

# Ski

## gare aux entorses !

Si l'entorse du genou est le plus courant des accidents pendant la saison de ski, elle n'est pas anodine pour autant. Elle représente près de la moitié des diagnostics chez les femmes de plus de 15 ans, dont 30% sont des ruptures du ligament croisé antérieur. Explications du docteur Jean-Baptiste Delay, président des Médecins de montagne. *Clarisse Nénard*

### Ma cheville est-elle plus vulnérable que mon genou ?

Non. À moins que la chaussure ne soit pas assez serrée, les entorses de la cheville sont assez rares. Une fois sur trois, c'est le genou qui lâche. Et une fois sur deux, il touche les skieuses débutantes.

### Je fais du sport régulièrement. Dois-je me sentir concernée ?

Pratiquer un sport ne vous protège pas d'une entorse. En revanche, être en bonne condition physique, faire travailler son corps et ses muscles régulièrement, permet d'être moins fragile. C'est un facteur de risque en moins.

### Je suis sujette aux entorses, quelles précautions prendre ?

Si vous en avez eu une et qu'elle a mal été soignée, notamment en termes de rééducation et de proprioception, vous risquez des entorses à répétition. Renforcez les muscles de la jambe

pour fabriquer une sorte de gaine autour de l'articulation et travaillez l'équilibre.

### J'ai mal et c'est gonflé. Je strappe, je mets une attelle et c'est reparti ?

Surtout pas ! Que ce soit une entorse bénigne ou grave, lorsqu'il y a une atteinte du pivot central, c'est-à-dire du ligament croisé antérieur, il est impossible de skier. Vous vous êtes fait vraiment mal ? Vous avez ressenti un craquement ? C'est douloureux dès que vous posez le pied au sol ? Ça a gonflé ? Consultez tout de suite !

### Comment régler les fixations ?

Avec un professionnel. Il prendra en compte votre taille, votre pointure, votre poids, mais surtout, il fera en fonction de ce que vous avez l'intention de faire : sauts, slalom, poudreuse, balade avec les enfants... Bref, adapter correctement les fixations est un excellent moyen de prévenir les entorses.

### Pourquoi les femmes sont plus exposées ?

**Question d'anatomie.** La plupart des femmes ont les genoux cagneux, ce qui expose considérablement les muscles des membres inférieurs à des tensions.

**Problème mécanique.**

Notamment à cause de la poitrine, le rapport de masse se situe sur le haut du corps. Sans compter que les cuisses de ces dames sont souvent moins musclées que celles de ces messieurs.

**Aspect technique.**

Les chaussures de ski pour femme sont légèrement relevées vers l'avant avec des tiges un peu plus hautes, afin de maintenir les chevilles et les mollets, beaucoup plus fragiles. Résultat : le rapport de force est nettement plus important sur le genou.

**Histoire d'hormones.**

Les hormones sexuelles féminines rendent les ligaments plus lâches. Donc il y a plus de risque de se blesser.