

SKIPHOBIE Peur du ski

*Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11*

Peur de voir ou de pratiquer le ski

Le ski (notamment le freeride) : Les risques d'avalanches et de collisions multiplient les blessures graves hors des pistes balisées.

Un des sports du quotidien le plus accidentogène

Contre toute attente, certains sports de loisir courants affichent un volume important de blessures graves en raison de leur nombre élevé de pratiquants.

Chaque année, la pratique du ski engendre environ 150 000 blessés en France. Si le taux d'accidents reste stable avec environ **2,6 blessés pour 1 000 journées-skieurs**, la nature de la glisse et l'environnement montagnard exposent les pratiquants à des risques bien spécifiques.

Les dangers majeurs du ski s'articulent autour des traumatismes physiques, du comportement sur les pistes et des risques environnementaux :

LES TRAUMATISMES PHYSIQUES (LES BLESSURES FRÉQUENTES)

- **La fragilité du genou :** C'est la blessure reine du skieur. Les entorses du genou représentent plus du tiers des consultations en station, la moitié d'entre elles étant une **rupture du ligament croisé antérieur (LCA)**. Les skis longs font office de levier lors d'une chute, transmettant toute la force de torsion directement à l'articulation.
- **La « fracture du skieur » (le tibia) :** Les chaussures de ski modernes, très rigides, protègent parfaitement la cheville mais reportent la contrainte mécanique plus haut, provoquant des **fractures nettes du tibia ou de la malléole** en cas de torsion violente.
- **Le pouce du skieur :** Une chute avec la main refermée sur le bâton entraîne fréquemment une entorse grave ou une déchirure des ligaments du pouce.

LES COMPORTEMENTS ET LES COLLISIONS SUR PISTE

- **Les chutes solitaires en fin de journée :** Contrairement aux idées reçues, **84 % des accidents sont auto-infligés** (chutes solo sans tiers impliqué). Ils surviennent en grande partie en fin de matinée et en fin d'après-midi, lorsque la fatigue physique s'installe et que la vigilance baisse.
- **Les « chauffards » et le différentiel de niveau :** Les collisions entre skieurs ne représentent que 6 % à 10 % des accidents, mais elles sont souvent **les plus violentes**. La vitesse excessive de certains pratiquants sur des pistes bleues ou vertes (où évoluent des débutants et des enfants) engendre des traumatismes crâniens ou thoraciques majeurs.
- **L'état de neige changeant :** Passer d'une neige douce à une plaque de glace vive, ou faire face à de la neige trafoulée ("en tas") en fin de journée, surprend les skieurs et provoque des pertes de contrôle immédiates.

LES DANGERS DE LA HAUTE MONTAGNE (HORS-PISTE)

- **Les avalanches** : C'est le danger le plus redouté hors des domaines sécurisés. Une simple sortie de piste (même à quelques mètres des jalons) peut déclencher une coulée de neige. Les secours rappellent qu'il n'existe pas de "petit hors-piste" et qu'un équipement de sécurité (**DVA, pelle, sonde**) est vital.
- **Les obstacles fixes et barres rocheuses** : Une sortie de piste à haute vitesse ne pardonne pas. Frapper un arbre, un pylône non protégé ou un rocher est la cause principale des accidents mortels ou des fractures complexes du bassin et de la colonne vertébrale.

La **peur irrationnelle ou excessive de la neige** s'appelle la chionophobie (du grec *chion*, qui signifie neige). C'est une phobie spécifique qui peut se manifester par une simple appréhension ou, dans des cas plus intenses, par une véritable angoisse à l'approche de l'hiver.