

19.01.2012 - 10:00 Uhr

## Addiction Info Suisse : Dévaler les pistes en gardant l'esprit clair

Lausanne (ots) -

Lorsqu'on a bu, on ne prend pas la route. Ni la piste ! Car pour Addiction Info Suisse, cette règle routière s'applique aussi à tous ceux qui pratiquent le ski ou le snowboard. Si l'on souhaite se comporter correctement sur les pistes, on évite l'alcool. Les « cafés arrosés » réduisent les réflexes et incitent à prendre des risques. La fréquence des chutes et des accidents augmente. Quelques conseils de prévention pour profiter sans souci des joies de la glisse.

Le ski et le snowboard exigent de la technique, de la concentration et une bonne condition physique. Réagir rapidement, peaufiner son tracé, contrôler sa vitesse, éviter les obstacles: sur des pistes souvent très fréquentées, les raisons de faire appel à sa technicité et à sa réactivité sont nombreuses. Les amateurs de sports de glisse dévalent pourtant la piste dans un style très variable... Ceux qui s'arrêtent de temps à autre pour faire une pause dans un bar d'altitude et étancher leur soif en buvant de l'alcool voient leurs réflexes et leur sens de l'équilibre diminuer. Aujourd'hui, il existe de nombreuses occasions de consommer de l'alcool: dans les bistrotts, les bars d'altitude, les chalets ou les igloos proches des stations de téléphériques, au sommet comme au pied des pistes. Or, lorsqu'on a bu de l'alcool, on prend souvent plus de risques, on estime mal l'état des pistes et les conditions météo, tout en surestimant ses propres capacités. La probabilité de chutes ou de collisions augmente. Les spécialistes sont unanimes à ce sujet, malgré le manque de statistiques sur le rôle de l'alcool dans les accidents de sports d'hiver en Suisse. En accord avec le bpa - Bureau de prévention des accidents et avec la Suva, Addiction Info Suisse recommande d'éviter de consommer de l'alcool lorsqu'on fait du ski ou du snowboard. «Les sports d'hiver et l'alcool ne font pas bon ménage», résume Irène Abderhalden, spécialiste de la prévention à Addiction Info Suisse. Bien sûr, il n'y a rien à redire à un bon verre de vin, une bière ou un punch chaud après la dernière descente - à condition de ne pas prendre tout de suite le volant pour rentrer chez soi.

Impression de réchauffement trompeuse Une descente à pleine vitesse ne peut être associée à l'alcool sans que la sécurité en pâtisse - la sienne propre et celle des autres. Mais l'alcool n'est pas non plus une bonne solution pour se réchauffer. En effet, par grand froid, il ne sert à rien de boire un schnaps ou un vin chaud. Bien au contraire. Certes, après un « café arrosé », on a une impression de chaleur parce que l'alcool dilate les vaisseaux sanguins et que la peau est donc mieux irriguée. Sans compter que l'effort physique augmente encore la vasodilatation. Mais, dans des conditions hivernales, l'alcool ne fait qu'accélérer le refroidissement des sportifs.

Conclusion: le fait d'éviter l'alcool aux sports d'hiver réduit le risque de voir les joies de la glisse interrompues avant d'avoir atteint la vallée.

Plus d'informations concernant Addiction Info Suisse sur notre site internet <http://www.addiction-info.ch>

Vous trouverez le présent communiqué de presse sur : <http://www.addiction-info.ch/fr/actualites/communiques-de-presse/>

Contact:

Ségolène Samouiller  
Porte-parole  
[ssamouiller@addiction-info.ch](mailto:ssamouiller@addiction-info.ch)  
Tél.: 021 321 29 84