



## **Les vacances de ski: les joies et les risques de la glisse**

Vous faites sans doute partie des nombreux Belges pour lesquels la saison d'hiver et plus particulièrement les vacances de Carnaval sont l'occasion idéale de partir skier et de se détendre. Pour certains adeptes de la glisse, cette période s'accompagne malheureusement aussi de l'une ou l'autre mésaventure: une jambe ou un poignet cassé suite à une descente trop rapide, une chute malheureuse sur une plaque de verglas en station, une voiture qui ne veut plus démarrer... Cette période est très intense pour Europ Assistance qui reçoit chaque année des milliers d'appels liés aux problèmes techniques et médicaux pendant les vacances de ski.

### **Des accidents pas toujours dus aux autres !**

Selon une étude suisse, seules 6,8% des accidents de ski et 4,3% des accidents de snowboard sont provoqués par une collision avec une tierce personne, ce qui revient à dire que la majorité des accidents se déroulent sans aucune influence extérieure. Dans ces cas, le skieur ou le surfeur se blesse seul !

Le snowboard: L'intensification de la pratique du snowboard (du surf) a modifié le type de lésions constatées sur les pistes. Les surfeurs, souvent adeptes de grandes acrobaties, présentent davantage de lésions sur le haut du corps que les skieurs. Aujourd'hui, un accident sur trois concerne un surfeur.

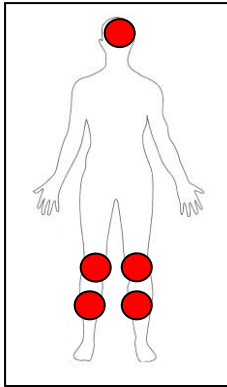
Le hors-pistes: Les problèmes les plus sérieux se rencontrent habituellement chez les skieurs qui pratiquent du hors-pistes. Souvent, ce type de skieurs ne sont pas suffisamment préparés à de telles pratiques et lors d'un accident, ils ne sont pas aisément localisables, ce qui complique fortement leur secours.

Les secours: Heureusement, tout type d'accident sur les pistes ne conduit pas nécessairement à un scénario d'évacuation à grande échelle avec l'aide d'un hélicoptère. Ce type d'intervention n'est sollicité en moyenne que dans 15% des cas. 55% des évacuations se font par luge de sauvetage et plus de 16% par motoneige.

Les jours les plus « risqués »: On observe souvent un pic d'accidents en milieu de semaine, les skieurs se sentent alors plus à l'aise sur les pistes par rapport au début de la semaine et prennent plus de risques. Le taux de fréquentation des pistes et les conditions de ski variables ont également une incidence sur le nombre plus élevé d'accidents.

### **Le snowboard surtout pour les plus jeunes, le ski surtout dès la trentaine !**

Les chiffres statistiques des interventions d'Europ Assistance pendant les congés de carnaval démontrent depuis plusieurs années qu'un peu moins d'une victime sur deux a moins de 20 ans !

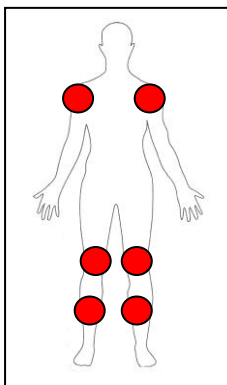
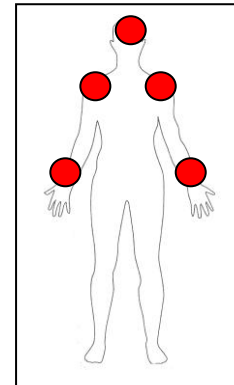


Les **moins de 10 ans** sont toujours principalement victimes de lésions aux genoux, aux jambes et à la tête. De plus en plus d'enfants commencent en effet à skier ou à pratiquer le snowboard très tôt. Lors d'une chute ou d'une collision avec un adulte, ces jeunes enfants courent plus de risque d'être touchés à la tête.

Le **port du casque** est donc impératif. Il est d'ailleurs obligatoire dans de nombreux pays et dans les écoles de ski.

