



# Luge avec bébé

## Glisser avant de savoir marcher!

**SPORTS D'HIVER** Profiter des joies de la montagne avec son bébé, c'est possible. Grâce à la luge, véritable poussette des cimes, de plus en plus de parents s'autorisent des sorties en altitude. Voici quelques règles et astuces pour que les tout-petits en profitent aussi.

PAR ÉMILIE BORÉ

**B**ien que la pratique de la luge soit conseillée dès l'âge de 2 ans, il n'est pas rare de voir des enfants de 6 mois sur les pistes grâce au développement de luges de plus en plus adaptées à la morphologie des petits. Fini l'étiquette « casse-cou » de ce sport de glisse ? Pour le professeur Zambelli, médecin-chef à l'Unité pédiatrique de chirurgie orthopédique et traumatologique du CHUV, « on déplore en tout cas plus d'accidents dans les lits superposés que sur les luges »... Blague à part, il convient qu'il est évidemment dangereux d'emmener les tout-petits sur des pistes standard. Mais on peut tout à fait les « promener » à bord d'une luge, sur des chemins plats ou de petites pistes à faible pente dès qu'ils ont une bonne assise (entre 6 et 10 mois). Il met également en garde les parents qui pensent que monter à bord avec son enfant est un gage de sécurité: au contraire, le risque d'écrasement au

### Trucs et astuces

- Emporter biberons et sucettes : le phénomène de succion permet de réduire les maux d'oreille liés au changement d'altitude
- Donner à boire régulièrement à son enfant
- Lui appliquer crème hydratante et crème solaire
- En plus des habits chauds et imperméables de rigueur, une chancelière (ou une petite couverture placée sous les fesses et sur les jambes de bébé) est indispensable dans la luge
- Limiter la balade à 30 minutes

moment de la chute est encore plus dangereux! L'idéal selon lui est de tirer bébé dans sa luge ou de le retenir dans la pente, à l'aide d'une sangle.

### Et l'altitude?

Certes, l'air de la montagne est plus pur que celui de la ville. Toutefois, les régions en altitude — surtout pour les bébés de plaine — doivent être approchées par palier. Pas question de s'alarmer, selon le professeur Andrea Superti-Furga du département médico-chirurgical de pédiatrie au CHUV, car bien que « les enfants aient une hémoglobine normalement un peu plus basse qu'un adulte, leur physiologie s'adapte bien à l'altitude ». D'après lui, on peut sans problème emmener un enfant de moins de 2 ans jusqu'à 2000 m d'altitude, « à condition de ne pas le faire tout d'un coup, mais de le laisser s'adapter entre 1000 et 1600 m durant 24 h ».

### Luge maman-bébé : le bon compromis

A La Givrine (VD), sur les hauts de St-Cergue à 1200 m d'altitude, Charlaine Jannersendt propose depuis trois hivers une activité pour les mamans et leur bout de chou jusqu'à 2 ans. Le cours a pour objectif de rendre aux mères leur forme et leur taille d'avant grossesse tout en promenant leur enfant sur le modèle de l'estivale gym-poussette. La formule, assez inédite, s'adresse aux participantes dès deux semaines après un accouchement sans complications ou dès deux mois après une césarienne (avec l'accord du médecin). Sur des sentiers damés, au-dessus du brouillard, elles tirent bébé confortablement installé dans une luge tout en se livrant à une marche rapide et tonique, ponctuée d'exercices cardio-vasculaires. Pour pouvoir participer à cette drôle d'équipée sauvage, vous devez apporter votre « monture » : un traîneau en bois de type Pulka si votre bébé ne tient pas encore bien assis, ou une luge en plastique avec dossier, harnais et ceinture, qui a l'avantage de mieux glisser sur la neige. Le conseil de la pro ? Utiliser le sac de couchage de votre poussette qui possède déjà des trous afin de pouvoir y passer le harnais.

**Quoi ?** Sled-Circuit (55 min sur rés.)

**Combien ?** 25 fr.

She Zone, St-Cergue

Tél. 079 702 03 19

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

#### QUELLE LUGE ?

Exit les rêves romantiques de la luge Davos que l'on chevauche, enroulés dans une chaude peau de renne...

Avec un bébé, il faut revoir quelques rêves à la baisse et privilégier un modèle près du sol pour éviter de mauvaises surprises en cas de chute.

Aujourd'hui, dans pratiquement toutes les stations de ski, on trouve dans les magasins de location des bobs en plastique pour bébés dès 6 mois : coque ergonomique, ceinture de sécurité, repose-pieds rainuré qui évite à l'eau de stagner, poignée sur le dossier et corde de traction à l'avant. Des modèles pratiques et économiques que l'on trouve aussi dans le commerce entre 24.95 fr. [Coop Brico] et 49.90 fr. [[www.bibou.ch](http://www.bibou.ch)].



PUBLICITÉ

# JUNIOR DAYS



**LES RENDEZ-VOUS  
DES 4-14 ANS**

**FRIBOURG**

15 + 16.03.2014

**MARTIGNY**

22 + 23.03.2014

**LAUSANNE**

05 + 06.04.2014

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

AVEC LE SOUTIEN DE NOTRE PARTENAIRE



**easyprofs**  
COURS PRIVÉS & SOUTIEN SCOLAIRE