entraînement ne se fait en principe sentir qu'à la descente. Dans une interview, Walter O. Frey, directeur médical du Swiss Olympic Medical Center et médecin-chef de Swiss Ski, a déclaré à la Suva : « On peut ne rien faire de l'été et sortir ses skis de la cave en hiver. Cela dit, si l'on n'est pas suffisamment en forme, on contrôlera moins la descente, et on sera donc bien plus sujet aux blessures. ».

SÉCURITÉ TOUTE LA SAISON DE SKI – CONSEILS POUR PROFITER ENCORE PLUS DE LA GLISSE

- ❖ Adaptez votre façon de skier à votre condition physique.
- ❖ Commencez quelques mois avant le début de l'hiver à faire des exercices de musculation du tronc et des jambes.
- ❖ L'outil en ligne whiterisk.ch sera utile aux adeptes du hors-piste et aux randonneurs. Il est utile d'évaluer le risque d'avalanches et de planifier son parcours avec le plus de sécurité qui soit.
- ❖ Laissez votre démon des pistes chez vous et faites vos descentes en respectant les règles de la FIS.



est donc important que les skieurs et snowboarders se préparent à la saison à l'avance ou qu'ils adaptent leur glisse à leur condition.

Néanmoins, les adeptes des sports d'hiver entraînés doivent eux aussi écouter leur corps, s'échauffer et démarrer en douceur avant de se lancer réellement. À ce sujet, Walter Frey a mis sa propre stratégie au point : « Je gare ma voiture sur le parking, le plus loin possible de la station de téléphérique. Comme ça, je dois déjà marcher un peu du parking au téléphérique et je commence ainsi mon échauffement. » Le véritable échauffement doit ensuite être envisagé au plus tard avant la première descente.



Réduisez votre
risque d'accident
grâce à l'appli Suva



Plus de 90 pour cent de tous les accidents de sports d'hiver sont directement imputables aux victimes. Voici les plus grands facteurs de risque :

- + conscience des dangers insuffisante
- + vitesse excessive
- + manque de condition physique
- + fatigue corporelle
- + compétences insuffisantes en conduite
- + état physiologique insuffisant
- + équipement de protection manquant
- + attaches de ski mal réglées
- + état des pistes et snowparks

La nouvelle appli « Slope Track » de la Suva (Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents) mesure ce à quoi votre corps devra résister aux sports d'hiver. Comparez le stress auquel est exposé votre organisme aux valeurs de la skieuse alpine Wendy Holdener. Maîtrisez le stress auquel est exposé votre organisme lorsque vous skiez ou pratiquez le snowboard et téléchargez « Slope Track » :





**Protection solaire
vacances d'hiver :
peau vous guette**

**pendant les
le cancer de la
aussi sur les pistes**

PROTÉGEZ-VOUS CORRECTEMENT

- * Utilisez une crème solaire avec un indice de protection élevé
- * Protégez aussi vos lèvres
- * Évitez le soleil de midi
- * Protégez votre peau en portant des vêtements
- * Restez également vigilant à l'ombre

Des pistes enneigées, un beau ciel bleu et des rayons du soleil réfléchis par la neige – la météo idéale pour des vacances d’hiver réussies. Mais à quel point le soleil en montagne peut-il nuire à notre peau ?

EN ALTITUDE, LA PUISSANCE DES RAYONS UV AUGMENTE

Le rayonnement UV est surtout ralenti de façon naturelle dans l’atmosphère par la couche d’ozone. La position du soleil et l’altitude ont également une influence sur l’intensité des UV. La lumière émise par le soleil contient entre autres des rayons UV-A et UV-B qui peuvent tous deux pénétrer dans la peau et causer par exemple des coups de soleil, un vieillissement de la peau et l’apparition d’un cancer de la peau.

En montagne, les rayons UV-A et UV-B sont toujours plus intenses qu’en plaine. En raison de l’altitude, où la lumière est « filtrée » par moins d’atmosphère, et de la forte réflectivité (réflexion) de la neige, le pourcentage d’UV nocifs de la lumière est plus élevé en montagne.

LA NEIGE RÉFLÉCHIT AUSSI LES RAYONS UV

La neige réfléchit la lumière visible, mais aussi les rayons UV, amplifiant ainsi leur intensité jusqu’à 90 pour cent. « Cela accroît le risque de dommages cutanés et oculaires par les UV, même à l’ombre. La surface claire et fortement réfléchissante de la neige renforce l’étendue du rayonnement », explique le Dr Sammy Murday, médecin-chef en dermatologie et coordinateur médical du Centre d’oncologie cutanée de l’hôpital cantonal d’Aarau. Du fait de la réflexion, le rayonnement UV atteint aussi l’organisme depuis d’autres angles d’incidence.

UNE CRÈME SOLAIRE AVEC INDICE DE PROTECTION INFÉRIEUR À 30 NE SUFFIT PAS

« Lorsqu’on choisit l’indice de protection solaire, il faudrait toujours penser à l’usage prévu et opter pour une protection suffisante contre les rayons UV-B et UV-A. Bien souvent, les préparations dont l’indice est inférieur à 30 ne suffisent pas pour les UV-A », précise le Dr S. Murday. Pour bien évaluer le risque, il est également recommandé de tenir compte de l’indice UV du lieu de villégiature et de réduire son exposition aux rayons en évitant le soleil de midi et en portant une protec-



Mettez toujours suffisamment de crème solaire ! Choisir le bon indice de protection est tout aussi important.

tion textile.

PROTÉGEZ VOTRE VISAGE ET VOS LÈVRES

En hiver, les vêtements et couvre-chefs protègent déjà de grandes parties du corps du soleil. N’oubliez cependant pas de vous protéger aussi le visage et les lèvres. Pour ce faire, utilisez une protection contre les UV, par exemple sous forme de crème. Cela hydratera en outre votre peau et vous éviterez ainsi qu’elle ne se dessèche par endroits.



*Avant la course,
une bonne préparation
est essentielle.*

Halfpipes, sauts ou parcours cross : comment sortir intact des snowparks

Il y a longtemps que les snowparks attirent les jeunes comme un aimant dans toute l'Europe. Malgré tout, de nombreux accidents surviennent chaque année – parfois avec de lourdes conséquences. Ceux qui se blessent le plus dans les snowparks ont entre 10 et 19 ans.

Selon le Bureau de prévention des accidents, la plupart des accidents qui ont lieu dans des snowparks consistent en des accidents individuels, les collisions avec d'autres personnes ne représentant qu'environ 1% de l'ensemble. Concernant les accidents individuels, près de 80% surviennent après un saut, les 20% restants n'ayant pas été précédés d'un saut.

PARTICULIÈREMENT IMPORTANT : BIEN SE PRÉPARER

Vous devriez vous entraîner avant l'arrivée de l'hiver. Endurance, musculature, rapidité et agilité sont des prérequis essentiels pour sauter et évoluer dans les snowparks. Prendre quelques cours dans un snowpark est également recommandé.

CONSEILS POUR VOTRE SÉCURITÉ DANS LES SNOWPARKS

- Porter un casque, une protection dorsale et des protections pour les poignets
- S'échauffer et se roder à la piste
- Planifier son parcours – Visualiser les éléments
- Estimer les exigences en observant et en posant des questions
- Sélectionner les éléments et les tricks selon ses capacités
- Se concentrer sur son parcours
- Ajuster sa vitesse, son élan et la longueur de son saut à la zone de réception de l'élément.
- Toujours regarder d'abord, et sauter ensuite
- Libérer la zone de réception
- Faire des pauses
- Ne consommer ni drogues ni alcool

Freeride :

nos conseils pour s'amuser en
toute sécurité dans les Alpes

SI VOUS VOUS TROUVEZ TOUT DE MÊME EN DANGER OU DANS UNE SITUATION D'URGENCE EN MONTAGNE

- ★ Composez le 112 (n° d'urgence européen) ou appelez REGA Suisse : +41 333 333 333
- ★ Émettez le signal de détresse alpin (signaux visuels et acoustiques, 6 fois par minute à renouveler en continu avec une pause d'une minute entre chaque jusqu'à l'obtention d'une réponse)
- ★ Si le lieu de l'urgence n'est pas couvert par le réseau mobile, commencez par désactiver votre téléphone, réactivez-le et composez immédiatement le 112 au lieu du code PIN ou appuyez sur la touche SOS. Le numéro d'urgence européen 112 peut être utilisé gratuitement même sans carte SIM. Il sert par ailleurs d'appel « SOS » et est à ce titre traité en priorité dans le réseau sans fil.
- ★ Lors de la notification d'accident, répondez précisément à ces questions : QUI appelle ? OÙ a exactement eu lieu l'accident ? QUE s'est-il passé ? COMBIEN DE PERSONNES ont besoin d'aide ?



Les paysages enneigés à perte de vue et la poudreuse apparemment parfaite invitent chaque année de nombreux amateurs de ski et de snowboard à s'aventurer hors des pistes. Ne partez toutefois pas sans réfléchir et préparez-vous bien à cette pratique.

LE BON ÉQUIPEMENT POUR L'AVENTURE FREERIDE

« Pour une journée freeride, l'équipement de base se compose bien sûr d'un casque, mais aussi d'un détecteur de victimes d'avalanche (DVA), d'une pelle et d'une sonde. Un sac airbag avalanche est fortement recommandé aussi. Pour que la journée à la neige et les descentes sur la poudreuse restent inoubliables, investir dans des skis freeride en vaut la peine », précise Marco Zemp, anciennement employé d'Engelberg-Titlis-Tourismus. Les attaches des skis de freeride sont plus larges que celles des skis de piste normaux et offrent donc une meilleure stabilité sur la poudreuse. Si vous débutez en freeride, réservez un cours auprès d'un guide de montagne et apprenez à bien utiliser les équipements de sécurité.

ÉVALUATION DU POTENTIEL DE RISQUE : PRÉVISIONS MÉTÉO ET PRONOSTIC D'AVALANCHES

Avant votre journée de freeride, consultez les bulletins météo et d'avalanches. Il est également conseillé de lire les rapports d'expérience de collègues et d'experts. « Une grande expérience est nécessaire, notamment pour évaluer la situation des avalanches – en cas de doute, je conseillerais de demander l'avis d'un guide de montagne », poursuit Marco Zemp.

PLANIFIEZ VOTRE ITINÉRAIRE

Tracez le trajet que vous envisagez de prendre sur une carte et marquez-y les dangers possibles. Une fois à destination, vous devriez revoir le plan à la lumière des conditions réelles en montagne. Quel est



le risque d'avalanche ? La météo correspond-elle à ce qui avait été annoncé ? La visibilité est-elle bonne ? Y a-t-il des départs d'avalanche spontanés ? Décidez ensuite au cas par cas si vous pouvez emprunter la descente prévue, si c'est trop dangereux ou si le plan B (un autre chemin) doit être envisagé.

ENSEMBLE POUR PLUS DE SÉCURITÉ

Tout freerider est seul responsable de sa sécurité, mais il est plus sûr de ne pas partir seul. On peut ainsi se soutenir et s'aider mutuellement en cas de coup dur. Gardez aussi en tête que la nature sauvage comporte des zones de tranquillité pour le gibier et qu'elles doivent être respectées. C'est le seul moyen de s'assurer que les animaux puissent passer un hiver paisible.

Sports d'hiver : prendre des risques peut coûter cher

Pour vous, pas de sports d'hiver sans actions téméraires et dose d'adrénaline ? Découvrez ici pourquoi cela représente un risque non seulement pour votre santé, mais aussi pour vos finances.



Quand on pratique un sport supposément dangereux sans respecter les mesures de sécurité ou possibilité de le faire, on encourt un risque. Les assurés ne mettent pas seulement leur santé en jeu, mais s'exposent également à voir une réduction des prestations d'accident non professionnel de leur assurance. Les coûts médicaux (p. ex. factures d'hôpital et médicaments) sont toujours assumés par la Suva, la plus grande compagnie d'assurance accidents de Suisse, mais les indemnités journalières ou d'invalidité peuvent être massivement réduites, voire annulées. Un accident peut donc induire, outre des dommages corporels, une perte financière.

