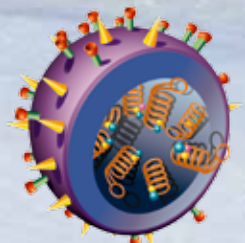


Gros plan

« Virus »



Médecine douce

Des plantes contre la grippe et l'état grippal

Page 21



Soins des mains

Les bons gestes anti-âge

Page 25



Ski

Initier ses enfants

Page 42

Famille & enfants

Initier ses enfants au ski

Dans un pays où le ski est un sport national, voire patriotique, de nombreux parents souhaitent voir leurs enfants chausser les skis, le plus rapidement possible. Il n'est plus rare de voir des petits bouts de 3 ans seulement (!) apprivoiser une pente. Pour vous livrer des conseils avisés sur le sujet, nous avons interviewé le Dr Philippe Nussbaumer, pharmacien FPH installé à La Chaux-de-Fonds, expert Jeunesse et Sport, formateur de moniteurs de ski et papa de trois jeunes skieurs!

Dr pharm. Sophie Membrez, pharmacienne



Le ski, Philippe Nussbaumer connaît bien, puisqu'il le pratique depuis son plus jeune âge et est aujourd'hui un expert en la matière. Vice-président de l'Ecole de sports de neige de Neuchâtel-Les Bugnenets et responsable de la formation, il nous livre ses précieux conseils pour mettre vos enfants au ski.

A quel âge débiter ?

L'âge conseillé pour débiter le ski en groupe (sans papa et maman à proximité) se situe entre 3 et 4 ans. Les enfants plus jeunes, qui ont entre 2 ans et demi et 3 ans peuvent également commencer à skier, mais cela va beaucoup dépendre de leur motivation et du rang dans la famille

qui peut inciter les petits à vouloir faire comme les aînés. Il faut surtout bien veiller à s'adapter à l'envie de l'enfant, ne jamais le forcer. Parfois quelques glissades suffisent au début.

Faut-il démarrer par les patinettes ou directement avec les skis ?

Il est conseillé de commencer directement avec des skis et des bonnes chaussures (éviter les chaussures avec un haut ultra souple). Les patinettes peuvent être intéressantes pour une première découverte de la sensation de glisse.

Est-il préférable de le mettre en école de ski ou de débiter une initiation avec les parents ?

Cela est différent pour chaque enfant et cela dépendra essentiellement de la patience des

parents. Dès qu'un enfant peut rester quelques heures sans ses parents, il est conseillé de l'inscrire dans une école de ski de préférence avec des moniteurs(trices) spécialisé(s) pour l'enseignement du ski aux enfants.

Quels types d'activités sont proposés aux tout-petits pendant les cours de ski ?

Dès 3-4 ans, ils apprennent à skier en jouant. Ils apprennent à marcher, à tomber, à se relever, à glisser, à monter, à freiner, à tourner et parfois à sauter. Tout cela intégré dans des jeux et activités ludiques, avec un soutien pédagogique, dans un environnement approprié, sécurisé et entourés par des moniteurs formés.

Quelle est votre recommandation concernant les bâtons, faut-il leur laisser ou les laisser skier sans ?

Au début de l'apprentissage, il est préférable de skier sans les bâtons. Cela favorise en effet le développement de l'équilibre, l'amélioration de l'autonomie des enfants et cela limite aussi les risques d'accident. Il est par la suite important d'introduire petit à petit la tenue et l'utilisation des bâtons.

Les remontées mécaniques sont-elles adaptées aux tout petits ?

Pas toujours. En règle générale, les stations de ski connues pour accueillir de nombreuses fa-

«Les Indiens ne connaissent pas les douleurs!»



En cas de douleurs musculaires ou articulaires

- apaise les douleurs
- anti-inflammatoire
- désenflant

Kytta pommade
avec l'extrait
de consoude

milles sont équipées de tapis roulant, de téléskis ou télé-assiettes adaptés aux enfants.

Quelles pistes choisir pour apprendre à skier ?

Un enfant ne devrait pas aller sur une piste, en dehors de celles d'apprentissage prévues à cet effet, s'il n'est pas capable de tourner et de s'arrêter net lorsqu'on le lui demande. Un enfant qui ne sait pas gérer sa vitesse est un danger sur les pistes, tant pour lui-même que pour les autres. Pratiquement toutes les stations disposent d'un jardin des neiges ou d'une ou plusieurs petites pistes offrant une dénivellation légère idéale pour apprendre à skier.

