

**Zeitschrift:** La Croix-Rouge suisse  
**Herausgeber:** La Croix-Rouge suisse  
**Band:** 59 (1949-1950)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Sports d'hiver et accidents  
**Autor:** Martin, Jean  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558532>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Sports d'hiver et accidents

De nos jours, le 90 % des sportifs se rendent le dimanche dans des stations de sports d'hiver munies de toute l'organisation nécessaire au traitement, ou au moins au transport et aux premiers soins à donner aux accidentés. La grande masse des skieurs dominicains n'a donc pas à se soucier d'emporter le matériel nécessaire en cas d'accident.

Il serait cependant souhaitable que les principes de sauvetage soient connus de chacun, ainsi que les soins à donner en cas de malaises d'origine cardiaque ou digestive.

La connaissance des mesures de prévention contre ces malaises et accidents est tout aussi utile.

Vous me direz que nul ne sait s'il reviendra le soir avec une jambe cassée; si l'on ne peut désigner d'avance la victime du jour, il est cependant possible à chacun de se rendre compte si son entraînement et sa préparation sont suffisants pour affronter les difficultés du programme prévu. Il vaut mieux renoncer à une course que de partir contre l'avis donné par les spécialistes. Ne pas fournir un gros effort physique après un repas copieux dont la digestion impose déjà une dépense d'énergie importante à l'organisme. Il n'est point nécessaire en cas de forte transpiration de remplacer immédiatement le déficit d'eau en buvant de grandes quantités de liquides: l'organisme peut attendre et il est prudent, quand on demande un gros effort aux muscles, de ménager l'estomac en mangeant peu et plus souvent.

Les médicaments à emporter, destinés à l'usage interne, sont: coramine ou produit similaire, tablettes de glucose (sucre de raisin), vitamine C; avec ces trois atouts en poche vous vaincrez facilement les manifestations désagréables du mal de montagne et de la fatigue.

Quant aux accidents qui peuvent survenir dans la pratique des sports d'hiver, ils consistent, par ordre de fréquence, en:

- 1° contusions, déchirures et distorsions;
- 2° fractures;
- 3° blessures ou fractures ouvertes;
- 4° gelures et brûlures.

## Premiers secours:

- 1° Pansement compressif pour éviter l'hémorragie. Immobilisation de la partie blessée en position élevée.

Compresses froides, mais seulement lorsqu'on est rentré (avec 1 cuillerée de teinture d'arnica dans une tasse d'eau). Prendre intérieurement de l'arnica homéopathique (6<sup>e</sup> dil.) toutes les heures.

Si aucune amélioration ne survient le surlendemain, il peut y avoir fissure ou fracture. L'intervention du médecin est toujours préférable le plus tôt possible.

- 2° Immobilisation, protection contre le froid, transport. Il ne faut jamais remuer ou transporter un blessé souffrant de fracture avant d'avoir immobilisé le membre dans une position normale (jambe contre jambe, bras contre le thorax). Les blessés de la colonne vertébrale sont transportés en position horizontale. En cas de fractures de côtes, coucher le blessé sur les côtes cassées pour diminuer l'amplitude respiratoire et la douleur.

- 3° Le traitement de la plaie se fait avant l'immobilisation; ne pas laver mais appliquer un pansement compressif. En cas de fracture ouverte, couper le vêtement à l'endroit de la plaie, mais ne pas l'enlever.

- 4° Les gelures et brûlures seront traitées au moyen de pommade à l'huile de foie de morue (en massage sur les gelures, en application sur les brûlures).

Je ne veux pas vous cacher plus longtemps que j'ai tiré ces quelques indications d'un petit livre intitulé: «Secours et Hygiène pour skieurs et alpinistes», éditeur: Payot, Lausanne. Son auteur est le Dr Paul Gut, chef du Sauvetage de l'Association suisse des clubs de ski, médecin de la station de sauvetage de Saint-Moritz. Ses 300 pages, illustrées de 170 photographies, sont d'une lecture passionnante pour quiconque pratique les sports d'hiver et l'alpinisme, et font bonne justice de certaines méthodes surannées en matière de premiers secours.

Jean Martin.