LES RISQUES HORS-PISTE PEUVENT FAIRE GRIMPER L'ADDITION

Si vous courez un grand risque en dehors des pistes et êtes victime d'un accident, vous devez vous attendre à ce que la Suva paie moins. C'est la Confédération, en qualité de législateur, qui a décidé de ces réductions, au motif que la grande majorité des assurés n'ont pas à subvenir aux besoins des quelques personnes qui prennent des risques totalement inconsidérés. La loi fait la distinction entre les risques absolus et relatifs.

RISQUES ABSOLUS

Une action est considérée comme un risque absolu dès lors que les dangers qu'elle inclut ne peuvent être réduits à un niveau raisonnable, ou qu'ils semblent absurdes ou condamnables. Voici un exemple de risque absolu : Gregor K. participe à une course de ski de vitesse dans les Alpes françaises. Dans ce cadre, on atteint des vitesses supérieures à 200 km/h. Gregor K. chute et se blesse grièvement au dos.

Décision de la Suva : Le ski de vitesse représente un risque absolu. Il ne comporte aucun caractère de protection, car l'intérêt porté à ce sport est limité et il n'est pratiqué que par une petite minorité de personnes. De plus, les dangers ne peuvent pas être réduits à un niveau raisonnable. La Suva divise les indemnités de Gregor K. par deux.

RISQUES RELATIFS

Dans le cadre d'un risque relatif, les dangers de la personne en question peuvent être réduits à un niveau raisonnable. Si une personne assurée a un accident en pratiquant un certain sport qui est considéré comme un risque relatif, la Suva examine le cas pour savoir si des me-



Le ski de vitesse est considéré comme un risque absolu.

sures de sécurité adaptées ont été prises. Si tel n'est pas le cas, elle réduit les indemnités de la personne en question.

Voici un exemple de risque relatif : avec trois autres personnes, l'assurée Marianne G. veut pratiquer le ski hors-piste sur un couloir délimité par des falaises. Pour s'y rendre, le groupe passe par un chemin barré par une corde. Marianne part en tête sur un chemin très escarpé. Suite à une brève glissade, un membre du groupe déclenche l'avalanche d'une plaque de neige. Marianne est impactée et blessée au bras.

Décision de la Suva : le jour de l'accident, le risque d'avalanche avait été communiqué et qualifié de considérable à différents endroits du domaine skiable. De plus, l'assurée et son groupe ont fait fi du barrage. Marianne G. a donc ignoré plusieurs avertissements et la Suva ne l'indemniserait qu'en partie.

Dans des cas de risque relatif particulièrement graves, les indemnités peuvent être complètement refusées. À titre d'exemple, voici un agissement qui peut être classifié comme un cas particulièrement grave : une personne assurée se rend seule sur un circuit de montagne très difficile, en dépit d'un bulletin météorologique annonçant du mauvais temps et déconseillant aux alpinistes expérimentés de s'y rendre.

Attention, risque d'avalanche !

La « mort blanche » frappe chaque année de nombreux adeptes des sports de neige – presque toutes les victimes le sont en dehors des pistes. Vous découvrirez ici les mesures de prévention recommandées et le meilleur comportement à adopter en cas d'urgence.

« À l'heure actuelle, nous ne constatons pas d'augmentation du nombre de victimes d'avalanches ; un fait réjouissant, qui indique que la prévention, le comportement des gens et le sauvetage en avalanche fonctionnent bien », explique Benjamin Zweifel, prévisionniste d'avalanches à l'institut WSL pour l'étude de la neige et des avalanches (SLF).

Les accidents d'avalanche étant très rares sur les axes de circulation sécurisés et les pistes de ski, la prévention s'adresse en première ligne aux skieurs, aux snowboarders et aux randonneurs qui pratiquent leurs activités hors des chemins balisés : « Il est justement important de bien préparer son itinéraire et de l'adapter aux risques d'avalanche du moment. Se faire happer par une avalanche est toujours lié à un danger de mort et il faut donc l'éviter par tous les moyens », précise l'expert en la matière.

Pour s'exprimer de manière fondée sur le risque d'avalanche, non seulement une formation solide est de mise, mais également des connaissances et une grande expérience acquises avec le temps. Si vous n'êtes pas doté de ces compétences, vous pouvez vous joindre à un guide de montagne ou suivre des cours sur les avalanches qui, entre autres, forment l'œil à reconnaître les accumulations dangereuses de neige soufflée.

L'équipement standard est un autre facteur important pour la sécurité en dehors des pistes. Il se compose d'un détecteur de victime d'avalanche (DVA), d'une pelle d'avalanche et d'une sonde d'avalanche. « Tout pratiquant du hors-piste ou randonneur devrait avoir sur lui ces trois ustensiles. L'airbag avalanche est aussi un bon outil. Néanmoins,

ces appareils ne garantissent pas votre survie en cas d'urgence. Si l'on est emporté par l'avalanche et qu'on se cogne à une paroi rocheuse ou qu'on est projeté contre un arbre, ils ne servent à rien. Les facteurs les plus importants consistent en une bonne préparation, une bonne formation et l'évitement des avalanches », souligne Benjamin Zweifel.

En dehors des pistes, la situation peut changer rapidement. Il faut donc être en alerte constante : « Si l'on remarque à temps qu'une avalanche se déclenche ou que des masses de neige commencent à dégringoler, il faut tenter de s'enfuir, détacher ses skis, lâcher ses bâtons, s'accroupir et essayer de garder un espace libre devant la bouche. Malgré tout, ces conseils relèvent plutôt de la théorie, car l'avalanche a une puissance phénoménale et qu'il est quasiment impossible d'agir. S'en écarter est encore ce qui est le plus faisable, mais il faut être un très bon skieur ou snowboarder », prévient le chercheur qui a fait des avalanches son thème de prédilection. « Une fois pris dans une avalanche, il est très rare que l'on parvienne à en ressortir seul car en général, on ne peut même plus bouger. L'important est de garder son calme et de croire en sa survie – des éléments indiquent que l'état d'esprit joue un rôle important ».

VOUS TROUVEREZ DE PLUS AMPLES INFORMATIONS À PROPOS DES RISQUES D'AVALANCHE SUR WWW.SLF.CH. DANS TOUS LES CAS, RESPECTEZ LES RÈGLES « SAFER SIX » :

- ❖ S'orienter d'après les conditions météorologiques et les pronostics d'avalanches du moment
- ❖ Réévaluer constamment les conditions, le terrain et l'état des personnes présentes
- ❖ Avoir sur soi un détecteur de victime d'avalanche (DVA) réglé sur « envoyer », une pelle et une sonde d'avalanche
- ❖ Contourner les accumulations récentes de neige soufflée
- ❖ Passer les points clés et les endroits extrêmement escarpés chacun son tour
- ❖ Tenir compte du réchauffement au cours de la journée

De l'hypothermie à la gelure pendant les vacances d'hiver : interview sur le froid avec le médecin urgentiste

Rester exposé à des températures basses trop longtemps implique un risque de gelure ou d'hypothermie. Prof. Dr Aristomenis Exadaktylos, médecin-chef et directeur de clinique du service d'urgence universitaire (Hôpital universitaire de Berne), nous renseigne.

Monsieur Exadaktylos, à quel point doit-il faire froid et quelle est la durée d'exposition qui mène à des gelures ?

La durée de résistance au froid varie fortement d'un individu à l'autre. Cela dépend de l'endurance physique (entraînement et habitude), de la température ambiante et de l'humidité de l'air, mais aussi du vent. En cas de bise, la température ressentie peut donc être inférieure à la température réelle de l'air. Les vêtements que l'on porte – la chaleur qu'ils apportent, s'ils sont humides et la surface de prise qu'ils offrent au froid – sont également décisifs. Divers films hollywoodiens ou reportages montrent les protagonistes retirer leurs vêtements humides et se dénuder complètement.

Est-ce réellement un exemple à suivre ?

Bien entendu, il n'est pas recommandé d'en faire autant. Voici ce qui vaut pour tout être humain : la température du corps doit être comprise entre 36 et 37 degrés Celsius et une légère divergence peut déjà conduire à des changements au sein de différentes fonctions vitales, qui peuvent aller de la coagulation du sang à la perte de connaissance. La bonne nouvelle, c'est que l'on parle ici de la température du corps en profondeur, qui prend un certain temps à diminuer.

Est-ce vrai que la plupart des gens ont l'impression d'avoir très chaud avant de succomber au froid ?

En cas de forte hypothermie, le corps va presque exclusivement alimenter en sang les organes internes absolument vitaux. Si le corps est



Prof. Dr Aristomenis Exadaktylos, médecin-chef et directeur de clinique du service d'urgence universitaire (Hôpital universitaire de Berne).

en situation d'hypothermie grave, en général à une température inférieure à 32 degrés Celsius, il se peut que des sections non vitales soient à nouveau irriguées en sang, car les mécanismes de régulation de survie censés protéger nos organes d'un « froid fatal » défont. La personne concernée a subitement très chaud, et les patients commencent à retirer leurs vêtements. On parle de « déshabillage paradoxal » ou encore d'« idiotie du froid ». Cela arrive aussi parce que le cerveau ne fonctionne plus correctement. Il ne faut pas confondre cette réaction avec le déshabillage vide de sens que l'on rencontre par exemple en cas de vertige, même si la température joue également un rôle dans ce cas.

Qu'entend-on par gelure et hypothermie généralisée ?

Une hypothermie généralisée porte sur l'ensemble du corps. La température en profondeur tombe en deçà de la valeur normale et les processus métaboliques de tout l'organisme changent. Dans le cas d'une gelure, il s'agit d'un effet du froid localisé à un ou plusieurs endroits. En général, ce sont les zones des terminaisons artérielles qui sont touchées, à savoir le nez, les oreilles, les doigts et les orteils.

Néanmoins, toutes les gelures ne se ressemblent pas et elles peuvent atteindre différents stades, de léger à lourd.

Dans ce cas, comment distinguer une gelure d'une hypothermie ?

Une gelure va, sous l'effet du froid localisé, dégrader les tissus. Ainsi, la peau est pâle et grisâtre au début, et on la sent moins. Des cloques de sang vont commencer à se former, les points en question prendront par la suite une couleur bleue à noire et à la fin, toute la zone sera complètement givrée. Une hypothermie se décline en trois étapes : dans un premier temps, l'organisme s'efforce de générer de la chaleur en faisant trembler les muscles, raison pour laquelle la respiration s'accélère et le pouls augmente. À partir d'environ 32 degrés, on commence à somnoler et les muscles se raidissent. Une fois que le seuil des 28 degrés est dépassé, il n'est presque plus possible de sentir le pouls. Bien sûr, toutes les hypothermies ne sont pas identiques à 100 %, mais similaires.

Quand faut-il appeler une ambulance ?

En cas d'hypothermie où la personne commence à présenter des troubles de la conscience, il faudrait appeler les secours. De même si l'on n'a par exemple plus assez de force pour se réchauffer par soi-même. Il est important de ne pas réchauffer trop rapidement ni trop énergiquement un patient dont la conscience est troublée : du sang froid et « acide » en provenance des jambes et des bras parviendrait alors au centre de l'organisme, ce qui peut perturber le rythme cardiaque, voire s'avérer fatal si ledit sang atteint la tête. Les bains chauds qui permettent à une personne inconsciente de reprendre ses esprits sont bons pour Hollywood. La centrale du 144 ou la Rega aura de bien meilleurs conseils à vous donner.

Quels sont les gestes de premiers secours à effectuer en cas de gelure ou d'hypothermie généralisée ?

