

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 10 (2008)  
**Heft:** 2

**Artikel:** 300 grammes de plastique vitaux  
**Autor:** Fischer, Stephan  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995547>

#### 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:** 06.02.2026

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



# 300 grammes de plastique vitaux

Etre au mauvais endroit au mauvais moment. Andreas Schwab rentrait chez lui à vélo lorsqu'il a été renversé par une voiture. Il n'a commis aucune imprudence, la collision a néanmoins eu de lourdes conséquences et il peut remercier son casque d'être encore en vie.

*Texte: Stephan Fischer*

► Le choc latéral avec une voiture qui roulait correctement semble avoir été brutal. C'est ce que laissent imaginer les traces sur le casque totalement détruit d'Andreas Schwab. Il ne se souvient pas de l'accident, mais a lu les conclusions de la police ainsi que les déclarations des témoins. Apparemment, le conducteur d'un deuxième véhicule qui arrivait derrière lui n'avait pas vu, malgré ses feux de position, qu'il attendait au milieu de la route de pouvoir traverser. Il l'a touché du côté conducteur et l'a poussé sur l'autre voie. Une chose est sûre: ce soir du 7 décembre 2007, toute aide serait arrivée trop tard si Andreas Schwab n'avait pas porté son casque.

## Etre plus conséquent

Andreas Schwab est infirmier à l'Hôpital universitaire de Berne (Inselspital). Il a toujours fait le trajet d'une demi-heure à vélo, de Gümligen à la capitale, même par mauvais temps. «J'avais eu vent d'un cas similaire à l'hôpital, mais cela ne m'avait pas incité à porter le casque tous les jours», avoue-t-il. Une chance qu'il l'ait eu ce soir-là! «Désormais, je suis plus rigoureux en ce qui concerne le port du casque», déclare cet homme de 35 ans avec détermination. Car il est clair qu'il continuera de se rendre à son travail à vélo. «En tout cas par beau temps. S'il fait mauvais, je me rabattrai certainement sur les transports publics.»

Pour l'heure, sa réadaptation passe avant tout. L'accident a causé une fracture compliquée de son avant-bras droit, qui a dû être réparée au cours de deux opérations de plusieurs heures. Il a également souffert d'une commotion cérébrale et de blessures à la cage thoracique, au mollet et à l'oreille (lorsque le casque a été arraché). Vu la gravité de l'accident, on peut dire qu'Andreas Schwab s'en sort bien. Le processus de guérison évolue de façon satisfaisante et ne devrait pas laisser de séquelles. Rien ne fait obstacle à sa prochaine réinsertion professionnelle.



## Carrière professionnelle sauve

Andreas Schwab ne s'encombre pas l'esprit avec l'idée que l'accident aurait pu lui coûter sa carrière. En effet, un infirmier doit avoir l'usage de ses deux bras dans l'unité des soins intensifs. «Lorsque je me suis réveillé dans l'ambulance, je n'ai pensé qu'à une chose: 'C'en est fait'. A l'hôpital, on m'a dit que je n'avais pas de blessure crânienne et que les autres allaient guérir, ce qui m'a tout de suite rassuré ainsi que mes proches.»

Son projet professionnel a malgré tout été bousculé. Il avait, en effet, prévu de suivre une formation continue en février dans le domaine des soins intensifs. Il compte désormais la commencer en septembre. Paradoxalement, l'accident a eu du bon. Andreas Schwab affirme ne pas être traumatisé, mais cherche à tirer le meilleur parti de son temps libre. «J'en profite pour voir plus souvent mes amis et de digérer mon séjour de trois ans et demi en Australie qui s'est terminé à la mi-2007.»

## A plein régime

Andreas Schwab avait tout d'abord prévu de rester en Australie. D'un point de vue professionnel, les jalons étaient plantés. Malheureusement, sa relation amoureuse a pris fin et il a décidé de retourner en Suisse. Là, il s'est donné corps et âme à son travail, sans vraiment assimiler ce qui s'était passé: «Certaines personnes de mon entourage se faisaient du souci, elles trouvaient que depuis mon retour j'entreprendais tout et trop rapidement. J'avais deux emplois, travaillais à 120% et n'avais pas encore surmonté ce que j'avais vécu en Australie. Que ce soit le fait de la malchance ou du destin, cet accident m'a peut-être rappelé à la réalité», analyse-t-il rétrospectivement.

