

Communiqué de presse

10 janvier 2019/Nk

Patinage sur glace

Quelque 3600 blessés sont recensés chaque année

Chaque année, en Suisse, quelque 3600 personnes se blessent en faisant du patin à glace. Près de neuf blessés sur dix sont des hommes qui majoritairement chutent et se blessent au niveau des bras, de la tête ou des genoux. Le bpa – Bureau de prévention des accidents recommande le port du casque et prodigue des conseils aux amateurs de patinage sur glace afin qu'ils puissent partir du bon pied dans la nouvelle année.

Patiner en famille ou avec des amis sur un lac gelé, dans une patinoire à ciel ouvert voire dans une discothèque sur glace est une activité très prisée. Elle est en outre bonne pour la santé puisqu'elle améliore la coordination et l'endurance, favorise la souplesse et renforce la musculature.

D'après une extrapolation du bpa, ce ne sont cependant pas moins de 3600 personnes qui chaque année, en Suisse, se blessent au point de devoir faire appel à un médecin. Neuf blessés sur dix sont des hommes qui, dans la grande majorité des cas, chutent sur la glace. Les blessures sont généralement des contusions aux genoux, poignets et coudes ainsi que des coupures, déchirures, fractures ou encore des commotions cérébrales.

350 blessés en moins grâce au casque

Environ 20% des lésions surviennent au niveau de la tête. En sachant que le fait de porter un casque réduit d'environ 50% le risque de blessures, ce serait donc quelque 350 personnes qui s'épargneraient des blessures et les conséquences en découlant. Le port du casque chez les patineurs sur glace fait actuellement l'objet d'un [spot TV](#) diffusé dans le cadre de la campagne du bpa «[Bougez futé: stop aux accidents de sport](#)».

Le bpa donne des conseils afin que l'après-midi de patinage reste un moment de plaisir et ne se termine pas par une chute grave:

- Faites bien aiguiser les lames de vos patins. Lacez correctement vos patins afin d'éviter de vous tordre la cheville.
- Portez un casque (casque de sports de neige, casque cycliste ou de skate), des gants résistants (risque de coupure) et éventuellement d'autres protections (protège-genoux et protège-poignets).
- Echauffez-vous de façon ciblée. Faites des exercices de renforcement musculaire du tronc ainsi que des exercices de stabilisation des chevilles, des genoux et des hanches.
- Enfants débutants: utilisez un dispositif d'aide à patiner tel que «Pingo».
- En cas de chute, lâchez votre partenaire.
- Ne vous aventurez que sur des surfaces gelées lorsqu'elles ont été déclarées accessibles par les autorités compétentes et respectez [les maximes de comportement sur la glace de la SSS](#).

Informations: service de presse du bpa, tél. +41 31 390 21 16, medias@bpa.ch, www.medias.bpa.ch