Protéger le patient de l'hypothermie, le réchauffer très lentement et, évidemment, appeler une ambulance ou le médecin.

Certains facteurs augmentent-ils le risque de gelure ou d'hypothermie ?

Des facteurs externes comme l'humidité et le vent ou encore des vêtements inadaptés favorisent les gelures et l'hypothermie. Les facteurs



Les engelures peuvent s'avérer très douloureuses. Rendez-vous chez le médecin dans les plus brefs délais.

liés à l'organisme sont un âge jeune ou avancé, une sous-alimentation, des troubles sanguins et les substances qui réduisent la conscience, notamment l'alcool : il donne l'impression d'avoir chaud, mais ce n'est malheureusement qu'une illusion. C'est pour cette raison que chaque hiver, des personnes ivres meurent de froid. En Suisse aussi malheureusement, parfois à seulement quelques mètres de là où ils auraient pu être réchauffés et sauvés.

Que sont les engelures ?

Les engelures sont une inflammation locale de couleur rougeâtre ou bleuâtre qui peut aller jusqu'à former une cloque si la peau est exposée au froid et à l'humidité. Les lésions sont douloureuses et peuvent démanger. Ces symptômes diminuent généralement en une à six semaines et peuvent être évités par des vêtements adéquats. Il est toutefois important de consulter un médecin à leur apparition.

Est-il vrai qu'une exposition au froid peut provoquer une crise cardiaque ?

Oui, c'est vrai. Une étude suédoise de 2017 portant sur 280 000 patients de 16 ans et plus l'a démontré. Les vaisseaux qui acheminent le sang vers le cœur peuvent se contracter, et le cœur reçoit moins d'oxygène. De plus, la pression artérielle augmente du fait de la contraction d'autres vaisseaux, accroissant ainsi le stress qui pèse déjà sur l'organisme. Selon la constitution de chacun, rien que le fait de déneiger peut être dangereux. Le cœur se fige littéralement sous l'effet du froid.

Mal des montagnes : attention aux ascensions trop rapides !

Selon les statistiques du Club alpin suisse sur les cas de détresse en montagne, les trébuchements et les chutes sont les causes d'accident les plus fréquentes en contexte montagnoux.

« Les accidents de randonnée, qui, avec 1000 cas, sont les urgences les plus représentées dans ces statistiques, sont notamment souvent dus à un trébuchement ou à une glissade. Un équipement inadapté est souvent en cause. Ce ne sont donc – en tout cas en Suisse – ni les alpinistes ni les grimpeurs qui constituent la majorité des blessés », explique Dr Monika Brodmann Maeder, cheffe de clinique du service d'urgence universitaire (hôpital universitaire de Berne).

Alors qu'en basse altitude, le mal des montagnes n'a qu'un rôle limité par rapport aux éventuelles chutes, il en va tout autrement en haute altitude : « À plus de 4000 ou 5000 m, les alpinistes font souvent des chutes parce que leur pas n'est plus assuré du fait d'un mal des montagnes sévère, que leur acuité visuelle est limitée, voire qu'ils sont victimes d'hallucinations ou qu'ils entendent une voix leur intimer de sauter dans le vide », précise Dr Monika Brodmann Maeder.

LA FORME LÉGÈRE : LE MAL AIGU DES MONTAGNES

Les troubles de la santé dus à l'altitude se répartissent en trois maladies. La forme légère correspond au mal aigu des montagnes, qui s'exprime par des maux de tête, une perte d'appétit, des nausées, de l'abattement et une faiblesse générale. « La forme légère peut survenir dès la première nuit passée dans un refuge d'altitude. La Mönchsjoehütte est par exemple connue pour ce problème : perchée à 3657 m d'altitude dans la région de la Jungfrau et accessible par les remontées mécaniques, les alpinistes se retrouvent trop rapidement à une altitude trop élevée. Le mal des montagnes est désagréable en soi, mais pas fatal », poursuit Dr Monika Brodmann Maeder.





De l'oxygène supplémentaire peut être utile en haute altitude.

Néanmoins, le mal des montagnes peut évoluer en une maladie potentiellement mortelle comme un œdème cérébral d'altitude ou un œdème pulmonaire d'altitude. À ce sujet, Dr Monika Brodmann Maeder avertit : « Heureusement, les formes engageant le pronostic vital sont rares en Suisse. Les deux maladies se développent en seulement quelques jours, peuvent rapidement s'avérer fatales et doivent être traitées immédiatement. Le meilleur traitement est de redescendre ».

LE MAL AIGU DES MONTAGNES EST DÉSAGRÉABLE, MAIS PAS FATAL

« Les maux de tête peuvent être traités par un antalgique léger. Il n'est pas nécessaire de redescendre immédiatement, mais une personne qui souffre du mal des montagnes ne devrait pas poursuivre son ascension. Si les symptômes ne diminuent pas après une journée de repos à la même altitude ou qu'ils s'aggravent, il faut interrompre l'excursion. Si des symptômes d'une maladie grave apparaissent – par exemple des troubles de l'équilibre, un pas mal assuré, un trouble de la conscience, des vomissements importants ou encore de grosses difficultés à respirer – il n'y a plus de temps à perdre. Il faut redescendre immédiatement et le plus vite possible, et fournir de l'oxygène et des médicaments spécifiques au patient. »

IMPORTANT : L'ACCLIMATATION

Pour contrer le mal des montagnes, il faut à chaque fois s'acclimater à la nouvelle altitude. Voici donc les conseils de Dr Monika Brodmann Maeder : « En réalité, n'importe qui se sent mal s'il monte trop vite. L'altitude nocturne est particulièrement importante. Pour les itinéraires assez longs à haute altitude, il est convenu que l'altitude de sommeil ne doit pas dépasser celle de la nuit précédente de plus de 300 m. En journée, on peut tout à fait passer un haut col ou rejoindre un sommet, mais la nuit, il faut veiller à ne pas dormir à une altitude trop élevée. Et si l'on part plusieurs jours en montant toujours plus, il faut toujours prévoir une journée de repos où l'on dormira deux nuits de suite à la même altitude. En général, l'acclimatation débute à une altitude de sommeil de 1800 ms. Pour vous donner un ordre d'idée, passer plusieurs nuits à Saas-Fee, à Pontresina ou sur le glacier Stein représente un stimulus comparable. »

CONSEILS MÉDICAUX SUR LE MAL DES MONTAGNES

Pour les excursions et expéditions de grande ampleur en haute montagne, il est recommandé de consulter un médecin afin d'évoquer la tactique d'ascension précise (tours d'acclimatation, planification de l'itinéraire, de l'altitude de sommeil et de l'entraînement) et les risques individuels (maladies sous-jacentes, réserves de performance), de connaître les symptômes principaux du mal des montagnes et de se faire examiner. Plus encore que les autres, les alpinistes présentant déjà des maladies doivent absolument se faire examiner au préalable (fonction pulmonaire, test d'effort, analyses en laboratoire, etc.).



Mal des montagnes : les explications de Dr Thomas Brack, médecin-chef de la clinique médicale cantonale du Glarus.

Monsieur Brack, une fois arrivé sur son lieu de villégiature hivernale, peut-on immédiatement se mettre en piste ou devrait-on d'abord s'acclimater ?

Le mal des montagnes se manifeste habituellement à partir de 2500 mètres d'altitude, si bien qu'une acclimatation n'est recommandée qu'à partir de là.

Que conseillez-vous pour s'habituer au mieux au nouvel environnement ?

Le premier jour et la première nuit qui suivent l'arrivée, il est bon de s'habituer à l'altitude dans le calme et de ne pas soumettre son organisme à des efforts trop importants.

Quels sont les symptômes qui peuvent survenir si l'on ne prend pas assez le temps de s'habituer ?

Il y a trois types de troubles dus à l'altitude. Le premier, et le plus fréquent, est le mal aigu des montagnes, qui se manifeste généralement par des maux de tête, un manque d'appétit, des nausées et de l'insomnie. En principe, on peut le traiter par des analgésiques et d'autres remèdes contre la nausée. Si elle surgit, il est important de se reposer physiquement, et toute nouvelle ascension devrait être évitée.

Quelle est la deuxième catégorie ?

Le deuxième type du mal des montagnes prend la forme d'un œdème cérébral, avec des symptômes tels que des vomissements et des nausées, mais aussi des vertiges et des troubles de la conscience et de la marche. L'œdème cérébral de haute altitude (OCHA) est potentiellement fatal et le patient doit être transporté vers un hôpital de moindre altitude dans les plus brefs délais.

La troisième forme engage-t-elle aussi le pronostic vital ?

Oui. Le troisième type du mal des montagnes consiste en un œdème pulmonaire lié à l'altitude, qui se manifeste par un épuisement physique rapide, une toux sèche et de grandes difficultés à respirer. Là aussi, le patient doit être emmené à plus basse altitude. Pour les œdèmes cérébraux comme pulmonaires (OCHA/OPHA), un apport immédiat en oxygène est décisif pour la survie du patient.



Une acclimatation est par conséquent recommandée à partir de 2500 mètres d'altitude.

Comment la teneur en oxygène change-t-elle en altitude par rapport à la plaine ?

À 2500 mètres, la pression ambiante de l'oxygène baisse déjà de 20 pour cent par rapport à la plaine. À 3500 mètres, ce sont 33 pour cent.

Ces différences peuvent-elles poser des problèmes de santé ?

Le manque d'oxygène est la principale cause du mal aigu des montagnes, de l'œdème cérébral de haute altitude (OCHA) et de l'œdème pulmonaire de haute altitude (OPHA) évoqués précédemment.

L'environnement différent a-t-il aussi une influence sur la pression artérielle ?

Oui. Le manque d'oxygène pèse sur le métabolisme, de sorte que la pression artérielle peut augmenter sous l'effet du stress. De plus, les troubles du sommeil avec une respiration nocturne irrégulière sont fréquents à partir de 2500 mètres d'altitude : les alpinistes ont alors peine à se reposer parfaitement la nuit, et le stress auquel est soumis l'organisme augmente de jour comme de nuit.

Quel comportement devrait-on adopter si l'on se sent soudainement mal sur la piste ?

Dans la mesure du possible, il faudrait se rendre à la station de téléphérique la plus proche et ne plus skier de la journée, prendre le train en direction de la vallée et se reposer jusqu'au lendemain. S'il n'est plus possible de rejoindre la station la plus proche, il faut évidemment alerter le service de secours des pistes.

Après-Ski:

sans être un délit, l'ivresse sur les pistes peut avoir des conséquences juridiques



La Fédération internationale de ski l'énonce clairement dans ses directives : sur les pistes, les adeptes des sports d'hiver doivent faire preuve de prudence et de respect envers autrui. La première règle de la FIS dit que les skieurs & Co. doivent adopter un comportement qui ne met personne, ni eux-mêmes, en danger. La deuxième règle est que l'on doit toujours maîtriser sa conduite. Ceux qui skient éméchés ou ivres ne le font en principe pas, et vont ainsi à l'encontre du règlement de la FIS.

Jagertee ou Kafi Luz, pour de nombreux amateurs de neige, l'alcool est tout simplement indissociable de l'après-ski. Hélas, les conséquences ne s'arrêtent pas aux chants pleins d'entrain et aux balancements, bras dessus bras dessous, autour des tables. Selon une étude du British Journal of Sports Medicine, plus de 20 pour cent de tous les accidents de piste ont lieu sous l'influence de l'alcool. Les skieurs et snowboarders alcoolisés pendant leurs vacances au ski sont un problème qu'il faut de plus en plus fréquemment garder à l'œil, car avec un taux d'alcoolémie trop important, les touristes deviennent un réel danger sur les pistes.