Mais le risque qu'il «rechute», c'est-à-dire qu'il entreprenne trop à nouveau, subsiste. C'est pourquoi il aimerait aborder les choses avec plus de calme à l'avenir, et les classer les unes après les autres. «J'ai bien surmonté mon accident et je regarde désormais devant moi. Cela m'aide d'en parler. Le fait que je travaille moi-même dans le domaine médical et que j'en connaisse parfaitement le système et les appareils me facilite la tâche. Je ne peux cependant pas encore dire si cet accident m'a changé. On verra.»

## Pardonné, mais...

Andreas Schwab a pardonné au responsable de l'accident, bien qu'il ne comprenne toujours pas pourquoi ce dernier ne l'avait pas vu sur la route. «Il a réagi exactement comme il le fallait au moment de l'accident. Il a immédiatement appelé l'ambulance et parfaitement géré la situation. Il m'a également contacté après l'accident, probablement aussi pour apaiser sa conscience. Je l'ai appelé un jour, mais il m'a semblé ne pas avoir le temps de discuter. Depuis, j'attends qu'il me rappelle», raconte-t-il, pensif. Mais la vie continue. Heureusement, est-on tenté de dire dans le cas d'Andreas Schwab. Le casque soit-il loué! //

## Bon à savoir

### Plus visible

► La nuit, le risque d'accident pour les piétons et les cyclistes est trois fois plus élevé qu'en journée. En cas de pluie, de neige ou d'éblouissement, ce risque est décuplé. Le trafic est particulièrement dangereux pour les cyclistes, peu visibles en raison de leur fine silhouette et souvent aussi car ils ne disposent pas ou peu d'éclairage personnel. Il existe plusieurs moyens pour les piétons et les cyclistes de se rendre plus visibles.

Les vêtements clairs ne suffisent pas, seuls les réflecteurs sont visibles à une certaine distance. Le soir, un piéton avec des vêtements sombres est visible sur une distance de 25 mètres par les automobilistes. Un véhicule roulant à 60 km/h parcourt cette distance en 1,5 seconde: il est dès lors presque impossible d'éviter une collision ou de s'arrêter. Un piéton avec des vêtements clairs est reconnaissable à environ 40 mètres. Il est, dans ce cas aussi, presque impossible de s'arrêter à temps. En revanche, un piéton portant des réflecteurs est visible sur environ 140 mètres. Un automobiliste dispose dès lors de huit secondes pour réagir et s'arrêter à temps.

La visibilité est un sujet primordial pour les automobilistes, même en plein jour. Les véhicules roulant avec les phares allumés se distinguent clairement. On les remarque plus aisément et leur vitesse ainsi que la distance à laquelle ils se trouvent sont plus faciles à évaluer. C'est pourquoi, le Bureau de prévention des accidents (bpa) recommande la chose suivante: «Démarrez, allumez!». //

[www.bpa.ch](http://www.bpa.ch)



## Rappel des faits

### Vendredi noir

► L'accident a eu lieu le 7 décembre 2007. C'était un vendredi soir. Andreas Schwab rentrait du travail à vélo depuis l'Hôpital universitaire de Berne, dans la commune de Gümligen. Il pleuvait à torrents, faisait sombre et le trafic dans la capitale était tumultueux à cette heure d'affluence. Andreas Schwab avait l'habitude de se déplacer à vélo, quel que soit le temps. Il venait de dépasser l'arrêt «Egghölzi» du «Blauen Bähnlis» (la petite ligne bleue) en direction de Worb et se trouvait à un kilomètre de chez lui à peine. Ce sont là ses derniers souvenirs avant de reprendre conscience dans l'ambulance. Il ne se souvient pas de l'accident.

### Aucune imprudence

La police a reconstitué les événements à l'aide de témoins et des traces de l'accident. Andreas Schwab devait tourner à gauche quelques mètres avant son appartement. Il attendait que le passage soit libre sur l'autre voie et se trouvait ainsi au milieu de la route. Les phares de son vélo étaient allumés. Un automobiliste qui venait juste de dépasser une mobylette ne l'a pas vu, alors qu'il était bien visible, et l'a touché du côté conducteur sur son passage. Andreas Schwab a été poussé sur l'autre voie où il est entré en collision latérale avec un véhicule arrivant en face. Quelques dixièmes de seconde de plus ou de moins et il serait tombé devant une voiture. Les dommages importants subis par son casque montrent que ce dernier lui a sauvé la vie. La seule chose qu'Andreas Schwab aurait pu faire ce soir là était de ne pas monter sur son vélo. //