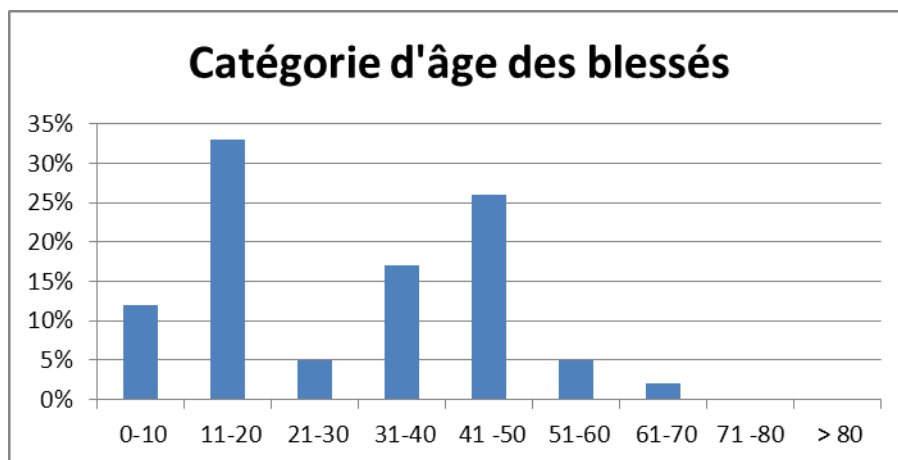
Les **11-20 ans** et les **21-30 ans** ont plus particulièrement des lésions au poignet, aux épaules et à la tête, conséquence d'une pratique répandue du snowboard.

Le **port du casque** par les adeptes du surf est donc plus qu'indispensable.

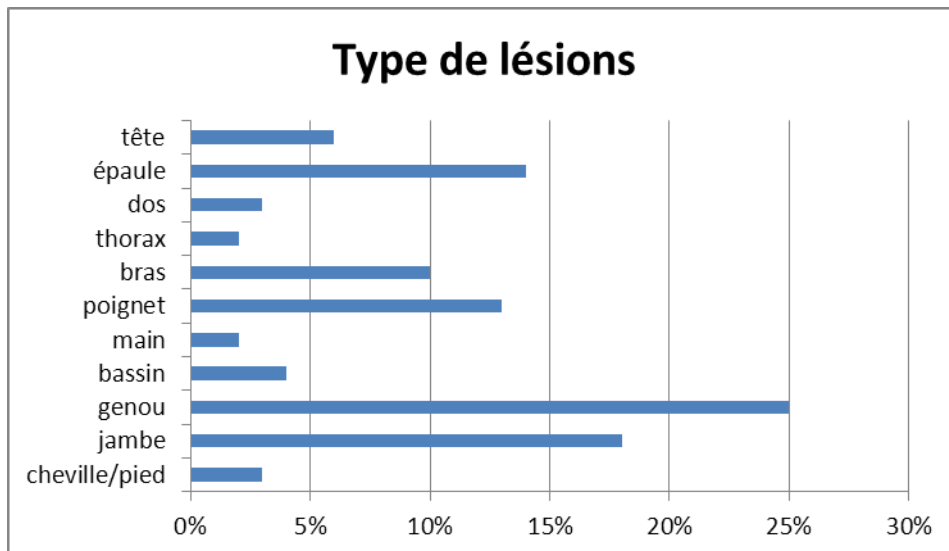


Les **31-40 ans** et les **41-50 ans** sont plus sujets aux accidents liés à la pratique du ski. Les traumatismes dont ils sont victimes concernent principalement les genoux, les épaules et les jambes.

La plupart des accidents sont généralement dus à l'inattention des skieurs, à une vitesse inappropriée et à une préparation physique insuffisante.



Statistiques Europ Assistance : Vacances Carnaval 2011



### **Limiter les risques grâce à une bonne préparation**

La bonne préparation aux plaisirs de la glisse ne se limite pas à l'achat d'un matériel minutieusement contrôlé avant le départ, dont :

- un matériel de ski adapté, en bon état et bien réglé
- de solides bottines
- un casque approprié (obligatoire pour les enfants dans plusieurs pays !)
- des vêtements chauds
- de bonnes lunettes solaires
- une protection solaire (crème, gel ou spray) à indice UV élevé
- un baume pour les lèvres
- un bon bonnet, des gants d'hiver, etc.