SKIER EN ÉTAT D'IVRESSE N'EST PAS UN DÉLIT

Malgré tout, si ces règles valent pour les adeptes des sports d'hiver du monde entier, elles ne sont pas la loi. Ainsi, skier en état d'ivresse ne constitue pas un délit, contrairement à la conduite automobile. Des conséquences peuvent certes s'ensuivre, comme une sortie de piste,

N'hésitez pas à utiliser cet espace vierge pour inscrire vos notes de voyage.

mais ni boire de l'alcool ni skier en état d'ivresse n'est illégal. Néanmoins, s'il en résulte des accidents, les règles établies par la FIS servent de base dans les procédures judiciaires et la consommation d'alcool intervient dans la question de la culpabilité.

SUR LA PISTE, LE DROIT NATIONAL S'APPLIQUE

Mais que se passe-t-il si l'on descend une piste éméchée et que malgré toute la prudence observée, un accident se produit ? Les conséquences pénales concrètes de la consommation d'alcool ou le montant de l'indemnisation sont appréciés à la lumière du droit national. Les règles de la FIS étant valables à l'échelle internationale, les juges du monde entier s'orientent aussi d'après elles lorsqu'il s'agit de déterminer la culpabilité et les responsabilités de chacun. Par ailleurs, les peines dépendent bien sûr aussi et toujours du cas étudié et des circonstances particulières de l'accident.

CONCLUSION :

les conséquences possibles d'un accident de piste alors qu'on était ivre sont une réduction des indemnités journalières, d'assurance civile ou de rente de l'assurance accidents.

CONSEIL :

une procédure pénale est longue, et la charge de la preuve ne suffit pas toujours à prononcer une condamnation. Le mieux est de signaler les chauffards à la patrouille de piste la plus proche. Les exploitants de téléphériques ont la possibilité de retirer leur ticket aux usagers des pistes qui sont ivres ou irrespectueux envers autrui.

COMMENT L'ALCOOL ENTRAÎNE-T-IL VOTRE FAÇON DE GLISSER SUR LA PISTE

L'alcool a un effet néfaste à la fois sur les fonctions corporelles et cérébrales. La vue est moins bonne, la coordination baisse, la concentration disparaît et l'on a vite fait de surestimer ses propres capacités. Le tout augmente la probabilité d'accidents sur la piste, avec le risque de se blesser non seulement soi-même, mais autrui aussi.



Sauna après une journée de sport d'hiver : ce à quoi vous devez faire attention

Même au sauna, on peut avoir tendance à exagérer. Des séjours fréquents et trop longs au sauna peuvent surmener le système nerveux végétatif, responsable de nombreuses fonctions vitales comme la digestion ou la respiration. Les experts conseillent donc une à deux visites par semaine avec chacune trois à quatre séances d'au moins 6 à 15 minutes maximum. On a alors de bonnes chances de profiter complètement des bienfaits du sauna.

LE SAUNA COMME IL SE DOIT : LES RÈGLES À RESPECTER

- Ne pas entrer dans le sauna le ventre vide ou juste après un repas.
- Entrer dans le sauna sans vêtement.
- Toujours prendre une douche avant d'entrer dans le sauna – non seulement pour des raisons d'hygiène, mais aussi pour éliminer la pellicule de graisse, gênante pour la transpiration, à la surface de la peau.
- Bien se sécher avant le sauna (la peau sèche transpire mieux).
- Un bain de pieds chaud juste avant acclimatera le corps et le préparera à la chaleur.
- Le sauna est un lieu de détente – soyez donc calme.
- À retenir : l'air chaud partant vers le haut, il fait plus chaud sur les bancs plus en hauteur. Il est conseillé aux débutants de privilégier les bancs inférieurs ou intermédiaires.
- Afin d'éviter les vertiges, voire un évanouissement, relevez-vous de votre position allongée et passez les deux dernières minutes assis, le dos bien droit. Bougez les jambes pour que le sang ne stagne pas en bas de votre corps.
- Pensez à votre santé ! Quittez le sauna plus tôt que prévu si vous ne vous sentez pas bien.
- Une séance de sauna dure entre 8 et 12 minutes et ne doit pas dépasser 15 minutes.



Après une journée au froid, profitez de la vue en transpirant.

- Dans certains établissements, la pratique de l'arrosage est courante. Une phase de présudation (5 à 10 minutes) est suivie d'un arrosage comme « clou » de la séance (6 à 8 minutes), et éventuellement d'une phase de post-sudation de 1 à 2 minutes.
- Pour refroidir vos voies respiratoires et faire le plein d'oxygène, il est conseillé de prendre l'air pendant env. 2 minutes.
- Toujours prendre une douche après avoir quitté le sauna !
- Vous n'atteindrez un effet bénéfique pour la santé que si le refroidissement à l'eau froide ou à l'air frais est suffisamment puissant.
- Un bain de pieds chaud est également recommandé après le refroidissement. La chaleur qui reste dans l'organisme est ainsi évacuée et le corps se refroidit. C'est également une bonne mesure de prévention contre les rhumes. De plus, le bain de pieds chaud empêche le corps de continuer à transpirer à l'issue de la séance.
- Si vous souhaitez vous détendre, vous pouvez vous retirer dans une pièce de repos.
- Buvez seulement après votre dernière séance, et surtout pas d'alcool ! De l'eau minérale riche en calcium et en magnésium ou des jus de fruits dilués (au moins 1 L) sont recommandés.

Remarque sur l'état de santé : même si la pratique du sauna renforce le système immunitaire et prévient ainsi les rhumes, le sauna est absolument contre-indiqué en cas d'infection aiguë.



CAUSES PRINCIPALES DES CHUTES

- ◆ chaussures inadaptées
- ◆ marche trop rapide
- ◆ humidité
- ◆ verglas
- ◆ marches gelées

Se balader en toute sécurité : conseils pour éviter les chutes pendant les vacances d'hiver

Les escaliers verglacés, les seuils glissants et les sentiers couverts font partie du quotidien et causent de nombreux accidents (chutes et glissades) parfois très sérieux. La majorité d'entre eux peut néanmoins être évitée sans grand effort.

LES BONNES CHAUSSURES

Vos chaussures doivent bien coller au pied et être dotées de semelles profilées antidérapantes. Pour réduire encore le risque de glissade, la pose de votre talon devrait être bien assurée pendant la marche. Dans des conditions hivernales, une protection antidérapante supplémentaire est recommandée pour une tenue plus assurée. Lors de l'achat d'une telle protection, veillez à ce que la zone du talon, en particulier, soit équipée de clous efficaces.

LES CHAUSSURES DE SKI : UN VRAI DÉFI

Qui ne s'est jamais trouvé dans cette situation difficile, à arpenter un parking verglacé, des rues couvertes de neige ou des escaliers glissants avec ses bottes de ski aux pieds ? Ainsi chaussé, la plus grande prudence est de mise si vous ne souhaitez pas que votre journée de ski se termine dans la douleur avant même qu'elle n'ait commencé.

PRENEZ VOTRE TEMPS

La neige, le gel et le stress font très mauvais ménage. La hâte et le stress limitent les capacités de perception et diminuent la concentration pour peu à peu laisser place au manque de vigilance. Vous ne voulez surtout pas manquer le premier téléski de la matinée ? Dans ce cas, prévoyez assez de temps pour votre trajet !

LES ESCALIERS : DE PERFIDES POINTS DE CHUTE

Chaque fois que c'est possible, prenez les escaliers en vous tenant à la rampe. Si vous venez à glisser, vous pourrez ainsi vous retenir et éviter de tomber ou tout du moins amortir votre chute.

Prestations financières en cas d'accident : bien assurés sur les pistes

De nombreux pratiquants des sports d'hiver se réjouissent du soleil, de la neige et des descentes à toute vitesse. Ce à quoi vous devez faire attention !

Il est important d'être équipé de manière appropriée. Si l'on a ses propres skis, les faire réviser avant le début de la saison et faire rapidement régler les fixations par un professionnel en vaut la peine. Les snowboarders devraient toujours réinvestir quelques francs dans l'afûtage des carres et le serrage des fixations.

Pour ceux qui pratiquent le hors-piste, un équipement d'urgence spécial avalanche, avec détecteur de victime d'avalanche (DVA), pelle et sonde, est recommandé. Pour une sécurité encore accrue, un airbag avalanche – disponible dans le commerce pour quelques centaines de francs – est conseillé. Dans tous les cas, faites-vous conseiller par un spécialiste. Une bonne condition physique est importante aussi. Comme le dit le médecin du sport de Swiss Ski Walter Frey, la saison du ski ne débute pas en décembre, mais dès l'été.

TOUTES LES ACTIVITÉS DE NEIGE NE SONT PAS ASSURÉES DE LA MÊME FAÇON

Selon la Suva (la plus grande assurance accidents de Suisse), les accidents les plus nombreux sont ceux qui ont lieu sur les pistes ; néanmoins, il s'agit pour la majorité d'entre eux d'accidents individuels et seulement rarement de collisions entre plusieurs personnes. Les accidents fatals surviennent quant à eux le plus souvent en dehors des pistes à cause d'avalanches, lesquelles sont déclenchées par les victimes dans plus de 90 pour cent des cas. Les causes d'accidents les plus fréquentes sont le manque d'entraînement, la sous-estimation de sa propre vitesse et un grand goût du risque.



Rester sur la piste en vaut la peine : c'est là qu'on est le mieux assuré. Il en va autrement si vous vous adonnez au hors piste.

PISTE OU HORS-PISTE ?

Règle générale : Les sports de neige, qu'il s'agisse de ski ou d'airboard, sont tous assurés complètement s'ils sont pratiqués sur les pistes signalées. Cela s'applique d'ailleurs aussi aux snowparks. Par principe, les sauts effectués sur une piste balisée sont pleinement assurés comme une activité de sport de neige. « Les activités de sport de neige hors-piste sont considérées au cas par cas comme un risque », explique Oliver Biefer, expert juridique à la Suva. Cela signifie que la Suva clarifie toujours précisément les circonstances qui ont mené à l'accident avant de décider, d'après les faits établis, si la personne accidentée a pris un risque. « Cela s'applique par exemple aux accidents d'avalanches où les règles habituelles et ordres de prudence ont été transgressés. »

UN APRÈS-SKI AVANT DE PARTIR ?

Des limites du taux d'alcoolémie sont clairement définies pour la conduite automobile, le cyclisme, et même la navigation. Mais qu'en est-il pour le ski ? Dans les faits, il n'y a aucune limite officielle. Dévaler les pistes en état d'ivresse est toutefois considéré comme un acte de négligence qui peut entraîner une réduction des prestations financières en cas d'accident.

Vacances d'hiver : voici comment vous préserver des rhumes et de la grippe

Être malade n'est un plaisir pour personne. Attraper un rhume ou la grippe dépend de nombreux facteurs. Le stress psychique, le manque de sommeil et l'absence d'activité physique nous rendent plus sujets aux maladies aiguës des voies respiratoires. Tous ces facteurs ont une influence sur notre système immunitaire qui dont la tâche est de nous défendre contre les agents pathogènes.

Faire de l'exercice au grand air et au soleil renforce le système immunitaire.

FAITES LE PLEIN DE SOLEIL !

Justement parce que le soleil ne se montre pas si souvent pendant les mois de froid, il faudrait saisir la moindre occasion de profiter de quelques-uns de ses rayons. Passer du temps à l'air frais fait du bien, aussi parce que les rayons du soleil permettent la constitution de **vitamine D** sur la peau. Cela active certaines cellules du système immunitaire qui détectent alors les cellules malades et les éliminent.

BOUGEZ SUFFISAMMENT !