Au ski, les plus jeunes tombent, ont très froid et n'ont pas toujours le plaisir escompté. Comment leur faire aimer le ski ?

Les enfants bien habillés (collants, sous-pull, chaussettes, gants, bonnet, masque, écharpe, cagoule, casque, habits de ski, chaussures bien sèches à l'intérieur) ont rarement froid. Si les conditions sont difficiles avec de fortes chutes de neige ou du vent, ils ne faut pas avoir peur de s'adapter aux conditions et alterner le ski, les pauses avec jeux et les moments de repos dans un lieu chauffé. Il est préférable de skier moins longtemps pour éviter de décourager les enfants.

Quels sont vos conseils pour bien choisir son matériel (ski, casque, chaussures) ?

La longueur des skis doit être bien adaptée et se situer à la hauteur du menton. Le casque doit lui aussi être parfaitement ajusté à la tête de l'enfant (ni trop serré, ni trop grand) pour assurer sa pleine efficacité. Les chaussures à boucles doivent bien tenir la cheville de l'enfant. Il faudra penser le soir à sortir les chaussons et à les faire sécher. C'est nettement plus agréable à enfiler le lendemain matin !

Le casque est devenu incontournable au ski pour les enfants. De plus en plus d'adultes l'adoptent également, certains restent cependant réfractaires, quel est votre point de vue ?

Il est absolument indispensable de protéger les têtes des adeptes de sport de neige et particulièrement des enfants. En effet, le casque permet de limiter les traumatismes crâniens, il maintient aussi une température adéquate autour de la tête. En résumé, faire skier ou snowboarder un enfant sans casque c'est de l'inconscience !

Pour parer aux petits bobos sur les pistes, que faut-il emporter dans son sac à dos ?

Une couverture en aluminium, des mouchoirs, un couteau de poche, des petits gants, une pharmacie de secours.

Skier en famille n'est pas toujours simple, chacun ayant un niveau et des envies différentes. Comment concilier tout cela ?

On peut skier séparément avec les enfants en fonction de leur niveau, tout en veillant à garder du temps pour descendre quelques pistes, tous en famille. Ce sont de bons moments et cela



apprend aux plus grands à adapter leur rythme aux petits. L'idée est d'apprendre à respecter les autres. Il faudra aussi que les parents sachent écouter les signes de fatigue des enfants. Être à leur écoute est primordial. Ne surtout pas les forcer, mais rester dans le plaisir et non dans la contrainte. Le ski en famille c'est aussi parfois un simple jeu dans la neige tous ensemble : construire un igloo, faire une bataille de boule de neige, creuser une piste de petit bob... Autant de plaisirs qui font le bonheur des enfants !

Et si le petit dernier ne skie pas encore, on pourra aussi faire une descente douce en luge afin de l'associer à ces plaisirs de la glisse tous en famille !

Sur les pistes, vous devez apprendre à vos enfants :

- à respecter les autres glisseurs. Percuter quelqu'un est très dangereux !
- à ne pas aller trop vite. Vos enfants doivent être capable de s'arrêter et de se diriger
- à ne pas rester au milieu de la piste, se mettre sur un bord s'ils attendent quelqu'un ou qu'ils remontent la piste et surtout ne jamais s'arrêter derrière une bosse
- à ne pas couper la route aux autres !
- à ne pas doubler n'importe comment. Lorsqu'on dépasse quelqu'un on passe loin de lui
- à ralentir aux croisements de pistes
- à respecter les panneaux de signalisation (croisement, piste fermée notamment)
- à respecter la nature et à ne rien jeter par terre (comme partout d'ailleurs !)
- à s'écouter : s'ils ont peur ou pas envie de skier ils ne doivent pas se forcer, sinon c'est le meilleur moyen pour se faire mal.



Burgerstein Zink-C

Tordez le cou au chat dans la gorge.

Burgerstein Zink-C sont des bonbons à mâcher à base de zinc et de vitamine C, à l'arôme naturel d'orange. Le contact des composants avec la muqueuse pharyngée permet d'obtenir un effet local. Le zinc participe à de nombreux processus métaboliques dont entre autres, également la réponse immunitaire. La vitamine C complète le zinc de manière optimale.

Ca fait du bien. Burgerstein Vitamines

En vente dans votre pharmacie ou droguerie – Le conseil santé dont vous avez besoin.