**La préparation physique** du skieur ou du surfeur est tout aussi indispensable !

Le médecin d'Europ Assistance préconise une durée de préparation d'au moins trois semaines. Un des meilleurs moyens pour vous préparer est de vous inscrire à des sessions de fitness, car faire une petite balade à pied ou à vélo deux ou trois fois par semaine avant votre départ ne prépare pas suffisamment à la pratique éprouvante du ski ou du snowboard. Bon nombre de salles de fitness proposent d'ailleurs un programme spécifique de préparation aux sports d'hiver.

En outre, le séjour en haute altitude risque pour certains d'être la cause du « mal d'altitude », l'« acute mountain sickness », qui s'exprime sous forme d'une grande fatigue, d'un état d'apathie, de maux de tête et de nausées.

Les problèmes d'adaptations à l'altitude doivent donc également être pris en compte.

Bref : une bonne préparation, un bon équipement et une pratique du ski responsable vous épargneront pas mal de désagréments.

## **L'expérience d'Europ Assistance : « l'avion des neiges »**



Les chiffres des interventions d'Europ Assistance pendant la semaine des vacances de carnaval - la semaine la plus intense de la pratique du ski - sont éloquentes : lors des congés de carnaval 2011, Europ Assistance a ouvert au total 401 dossiers médicaux ski, soit une augmentation de près de 74% par rapport à l'année précédente ! En 2011, 1/3 des accidentés du ski ont dû être hospitalisés. Au cours de la semaine de carnaval

2011, Europ Assistance a rapatrié près de 230 personnes vers la Belgique, dont 70 lors du rapatriement à grande échelle effectué par ses 2 « Avions des neiges » en fin de semaine de congés de carnaval.

### **« Je désire rester sur place avec ma famille »**

Le fait d'être victime d'un problème médical lors de votre séjour ne veut pas dire nécessairement qu'Europ Assistance vous rapatriera toujours dans les plus brefs délais. Parfois, nos clients victimes d'un problème médical léger préfèrent continuer à profiter de leurs vacances avec leur famille ou leurs amis.

Dans ce cas, et sur avis médical, nous préférons vous laisser sur place !

### **L'importance d'être bien couvert**

Une bonne couverture d'assistance, du type « Europ Assistance Snow », vous permettra de partir aux sports d'hiver en toute sécurité. Non seulement, vous et vos accompagnants serez sûrs d'être secourus et pris en charge par une équipe de professionnels au moindre problème technique ou médical, mais en plus une bonne assistance permettra de vous prémunir des frais souvent très élevés encourus lors d'une assistance en haute montagne, comme le prouve le témoignage suivant d'une cliente d'Europ Assistance:

*« Lors de nos vacances de carnaval à Val Thorens, j'ai fait une vilaine chute sur la piste de ski et me suis cassé la jambe droite. Mon mari et mes deux enfants étaient à mes côtés et ont vite prévenu les secours. Grâce à ma couverture Europ Assistance, l'organisation des soins, la prise en charge de mon mari et de mes enfants et notre rapatriement en Belgique se sont très bien déroulés. Je n'ose imaginer à combien se serait élevé la facture si je n'avais pas souscrit une assurance 'Snow', ni les tracas pour moi et ma famille si je n'avais pas bénéficié de l'aide d'Europ Assistance. »*

Si vous êtes dans l'incapacité de retourner chez vous en conduisant votre voiture, nous enverrons un chauffeur sur place pour rapatrier votre véhicule.

Et si vous êtes bloqué suite à des conditions climatiques, nous prendrons en charge vos frais supplémentaires et imprévus du transport du retour et participerons à vos frais de prolongation de logement jusqu'à 250 eur.

Prix de d'un contrat Snow (Contrat Snow pour un séjour en France sans véhicule de 4 bénéficiaires pendant 1 semaine) : 108 eur.

**Les frais réels des interventions d'assistance sur le terrain (secours en montagne, soins, hospitalisation, rapatriement): 6558,02 eur !**

Pour toute information supplémentaire : <http://www.europ-assistance.be>