Des études attestent que **les personnes qui font du sport régulièrement contractent moins souvent d'infections que les autres**. Les sports d'endurance comme la course ou la natation activent des cellules importantes de notre organisme, qui renforcent et protègent notre système immunitaire. Mais attention, en cas d'infection, mieux vaut renoncer au sport : « Le sport est complètement contraindiqué en cas de rhume avec fièvre. L'organisme a déjà à lutter contre des virus et des bactéries présents dans l'organisme. Il n'a donc pas besoin du stress supplémentaire que lui apporterait une activité sportive », explique Prof. Dr Matthias Wilhelm, directeur du centre et chef de la clinique universitaire de cardiologie à l'Inselspital de Berne. « Voici la règle d'or : Si le rhume se limite à la zone du nez et du pharynx (p. ex. picotements dans la gorge et nez qui coule), on peut continuer à exercer une activité modérée (comme le jogging, sans compétition). S'il se propage dans la poitrine (p. ex. toux) ou qu'on a de la fièvre, il est recommandé de faire une pause jusqu'à l'absence de symptômes pendant 3 jours. Il sera ensuite possible de reprendre l'entraînement en douceur. »

DORMEZ SUFFISAMMENT !

Pour renforcer votre système immunitaire, vous devriez suivre l'exemple des marmottes en hiver. **Dormir beaucoup est extrêmement utile**. La raison ? Le cortisol, qui ralentit la défense immunitaire. La nuit, cette hormone du stress n'est plus disponible qu'en quantité réduite. Pour le système immunitaire, cela est synonyme de repos à l'état pur. Pour une nuit de sommeil reposante, il est toutefois important d'avoir l'habitude de passer par toutes les phases du sommeil pendant 7 à 8 heures en continu.

ENDURCISSEZ-VOUS !

Maintenez votre circuit cardio-vasculaire en forme par des visites régulières au sauna. Certes, le sauna soumet lui aussi l'organisme à un



Une alimentation équilibrée et riche en fruits et légumes est essentielle.

certain stress, mais le corps s'habitue ainsi aux passages entre chaud et froid. La chaleur élargit les vaisseaux tandis que le froid les contracte. Les douches écossaises (faire couler de l'eau froide et chaude en alternance sur les jambes et les bras) sont une bonne alternative. Le corps peut s'adapter aux changements de température inhabituels qui renforcent le système immunitaire.

MANGEZ ÉQUILIBRÉ !

Une alimentation saine et variée est la base d'un système immunitaire fort. En hiver, veillez cependant bien à vous alimenter de façon équilibrée, soit avec **des produits frais comme des fruits et des légumes**. Ainsi, votre système immunitaire sera suffisamment pourvu en vitamines et en minéraux dont il a besoin pendant la saison froide pour combattre les virus et bactéries et vous garder en bonne santé.

BUVEZ BEAUCOUP !

Pour l'apport quotidien en liquides, il est généralement recommandé de boire au moins 2 litres d'eau ou de thé non sucré. C'est également valable en hiver, même si les basses températures ont pour effet que l'on transpire moins. Mais en hiver aussi, les muqueuses doivent être suffisamment hydratées de l'intérieur pour continuer à assurer la défense contre les agents pathogènes. Un nez trop sec fait la part belle aux virus.

AÉREZ RÉGULIÈREMENT !

En hiver, nous restons toute la journée dans des pièces chauffées où l'air est sec. Pourtant, l'humidité est une bonne chose, importante pour les muqueuses du nez : si elles sèchent, elles s'irritent et subissent des lésions, ce qui fait de vous une proie plus facile pour les virus et les bactéries. Aérez brièvement trois à quatre fois par jour.

Continuer la pratique de votre sport lors d'un refroidissement ?

La cardiologie vous le déconseille.

Le Professeur Dr med. Matthias Wilhelm est médecin responsable et directeur du centre de la clinique universitaire de cardiologie (centre interdisciplinaire pour la médecine sportive et du mouvement) à l'Hôpital de l'Île à Berne. Voici ce qu'il conseille au sujet de la pratique de sports en cas de refroidissement.

Monsieur Wilhelm, quels sont les dangers du sport si l'on présente en même temps de la fièvre ou un refroidissement ?

Le sport est un « no go » dans le cas d'une affection de refroidissement comportant des symptômes de fièvre. Le corps doit déjà se battre contre les virus et les bactéries intruses. Il n'a vraiment pas besoin qu'on le mette sous un stress supplémentaire, par exemple en le forçant à des activités sportives.

Lors de la présence de quels symptômes peut-on tout de même de continuer à pratiquer son sport favori ?

Voici une règle générale : si le refroidissement ne touche que les zones nasales et de la cavité pharyngo-buccale (par exemple gorge qui gratte ou rhume), alors l'on peut pratiquer une activité sportive modérée (jogging, mais pas de compétition). Si le refroidissement se trouve plus bas, dans le domaine poitrinaire (par exemple : toux) ou si l'on présente de la fièvre, alors il s'agit de faire une pause, jusqu'à ce que l'on puisse compter trois jours sans symptômes avant de reprendre une activité sportive modérée et très progressive.

Est-ce que l'on peut se débarrasser d'un refroidissement en transpirant ?

C'est exactement ce que le corps fait avec la fièvre. La transpiration induite par la pratique du sport n'y apporterait strictement rien.

Quels sont les symptômes qui doivent nous alerter : « ne pratiquez aucun sport » ?

Lors de toux avec expectoration et fièvres.

Que se passe-t-il si l'on pratique tout de même du sport dans le cas d'un refroidissement ?

Les résultats sont très variés et peuvent se comparer à une randonnée à skis dans la situation d'un fort risque d'avalanches. Peut-être qu'il ne se passera rien... mais dans le pire des cas, l'on peut développer une inflammation du muscle cardiaque. Ceci pourrait alors être l'équivalent d'un déclenchement d'avalanche comprenant un ensevelissement du skieur: très grave.

À quel point les myocardites (inflammations du muscle cardiaque) sont-elles dangereuses ?

Si le déroulement de l'infection est défavorable, alors le système immunitaire du corps ne parvient pas à tuer tous les virus qui sont installés dans le muscle cardiaque. Ceci entraîne ensuite que de nombreuses cellules du muscle cardiaque sont anéanties et que le patient développe une maladie du muscle cardiaque présentant une diminution de la capacité de pompage et d'une augmentation du volume des cavités cardiaques (cardiomyopathie dilatatrice). Par la suite, cela occasionne une capacité de performance réduite de longue durée ou permanente. Les conséquences les plus importantes, transplantation cardiaque ou arrêt cardiaque, sont heureusement très rares.

Quelle catégorie d'âge est particulièrement à risque ?

Les inflammations du muscle cardiaque peuvent survenir dans toutes les catégories d'âges. Les enfants développent néanmoins très souvent des déroulements de la maladie plus sévères.

Malade pendant les vacances d'hiver – ce qu'il faut savoir

Vous vous faites une entorse en skiant, trébuchez au centre de wellness, avez un lumbago ou une grippe vous cloue au lit. Qu'advient-il alors de vos vacances ?

Lorsqu'on tombe malade ou qu'on a un accident en vacances, il n'est souvent plus possible d'en profiter : soit à cause du traitement médical, soit en raison de l'état physique ou mental dans lequel on se trouve. **L'objectif des vacances est de se reposer du travail.** Mais si un accident ou une maladie nous cloue au lit, voire à l'hôpital, on peut faire une croix dessus. Des consultations médicales régulières sont également une raison d'interrompre ses vacances ou de ne même pas en prendre. Si l'on tombe malade ou qu'on est victime d'un accident pendant ses congés et que les douleurs nous empêchent de bouger, on ne peut toutefois pas se reposer et d'un point de vue juridique, on est considéré comme « inapte aux congés payés », **avec le droit de rattraper les jours de congé « manqués ».**

UNE INDIGESTION N'EST PAS UNE MALADIE

En principe, une petite blessure ou une indigestion d'une journée n'entre cependant pas dans le cadre juridique. Je ne peux donc pas interrompre mes congés payés au moindre souci de santé pour lequel j'aurais éventuellement préféré rester chez moi plutôt que d'aller travailler. Le droit du travail et des assurances sociales fait bien la distinction entre les notions d'**incapacité à travailler** et d'**inaptitude à prendre ses congés payés** : ne pas être en capacité à travailler n'est pas forcément inapte à prendre ses congés. Pour empêcher l'objectif visé par les congés, mon souci de santé doit être assez conséquent.

ATTESTATION MÉDICALE OBLIGATOIRE

Important : si vous tombez malade ou avez un accident pendant vos congés, l'employeur doit en être informé immédiatement et une attestation médicale doit lui être adressée. Les attestations médicales étrangères sont tout aussi obligatoires. Mais si vous revenez au travail

avec un superbe bronzage et présentez ensuite l'attestation chiffonnée d'un médecin étranger qui certifie une incapacité à travailler de deux semaines, il se pourrait que cela pose problème. Les assurances accident et maladie vérifient l'authenticité de telles attestations à l'aveugle.

ATTENTION AUX RÉSEAUX SOCIAUX

Quand des employés rentrent de congés avec une attestation médicale alors qu'on les a vus poster leurs aventures à ski sur Facebook ou d'autres réseaux sociaux pendant les semaines précédentes, autant dire que ce n'est pas très crédible.



Un accident est vite arrivé. Informez immédiatement votre employeur.

Envie de froid ? Voici camper au comment !

Chaque année, les fabuleux paysages d'hiver enneigés attirent de nombreux campeurs en quête d'aventure. En respectant certaines règles, vous resterez en sécurité même lors de vos excursions hivernales. En tant que chef de la clinique de chirurgie de l'hôpital cantonal de Glarus AG, mais surtout en tant que guide de montagne et vice-président de la Société suisse de médecine de Montagne, Dr Martin Walliser sait de quoi il parle.



« La possibilité de camper en hiver et à des températures très basses dépend en premier lieu de l'expérience des pratiquants, mais aussi de leur équipement. En ce sens, aucune recommandation ne peut être faite, si ce n'est de ne jamais se surestimer soi-même ou surestimer son équipement », explique Martin Walliser qui souligne que l'on peut camper sans problème à des températures très en deçà de 0 °Celsius si certaines conditions sont réunies : « Il faut rester le plus possible au sec et minimiser toute perte de chaleur ».

APPORT SUFFISANT EN CALORIES ET LIQUIDES

L'autorégulation thermique est considérablement influencée par les mouvements. Cependant, dès que l'on s'assoit ou que l'on se couche, la chaleur générée par les mouvements est perdue et le corps risque immédiatement de tomber en hypothermie si la température extérieure est trop basse. « Pour maintenir la production de chaleur par l'organisme, garantir un apport suffisant en calories et en liquides est une condition capitale. Cela permet de stimuler à la fois le métabolisme et le système de production de chaleur », explique le guide de montagne.

Par conséquent, il faut choisir ses provisions minutieusement : « Mieux vaut privilégier les aliments riches en glucides ; ils se digèrent généralement bien et l'énergie est rapidement à disposition. Les aliments contenant des lipides et des protéines sont bien sûr aussi une source d'énergie importante, mais certains sont plus difficiles à digérer et en cas d'hypoglycémie, ils sont moins rapidement disponibles pour l'organisme », précise le docteur Walliser, ajoutant qu'en cas de repas cuisinés, il faut aussi veiller à une composition équilibrée : « Si le poids des bagages n'est pas important, on peut emporter des aliments frais, comme des fruits et des légumes. À noter que les plats contenant beaucoup d'eau restent chauds plus longtemps. Les pâtes refroidissent par exemple bien plus vite que le riz ou la soupe », explique le médecin.

Toutefois, un apport énergétique continu par la nourriture n'est pas le seul critère de minimisation du risque de gelure : « L'homme étant par nature assez démuné face au froid, il lui faut un équipement. Avec un équipement adapté pouvant être utilisé comme il se doit et en res-



Très important même quand le thermomètre est en berne : s'hydrater suffisamment.

pectant les principes de base précédemment cités, la température n'est plus vraiment un problème ».

IL EST IMPORTANT DE S'HYDRATER SUFFISAMMENT

Quand les températures sont très basses, on oublie souvent de boire, car la sensation de soif ne s'exprime pas de la même manière qu'en été. Pourtant, s'hydrater suffisamment est essentiel : « Lorsque les températures et l'humidité de l'air sont très basses, la perte de liquides peut augmenter via la respiration, notamment en cas de gros efforts. Si l'on souffre d'une carence en liquides, le métabolisme est entravé et le risque de thrombose augmente tandis que la fonction rénale peut être affectée. À noter que cela n'arrive que lors de séjours prolongés dans des conditions extrêmes. », explique le docteur Martin Walliser qui décrit comment un apport en liquides suffisant peut être indirectement contrôlé : « La couleur de l'urine indique le niveau de liquide – une urine claire ou légèrement jaunâtre est un bon signe ; dès que l'urine est concentrée, elle tend vers le jaune foncé ou le brun et ce n'est plus un bon signe ». Il faut donc absolument veiller à

absorber suffisamment de liquides. Pour des raisons énergétiques, les boissons chaudes sont nettement meilleures. La perte de sodium devant elle aussi être prise en compte, les soupes sont vraiment à recommander, même sous la forme d'un simple bouillon.

EN CAS D'URGENCE : PROTECTION CONTRE LE VENT, LE FROID ET L'HUMIDITÉ

En cas d'urgence pendant le camping, Dr Martin Walliser recommande de suivre le schéma suivant : « Si vous êtes dans un cas d'urgence imprévue (erreur de parcours, accident, aucun moyen de communication), vous pouvez augmenter vos chances de survie en cherchant à vous protéger du vent, du froid et de l'humidité. Vous pouvez entre autres y parvenir en creusant une espèce de grotte dans la neige, en construisant un mur ou grâce à un abri coupe-vent naturel. Si plusieurs personnes sont ensemble, elles peuvent se rapprocher les unes des autres et utiliser leur chaleur corporelle pour se réchauffer. Si rien de cela n'est possible, il faut absolument rester en mouvement. »

SI VOUS ÊTES EN PLEIN AIR, VOUS DEVRIEZ AUSSI TENIR COMPTE DES POINTS SUIVANTS

Assurez-vous d'abord qu'il est permis de camper dans la région que vous avez choisie. Ensuite, il faut respecter les règles fédérales, cantonales et communales, et éviter les zones exploitées ou les utiliser uniquement avec l'accord du propriétaire. Des régions existent où le camping est interdit : zones de protection de la faune sauvage, zones de tranquillité pour le gibier, réserves naturelles. Il convient aussi de :

- ☞ Respecter les populations de gibier, camper de préférence en dehors des zones forestières, voire au-delà de l'orée des bois. S'il neige beaucoup ou que l'hiver est particulièrement froid, il est encore plus important qu'en été d'éviter les territoires du gibier (notamment dans les zones boisées ou de végétation).
- ☞ Tous les déchets doivent être emportés avec soi.
- ☞ Il n'est pas vraiment possible d'interdire à qui que ce soit de faire ses besoins. Néanmoins, il n'est pas nécessaire de disséminer du papier toilette ou d'autres objets similaires tout autour de là où l'on s'est soulagé. Il faut les ramasser et les brûler soigneusement, ou au moins les éliminer de manière à n'en laisser aucune trace visible.
- ☞ Choisir des endroits adaptés et de dimension raisonnable pour faire des feux, de sorte qu'ils se décomposent sans laisser de traces visibles.
- ☞ Dans l'idéal, séjourner sur des aires de camping officielles, lesquelles offrent de nombreuses possibilités, même en hiver.



L'aspect santé du ski de fond

Le ski est l'un des sports d'hiver les plus appréciés. Le ski de fond est très bénéfique pour la santé, car le risque de blessure est moins élevé qu'en ski alpin et parce que même les débutants peuvent l'apprendre facilement. L'entraînement sera notamment profitable aux personnes qui sont souvent très souvent assises.

L'ENTRAÎNEMENT MODÉRÉ À L'ENDURANCE PRÉSENTE DE NOMBREUX AVANTAGES POUR L'ORGANISME :

- rééquilibre du système cardiovasculaire
- prévention de l'hypertension, des infarctus et du diabète
- activation de diverses hormones du système hormonal
- renforcement du système immunitaire
- accélération de la réduction du stress
- stimulation de l'équilibre général
- libération des hormones du bonheur telles que la dopamine, la sérotonine et l'endorphine, qui peuvent déclencher un état d'exaltation
- libération de testostérone pour des muscles, des os et des cheveux forts
- stimulation de la circulation sanguine dans les muscles des mollets, donc activation du reflux sanguin vers le cœur
- stimulation des capacités de coordination
- prévention des tensions musculaires et musculation des bras et du tronc grâce aux mouvements d'assouplissement des bras et des épaules

LE B.A.-BA : Y ALLER PROGRESSIVEMENT !

Le ski de fond est très bon pour la santé du corps comme de l'esprit – aucun médecin du sport ne le conteste. Mais là encore, la règle est la même : tout est dans la mesure ! Inexorablement attirés par la piste qui leur tend les bras, par une technique qui n'est pas très compliquée et par des montées assez faciles à maîtriser, de nombreux débutants ont malheureusement tendance à se surmener au début.

Ceux qui veulent trop en faire et se surmènent devront payer le prix. Ce ne sera peut-être que de grosses courbatures ; mais si l'on participe par exemple, poussé par l'ambition, à des compétitions populaires de ski de fond alors qu'on n'est pas du tout entraîné – ce qui arrive hélas régulièrement – on s'expose à un risque de collapsus cardiovasculaire ou de crise cardiaque, a fortiori si l'on n'est plus tout à fait jeune. Alors, règle d'or : rester patient ! Commencer lentement et augmenter le niveau progressivement. Mais aussi : ne jamais participer à des compétitions sans s'y être préparé.

Passer l'hiver en pleine forme : nos conseils pour rester en bonne santé, même pendant la saison froide

CONSEILS POUR PASSER L'HIVER EN PLEINE FORME :

- ✓ Faites de l'exercice même en hiver.
- ✓ Optez pour la bonne tenue (système multicouches, gants et bonnet).
- ✓ Veillez à un apport suffisant en vitamine C.
- ✓ Pensez à boire suffisamment.
- ✓ Contrez les courbatures par des douches écossaises.
- ✓ En cas de grippe ou de fièvre, prenez le temps de bien vous remettre avant de reprendre le sport.



L'hiver est connu pour sa grisaille et ses basses températures. En cette saison, on manque surtout de soleil et d'exercice. Pourtant, ils sont essentiels à la santé de nos os, mais aussi de nos systèmes cardio-vasculaire et immunitaire.

LA BONNE TENUE LORSQU'IL GÈLE

La température corporelle de l'être humain baisse le plus sur les grandes surfaces de peau telles que la tête ou les mains. Pour protéger ces parties du corps et les garder au chaud, portez des gants et un bonnet. « Il est également recommandé de protéger le haut du corps et les jambes contre le froid en portant 3 à 4 couches de vêtements (en coton / fonctionnels). De plus, l'air froid est beaucoup moins humide, ce qui peut déclencher des quintes de toux chez certains sportifs et irriter leurs voies respiratoires », déclare le Dr Roman Gähwiler, co-directeur du centre de médecine du sport de l'hôpital d'Aarau. Pour éviter les quintes de toux, remontez votre écharpe pour vous couvrir le nez et la bouche. Elle fera ainsi office de « chambre d'inhalation » et humidifiera quelque peu l'air que vous inspirez.

LA BONNE ALIMENTATION POUR UN SYSTÈME IMMUNITAIRE FORT

En cette saison, l'organisme est avide de plats consistants qui lui permettront de constituer des réserves pour les jours de froid. Grâce aux moyens modernes de garder le corps au chaud sans constituer de réserves de graisses excessives, il devrait être possible de résister à ces envies. Durant les mois d'hiver, il est bon et important de se nourrir en priorité d'aliments à forte teneur en vitamine C (agrumes, légumes)

PETIT TOUR AU SAUNA OU BAIN CHAUD APRÈS LE SPORT

« Pour les personnes en forme, cela peut être très sain et relaxant (pour les muscles), à condition qu'elles aient pris soin de leur équilibre hydrique pendant la journée et qu'elles n'aillent pas au sauna complètement déshydratées », explique le Dr Roman Gähwiler. Si vous prenez des médicaments contre l'hypertension, certains antidépresseurs (en particulier les préparations au lithium) ou des diurétiques, mieux vaut renoncer au sauna ou aux bains après vos séances de sport. Après votre séance de sauna, ou même un bain, faites attention à vous relever lentement. Sinon, vous pourriez être pris de vertiges qui ne sont pas anodins.

DOUCHE ÉCOSSAISE, LE REMÈDE AUX COURBATURES

Après une bonne journée de ski, rien de tel qu'une douche écossaise pour contrer les courbatures. De plus, elle active et entraîne le système vasculaire, ce qui peut notamment avoir des bienfaits chez les personnes souffrant de troubles lymphatiques ou veineux. Dr Roman Gähwiler poursuit dans ces termes : « La pratique de la douche écossaise sur une période relativement longue a également un effet protecteur sur le système immunitaire ; il est ainsi prouvé que ses adeptes souffrent pour env. 10 pour cent de moins d'infections des voies respiratoires supérieures. Qui plus est, elle semble avoir un effet positif sur la régulation de la tension artérielle.

CONTINUER À FAIRE DU SPORT MALGRÉ LA GRIPPE

Il est clairement déconseillé de s'adonner à des activités sportives si l'on est fiévreux ou en proie à une infection grippale : la guérison pourrait prendre plus de temps, et dans le pire des cas, des organes pourraient en souffrir ou cela pourrait provoquer une inflammation du myocarde. Cependant, si vous n'avez plus que le nez qui coule, une activité sportive modérée (environ 60 à 70 pour cent de l'effort maximal ou de la fréquence cardiaque maximale) est sans danger.

Les agrumes renforcent le système immunitaire.





Faire du vélo pendant les vacances d'hiver : protégez-vous

Si l'on ne veut pas renoncer au cyclisme par temps de neige et de froid, il faut bien se protéger. En hiver, un accident de vélo sur quatre survient sur la neige et le verglas.

De nombreux accidents sont dus à une mauvaise estimation des conditions météorologiques et de la route. Le risque d'accident est particulièrement élevé lorsque les routes sont encore couvertes de neige et pas encore salées. Dans des conditions de route défavorables, il faut garder à l'esprit que la distance de freinage est bien plus longue que d'habitude.

PISTE CYCLABLE

Si vous roulez sur la piste cyclable spécialement prévue à cet effet, gardez toujours un œil sur les éventuels amas de neige. Qu'ils soient directement sur la piste ou au bord de la route, ils peuvent poser problème.

CONSEILS POUR FAIRE DU VÉLO EN HIVER ET RESTER EN PLEINE FORME :

- ★ Portez des vêtements chauds, prévus pour le mauvais temps et réfléchissants, dont : gilet réfléchissant, casque, gants et bonnes chaussures.
- ★ Équipez-vous d'un éclairage suffisant et fonctionnel, par exemple d'une dynamo moyeu.
- ★ Demandez conseil à votre vendeur de vélos sur les pneus hiver pour vélo ou les pneus de vélo cloutés.
- ★ Prévoyez assez de temps pour votre trajet et ralentissez un peu la cadence.
- ★ Gardez suffisamment de distance par rapport aux autres usagers de la route et anticipez votre conduite.
- ★ Prenez les virages à moins vive allure. Redoublez d'attention lorsque vous freinez.
- ★ Sur les sections délicates, p.ex. verglacées ou avec des amas de neige, descendez et poussez votre vélo.

Randonnées hivernales : du renfort pour le système immunitaire

Pendant les rudes mois d'hiver, un système immunitaire fort joue un rôle capital pour l'organisme. En plus d'éliminer les agents pathogènes tels que virus, bactéries et champignons, il se charge de détecter et de neutraliser les substances toxiques avec lesquelles le corps entre en contact.

CONSEILS POUR UN EFFET BÉNÉFIQUE

- ☉ S'acclimater progressivement à l'effort
- ☉ Doser l'intensité
- ☉ Porter une tenue adaptée
- ☉ Garantir un apport suffisant en liquides
- ☉ Se réchauffer après l'effort



BOUGER ET ÊTRE ACTIF POUR SE SENTIR BIEN

Il est recommandé pour plusieurs raisons de faire de l'exercice et pratiquer des activités à l'extérieur, même en hiver. D'une part, l'organisme profite de l'air frais, qui est de bien meilleure qualité que l'air ambiant des espaces clos. L'air intérieur étant nettement plus sec, il peut donner lieu à une irritation des voies respiratoires. Dès que possible, respirez par le nez. Cela permet de filtrer grossièrement, d'humidifier et de réchauffer l'air inhalé. « D'autre part, faire du sport à l'extérieur a un effet antidépresseur sur l'être humain », précise le Dr Markus Rothweiler, spécialiste en chirurgie orthopédique et en traumatologie de l'appareil moteur à la clinique Hirslanden Birshof.

LA BONNE TENUE POUR PARTIR EN RANDONNÉE EN HIVER

En hiver, la tenue de randonnée devrait suivre le principe de l'oignon : deux à quatre couches superposées. Pour la première couche, on recommande des sous-vêtements fonctionnels qui évacueront la transpiration. Un vêtement respirant s'y ajoute, suivi d'une protection contre le froid et les intempéries, soit une veste et un pantalon imperméables et/ou coupe-vent. Pour les chaussures, veillez à ce qu'elles soient imperméables à l'eau et dotées d'une semelle profilée. « Très importants et à ne pas négliger : des gants et un bonnet aussi isolants que possible, car la perte de chaleur par la tête peut être importante » ajoute le Dr Markus Rothweiler.

PRUDENCE EN PRÉSENCE DE CES MALADIES

Le froid provoque une constriction des vaisseaux et augmente la pression sanguine, ce qui sollicite davantage le cœur. Les personnes souffrant de problèmes cardio-vasculaires et/ou de maladies cardiaques s'exposent alors à un risque de décompensation accru. Si vous êtes asthmatique, l'air froid peut causer une irritation et un rétrécissement des voies respiratoires. Avant de partir pour la randonnée d'hiver prévue, consultez votre médecin de famille et parlez-lui de votre projet.



Avec le bon équipement, une randonnée hivernale ne peut pas faire de mal, au contraire.

SE RÉCHAUFFER APRÈS AVOIR PASSÉ DU TEMPS À L'AIR LIBRE

Réchauffez-vous tant de l'intérieur que de l'extérieur. Enfilez des vêtements chauds et secs, emmitoufflez-vous dans une couverture de laine et faites-vous un thé ou un bouillon. Comme l'explique le Dr Markus Rothweiler, les boissons alcoolisées, prétendument réchauffantes, ne sont en revanche pas indiquées : « Leur consommation entraîne une dilatation des vaisseaux sanguins périphériques de la peau : le réchauffement n'est donc qu'apparent, et en même temps, on assiste à une forte perte de chaleur par les vaisseaux de la peau, ce qui abaisse à son tour la température centrale du corps. », déclare le Dr Markus Rothweiler.

LE GRAND CHECK :

Structures de soins des domaines skiables d'Europe

Avant votre voyage, demandez-vous ce qu'il adviendrait si vous étiez malencontreusement victime d'un accident ou d'une maladie pendant votre séjour. Collecter suffisamment d'informations sur l'accès aux soins dans le pays où l'on envisage de voyager en vaut la peine : c'est sans doute le meilleur moyen d'être préparé à un éventuel coup dur.



Prof. Dr Aris Exadaktylos est médecin-chef et directeur du centre des urgences de l'Inselspital de Berne. Pour le grand tour d'horizon des pays, il nous donne son avis sur la qualité des soins médicaux dans les domaines skiables d'Europe. Les systèmes de santé internationaux n'ont quasiment aucun secret pour ce médecin urgentiste d'origine grecque.



France



Le système de santé français répond à des critères très exigeants et figure toujours aux premiers rangs dans les comparaisons internationales.

Les soins sont assurés partout et à tout moment. Outre les grands hôpitaux d'État, on trouve aussi de nombreux prestataires privés. Les pharmacies sont partout et très bien fournies.

Les services de secours fonctionnent très bien. Pour appeler un médecin urgentiste et une ambulance en France, on dit : « Il faut appeler le SAMU ! » Cet acronyme signifie Service d'Assistance Médicale Urgente.



touringshop.ch

Commandez simplement et confortablement à la maison

RAQUETTES À NEIGE

TAILLE M (20x58 CM)

—

Prix membres: CHF 129.-/paire

Prix non-membres: CHF 179.-/paire

No. d'art. 226 637 11

(frais de port CHF 9.90)

TAILLE L (21x64 CM)

—

Prix membres: CHF 149.-/paire

Prix non-membres: CHF 199.-/paire

No. d'art. 226 638 11

(frais de port CHF 9.90)



Avec ces raquettes, vous aurez toujours une accroche ferme! Ces raquettes sont incroyablement légères avec une grande sensibilité aux pas. Cette raquette est équipée

d'un système de fixation à double cliquet simple et sûr avec Memory Lock. 6 crampons en acier inoxydable pour une adhérence optimale.

La chaussure est disponible en 2 versions: la taille M pouvant supporter jusqu'à 90 kg et la taille L pouvant supporter jusqu'à 110 kg.

Caractéristiques techniques

- Matériau du cadre: plastique
- Poids: 1,2 kg par chaussure
- Dim. M (lxlxh): 58x20x18 cm
- Dim. L (lxlxh): 64x21x18 cm
- Garantie: 24 mois



Avec un patrimoine extrêmement riche, la France est le pays de la culture par excellence. Très étendue, elle propose en outre une diversité géographique rare.



Vous trouverez ici d'autres informations importantes pour votre voyage en France.

NUMÉROS IMPORTANTS :

Numéros d'urgence internationaux : 112 (anglais)

Indicatif : +33

Police : 112

Ambulance : 112

Pompiers : 112

Dépannage sur la route : 0800 08 92 22

Livret ETI : +41 58 827 22 20

Plus d'infos : www.tcs.ch

Commander sur: www.touringshop.ch ou Tél. 032 675 00 80

Prière de se munir de la carte de membre TCS.



L'Italie est l'un des plus grands pays d'Europe du Sud, avec un réseau très dense d'hôpitaux, de cabinets médicaux et de pharmacies publics et privés. En Italie, les établissements de santé sont gérés par le service sanitaire national (Servizio Sanitario Nazionale).

L'organisation du système de santé local est néanmoins indépendante des régions et des communes. Les régions ne disposant pas toutes des mêmes moyens financiers, on constate des différences, par exemple en ce qui concerne les standards de traitement ou le temps d'attente aux urgences. En parallèle, il existe de nombreux prestataires privés pour les examens en laboratoire ou la consultation de spécialistes. D'après l'expérience que j'en ai, une consultation médicale privée coûte environ 50 à 100 euros pour la médecine générale et jusqu'à 150 euros, voire au-delà, chez les spécialistes.



AIDE LINGUISTIQUE : ITALIEN

En cas d'urgence ou de maladie sur place, ces phrases types vous aideront à communiquer.

français	italien
J'ai mal à la poitrine	Ho un dolore al petto
J'ai mal à la tête	Ho mal di testa
J'ai mal au ventre	Ho mal di stomaco
J'ai mal aux oreilles	Ho un male alle orecchie
J'ai mal aux yeux	Ho male a un occhio
J'ai mal à la gorge	Ho mal di gola
J'ai mal aux dents	Ho mal di denti
J'ai du mal à respirer	Ho il fiato corto
J'ai la diarrhée	Ho la diarrea
J'ai de fortes nausées	Ho la nausea

Trésors culturels, stations balnéaires et romantisme – des paysages aussi variés que la gastronomie et des sites historiques vous attendent.



Vous trouverez ici d'autres informations importantes pour votre voyage en Italie.

NUMÉROS IMPORTANTS :

Numéros d'urgence internationaux : 112 (anglais)

Indicatif : +39

Police : 112

Ambulance : 118 ou 112

Pompiers : 112

Dépannage sur la route : 803 116

Livret ETI : +41 58 827 22 20

Plus d'infos : www.tcs.ch



D'une manière générale, la Suède offre un niveau de soins que l'on peut qualifier de bon à très bon. La carte d'assurance sociale européenne doit être présentée lors des consultations médicales et traitements à l'hôpital.

Une particularité est le risque élevé de contracter une maladie suite à une piqûre de tique. La méningo-encéphalite verno-estivale à tiques (MEVE) est surtout observée sur la côte orientale du pays, dans l'agglomération de Stockholm. Les personnes potentiellement exposées doivent se faire vacciner (risque de contamination env. 1 tique sur 100). Pour la borréliose, le risque de contamination concerne 1 tique sur 3. Il n'est pas possible de se faire vacciner, mais un traitement existe. Des vêtements protecteurs sont indispensables, et en cas de suspicion de piqûre, il est recommandé de consulter un médecin dans les deux cas.



AIDE LINGUISTIQUE : SUÉDOIS

En cas d'urgence ou de maladie sur place, ces phrases types vous aideront à communiquer.

français	suédois
J'ai mal à la poitrine	Jag har bröstsmärtor
J'ai mal à la tête	Jag har huvudvärk
J'ai mal au ventre	Jag har ont i magen
J'ai mal aux oreilles	Jag har ont i öronen
J'ai mal aux yeux	Jag har ont i ögonen
J'ai mal à la gorge	Jag har ont i halsen
J'ai mal aux dents	Jag har tandvärk
J'ai du mal à respirer	Jag har andnöd
J'ai la diarrhée	Jag har diarré
J'ai de fortes nausées	Jag är väldigt illamående

Des paysages à couper le souffle et un riche héritage naturel et culturel attendent d'être découverts.



Vous trouverez ici d'autres informations importantes pour votre voyage en Suède.

NUMÉROS IMPORTANTS :

Numéros d'urgence internationaux : 112 (anglais)

Indicatif : +46

Police : 112

Ambulance : 112

Pompiers : 112

Dépannage sur la route : 020 91 29 12

Livret ETI : +41 58 827 22 20

Plus d'infos : www.tcs.ch

Finlande



Les soins médicaux sont en principe de qualité et très bien assurés partout. La Finlande étant toutefois un pays avec des zones très peu peuplées, les trajets jusqu'aux urgences les plus proches peuvent être extrêmement longs. La carte d'assurance sociale européenne doit être présentée lors des consultations médicales et traitements à l'hôpital.

Comme dans la plupart des pays scandinaves, il existe un risque de contamination à la méningo-encéphalite verno-estivale à tiques (MEVE) et à la borréliose par des piqûres de tiques, notamment de mars à octobre et surtout dans le sud et le centre du pays. Avant de commencer votre voyage, prenez conseil au sujet de la possibilité de vaccination contre la MEVE, faites-vous vacciner si les conditions le permettent et, en cas de suspicion ou d'incertitude, consultez un médecin dans les meilleurs délais.



AIDE LINGUISTIQUE : FINLANDAIS

En cas d'urgence ou de maladie sur place, ces phrases types vous aideront à communiquer.

français	finlandais
J'ai mal à la poitrine	Minulla on rintakipua
J'ai mal à la tête	Minulla on päänsärkyä
J'ai mal au ventre	Minulla on vatsakipua
J'ai mal aux oreilles	Minulla on korvakipua
J'ai mal aux yeux	Minulla on kipua silmässä
J'ai mal à la gorge	Kurkkuni on kipeä
J'ai mal aux dents	Minulla on hammaskipua
J'ai du mal à respirer	Minun on hengenhdistusta
J'ai la diarrhée	Minulla on ripulia
J'ai de fortes nausées	Minulla on voimakasta pahoinvointia

Un pays couvert de forêts et d'innombrables lacs. Avec le soleil à minuit en été et d'étincelantes aurores boréales en hiver.



Vous trouverez ici d'autres informations importantes pour votre voyage en Finlande.

NUMÉROS IMPORTANTS :

Numéros d'urgence internationaux : 112 (anglais)

Indicatif : +358

Police : 112

Ambulance : 112

Pompiers : 112

Dépannage sur la route : 09-77 47 64 00

Livret ETI : +41 58 827 22 20

Plus d'infos : www.tcs.ch

Norvège



Le niveau de soins proposé est fondamentalement bon. Si vous devez bénéficier d'une prise en charge médicale régulière, vous devriez cependant vous informer au préalable sur les possibilités existantes dans les régions norvégiennes peu peuplées. Le service d'urgences dentaires (tannlegevakt) doit en principe être réglé sur place en liquide ou par carte de crédit. Pour tous les autres traitements, la carte d'assurance maladie européenne (European Health Insurance Card) est exigée.

Les voyageurs doivent cependant savoir que la carte d'assurance maladie européenne n'est pas reconnue sur l'archipel de Svalbard. En dehors de sa capitale, Longyearbyen, l'infrastructure est très limitée. Les soins médicaux sont certes assurés à Longyearbyen, mais les maladies et blessures assez graves doivent être traitées sur le territoire norvégien du continent. Si vous envisagez un voyage à Svalbard, sachez que cette zone est couverte par les assurances suisses.



AIDE LINGUISTIQUE : NORVÉGIEN

En cas d'urgence ou de maladie sur place, ces phrases types vous aideront à communiquer.

français	norvégien
J'ai mal à la poitrine	Jeg har smerter i brystet
J'ai mal à la tête	Jeg har hodepine
J'ai mal au ventre	Jeg har vondt i magen
J'ai mal aux oreilles	Jeg har øreverk
J'ai mal aux yeux	Jeg har vondt i øyene
J'ai mal à la gorge	Jeg har sår hals
J'ai mal aux dents	Jeg har tannverk
J'ai du mal à respirer	Jeg er kortpustet
J'ai la diarrhée	Jeg har diaré
J'ai de fortes nausées	Jeg er veldig kvalm

Forêts, glaciers, marécages, montagnes et côtes époustouflantes taillées en profondeur (fjords).



Vous trouverez ici d'autres informations importantes pour votre voyage en Norvège.

NUMÉROS IMPORTANTS :

Numéros d'urgence internationaux : 112 (anglais)

Indicatif : +47

Police : 112

Ambulance : 113

Pompiers : 110

Dépannage sur la route : 81 00 05 05

Livret ETI : +41 58 827 22 20

Plus d'infos : www.tcs.ch

Grande-Bretagne



Les soins sont assurés sur tout le territoire. Néanmoins, les services d'urgence britanniques sont presque toujours surchargés et il n'est pas rare de devoir attendre plusieurs heures si la situation n'engage pas le pronostic vital.

Les cartes d'assurance européennes émises par une caisse maladie suisse ne sont plus valables en Grande-Bretagne sans autre formalité depuis le 1er janvier 2021 (Brexit). Les voyageurs ont encore droit aux prestations de la carte d'assurance maladie européenne (European Health Insurance Card), mais une attestation faisant état des traitements couverts au Royaume-Uni doit être demandée auprès de l'assureur suisse.



AIDE LINGUISTIQUE : ANGLAIS

En cas d'urgence ou de maladie sur place, ces phrases types vous aideront à communiquer.

français	anglais
J'ai mal à la poitrine	I have a chest pain
J'ai mal à la tête	I have a headache
J'ai mal au ventre	I have a stomach ache
J'ai mal aux oreilles	I have an earache
J'ai mal aux yeux	I have an eye ache
J'ai mal à la gorge	I have a sore throat
J'ai mal aux dents	I have a toothache
J'ai du mal à respirer	I have shortness of breath
J'ai la diarrhée	I have diarrhoea
J'ai de fortes nausées	I am very nauseous

De sa séduisante métropole universelle à ses côtes, montagnes, gigantesques forêts et indénombrables châteaux, chacun y trouvera son bonheur.



Vous trouverez ici d'autres informations importantes pour votre voyage en Grande-Bretagne.

NUMÉROS IMPORTANTS :

Numéros d'urgence internationaux : 112 (anglais)

Indicatif : +44

Police : 1112 oder 999

Ambulance : 112 oder 999

Pompiers : 112 oder 999

Dépannage sur la route : 0800 028 90 18

Livret ETI : +41 58 827 22 20

Plus d'infos : www.tcs.ch

Andorre



L'hôpital principal d'Andorre, le Nostra Senyora de Meritxell Hospital, se trouve à Escaldes-Engordany. En parallèle, il existe de nombreux cabinets de médecine.

Le numéro d'appel d'urgence 112 peut être composé gratuitement 24/24 depuis n'importe où dans l'UE, à partir d'un poste fixe ou d'un mobile. Il est donc également valable dans ces pays.



AIDE LINGUISTIQUE : CATALAN

En cas d'urgence ou de maladie sur place, ces phrases types vous aideront à communiquer.

français	catalan
J'ai mal à la poitrine	Em fa mal el pit
J'ai mal à la tête	Em fa mal el cap
J'ai mal au ventre	Em fa mal la panxa
J'ai mal aux oreilles	Em fa mal l'oïda
J'ai mal aux yeux	Em fan mal els ulls
J'ai mal à la gorge	Em fa mal el coll
J'ai mal aux dents	Em fa mal el queixal
J'ai du mal à respirer	Tinc dificultat per respirar
J'ai la diarrhée	Tinc diarrea
J'ai de fortes nausées	Tinc moltes nàusees

Avec ses vallées, ses montagnes et ses lacs, Andorre est également intéressante pour les activités et sports d'hiver.



Vous trouverez ici d'autres informations importantes pour votre voyage en Andorre.

NUMÉROS IMPORTANTS :

Numéros d'urgence internationaux : 112 (anglais)

Indicatif : +376

Police : 110

Ambulance : 116

Pompiers : 118

Dépannage sur la route : 86 03 66

Livret ETI : +41 58 827 22 20

Plus d'infos : www.tcs.ch

Espagne



D'une manière générale, **l'Espagne** dispose d'un système de santé public et privé qui est très bien organisé. Preuve en est, 70 % des Espagnols en sont satisfaits. 13 000 centres de soins (Centros de Atención Primaria) sont à disposition dans tout le pays comme premiers points de chute,

et 466 hôpitaux proposent environ 110 000 lits en cas de besoin. On trouve des hôpitaux et cabinets privés dans tout le pays mais les soins prodigués dans ces établissements sont payants.

Les pharmacies sont bien fournies et les services de secours fonctionnent bien. Dans les centres touristiques, la plupart des médecins parlent anglais ou une langue latine.



AIDE LINGUISTIQUE : ESPAGNOL

En cas d'urgence ou de maladie sur place, ces phrases types vous aideront à communiquer.

français	espagnol
J'ai mal à la poitrine	Tengo dolor de pecho
J'ai mal à la tête	Tengo dolor de cabeza
J'ai mal au ventre	Tengo dolor de estómago
J'ai mal aux oreilles	Tengo dolor de oídos
J'ai mal aux yeux	Me duelen los ojos
J'ai mal à la gorge	Tengo dolor de garganta
J'ai mal aux dents	Me duele la muela
J'ai du mal à respirer	Tengo dificultad para respirar
J'ai la diarrhée	Tengo diarrea
J'ai de fortes nausées	Tengo muchas náuseas

CATALAN À LA PAGE 136

Des montagnes, des milliers de kilomètres de côte, des îles et des enclaves en Afrique du Nord. Les plages, la culture, les manifestations sportives et les fêtes populaires ont de quoi séduire.



Vous trouverez ici d'autres informations importantes pour votre voyage en Espagne.

NUMÉROS IMPORTANTS :

Numéros d'urgence internationaux : 112 (anglais)

Indicatif : +34

Police : 112

Ambulance : 112

Pompiers : 112

Dépannage sur la route : 900 112 222

Livret ETI : +41 58 827 22 20

Plus d'infos : www.tcs.ch

Autriche



Les soins sont assurés sur tout le territoire autrichien. L'Autriche dispose d'un réseau hospitalier, pharmaceutique et de cabinets médicaux dense. La carte d'assurance sociale européenne doit être présentée lors des consultations médicales et traitements à l'hôpital.



AIDE LINGUISTIQUE : ALLEMAND

En cas d'urgence ou de maladie sur place, ces phrases types vous aideront à communiquer.

français	allemand
J'ai mal à la poitrine	Ich habe Brustschmerzen
J'ai mal à la tête	Ich habe Kopfschmerzen
J'ai mal au ventre	Ich habe Bauchschmerzen
J'ai mal aux oreilles	Ich habe Ohrenschmerzen
J'ai mal aux yeux	Ich habe Augenschmerzen
J'ai mal à la gorge	Ich habe Halsschmerzen
J'ai mal aux dents	Ich habe Zahnschmerzen
J'ai du mal à respirer	Ich habe Atemnot
J'ai la diarrhée	Ich habe Durchfall
J'ai de fortes nausées	Mir ist stark übel

Sports nautiques sur les lacs et les rivières, sports d'hiver, villes chargées d'histoire comme Vienne : l'Autriche a de quoi attirer les touristes.



Vous trouverez ici d'autres informations importantes pour votre voyage en Autriche.

NUMÉROS IMPORTANTS :

Numéros d'urgence internationaux : 112 (anglais)

Indicatif : +43

Police : 112

Ambulance : 112

Pompiers : 112

Dépannage sur la route : 120

Livret ETI : +41 58 827 22 20

Plus d'infos : www.tcs.ch

Allemagne



Les soins sont assurés sur tout le territoire allemand. L'Allemagne dispose d'un réseau hospitalier et pharmaceutique dense. La carte d'assurance sociale européenne doit être présentée lors des consultations médicales et traitements à l'hôpital.



AIDE LINGUISTIQUE : ALLEMAND

En cas d'urgence ou de maladie sur place, ces phrases types vous aideront à communiquer.

français	allemand
J'ai mal à la poitrine	Ich habe Brustschmerzen
J'ai mal à la tête	Ich habe Kopfschmerzen
J'ai mal au ventre	Ich habe Bauchschmerzen
J'ai mal aux oreilles	Ich habe Ohrenschmerzen
J'ai mal aux yeux	Ich habe Augenschmerzen
J'ai mal à la gorge	Ich habe Halsschmerzen
J'ai mal aux dents	Ich habe Zahnschmerzen
J'ai du mal à respirer	Ich habe Atemnot
J'ai la diarrhée	Ich habe Durchfall
J'ai de fortes nausées	Mir ist stark übel

Un pays aux horizons sans fin et couvert de vastes forêts, bordé de quelques plages sur la mer du Nord et des Alpes au sud. Les nombreuses villes à caractère historique sont toujours appréciées des visiteurs.



Vous trouverez ici d'autres informations importantes pour votre voyage en Allemagne.

NUMÉROS IMPORTANTS :

Numéros d'urgence internationaux : 112 (anglais)

Indicatif : +49

Police : 112

Ambulance : 112

Pompiers : 112

Dépannage sur la route : 22 22 22

Livret ETI : +41 58 827 22 20

Plus d'infos : www.tcs.ch



N'hésitez pas à utiliser cet espace vierge pour inscrire vos notes de voyage.



125 ANS
ANNI
JAHRE



TCS Livret ETI.

La protection voyages annuelle
avec la couverture COVID-19.

Pour une excursion spontanée en Suisse ou des vacances à l'étranger : avec la protection voyages ETI et le TCS, vous êtes couvert 365 jours par an.



Protégez-vous
maintenant :
tcs.ch/eti





