

PRÉCAUTIONS D'USAGE

DE LA MAGNÉSIE
[*en escalade*]

¹OBJET DE LA PRÉSENTE FICHE

**CETTE FICHE PRÉVENTION VISE À INFORMER
LES PRATIQUEANT·E·S CONCERNANT
LES RISQUES ET PRÉCAUTIONS D'USAGE
DE LA MAGNÉSIE EN ESCALADE.**

PUBLIC CONCERNÉ

**PRATIQUEANT·E·S, CLUBS,
ENCADRANT·E·S,
ORGANISATEUR·RICE·S
DE COMPÉTITION**

TYPE D'ESCALADE

BLOC, DIFFICULTÉ, VITESSE

LIEUX DE PRATIQUE

INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR



2PRÉVENTION ET BONNES PRATIQUES : L'USAGE DE LA MAGNÉSIE EN ESCALADE

Au fil des ans, la magnésie s'est imposée comme un incontournable parmi les grimpeurs et les grimpeuses pour améliorer la préhension en réduisant la transpiration des mains.

Son usage excessif, cependant, soulève des préoccupations sanitaires et environnementales.

Plusieurs études [voir en références] mettent en évidence les risques liés à l'inhalation des particules en suspension dans l'air, pouvant affecter les voies respiratoires et aggraver certaines pathologies; et des cas récents d'accidents nous rappellent sa nocivité pour les yeux.

En outre, son accumulation sur les prises peut provoquer l'inverse de l'effet recherché, à savoir altérer l'adhérence; et même, en extérieur, contribuer à dégrader le rocher.

Cette fiche prévention vise à sensibiliser les grimpeurs et grimpeuses, clubs, structures affiliées et organisateurs ou organisatrices de compétitions à :

- Une utilisation raisonnée de la magnésie
- Un usage ciblé, selon le terrain de jeu, de la magnésie liquide ou en poudre
- Adopter des pratiques responsables pour préserver la santé des pratiquants et la qualité des infrastructures.



3PRATIQUANT·E·S

VOICI QUELQUES RÈGLES ESSENTIELLES
À L'ATTENTION DES PRATIQUANT·E·S
POUR LIMITER LES RISQUES.

MAGNÉSIE EN POUDRE	MAGNÉSIE LIQUIDE
<i>La magnésie en poudre est volatile et peut irriter les voies respiratoires.</i>	<i>La magnésie liquide est inflammable et nocive pour les yeux.</i>
À PRIVILÉGIER	
• En extérieur, de façon générale • Pour la difficulté ou la vitesse, en intérieur Choisir un sac adapté à chaque usage : • En difficulté : un sac porté à la taille que l'on referme quand on est au sol • En vitesse et en bloc : un sac large et stable, à fermeture automatique, qu'on tient toujours hors des tapis Remplir son sac avec le juste nécessaire pour éviter les débordements [<i>pro tips</i>] La magnésie liquide, utilisée avant de partir dans une voie, permet de limiter le besoin en magnésie en poudre pendant la voie, l'alcool permettant de garder les mains sèches plus longtemps	Pour le bloc, en intérieur Laisser sécher avant de grimper (pour éviter le dépôt sur les prises) Éviter tout contact avec une source de chaleur qui pourrait l'enflammer Éviter tout contact avec les yeux, et en aviser les plus jeunes Ne pas secouer le tube à proximité des autres grimpeurs et grimpeuses Bien refermer après usage Ne pas se frotter les yeux après en avoir appliqué sur ses doigts

DANS TOUS LES CAS

- En salle comme en extérieur, limiter au minimum sa consommation de magnésie
- Éliminer l'excès en se frottant doucement les mains pour limiter les projections autour de soi
 - En salle, privilégier les créneaux horaires les moins fréquentés
- En extérieur, éviter les "tickets" et brosser l'excès de magnésie après son passage
 - Éviter tout contact avec les yeux et les voies respiratoires
- Privilégier la magnésie de qualité (garantie sans présence de silice ou adjuvants)
 - Une fois vide, jeter l'emballage à la poubelle

VOICI QUELQUES RÈGLES ESSENTIELLES
À L'ATTENTION DES CLUBS
ET STRUCTURES POUR LIMITER
LES RISQUES.

EN ESCALADE
DE BLOC

EN ESCALADE
DE DIFFICULTÉ ET VITESSE

Afin de limiter la concentration de particules dans l'air

Inciter à privilégier la magnésie liquide
tout en sensibilisant aux risques inhérents
pour les yeux

Communiquer sur l'importance du bross-
age : c'est souvent plus utile que de rajouter
de la magnésie

Proposer un stock de perches et de brosses
de qualité, facile d'accès, et tenues hors des
tapis (pour éviter tout accident)

Inciter à bien refermer son sac de magnésie
après chaque voie



5POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ DE L’AIR

De façon générale, informer les pratiquants et pratiquantes (affichage en salle, réseaux sociaux...) :

- Inciter à limiter sa consommation de magnésie au minimum
- Sensibiliser aux précautions d’usage (qualité de l’air, risque pour les yeux)

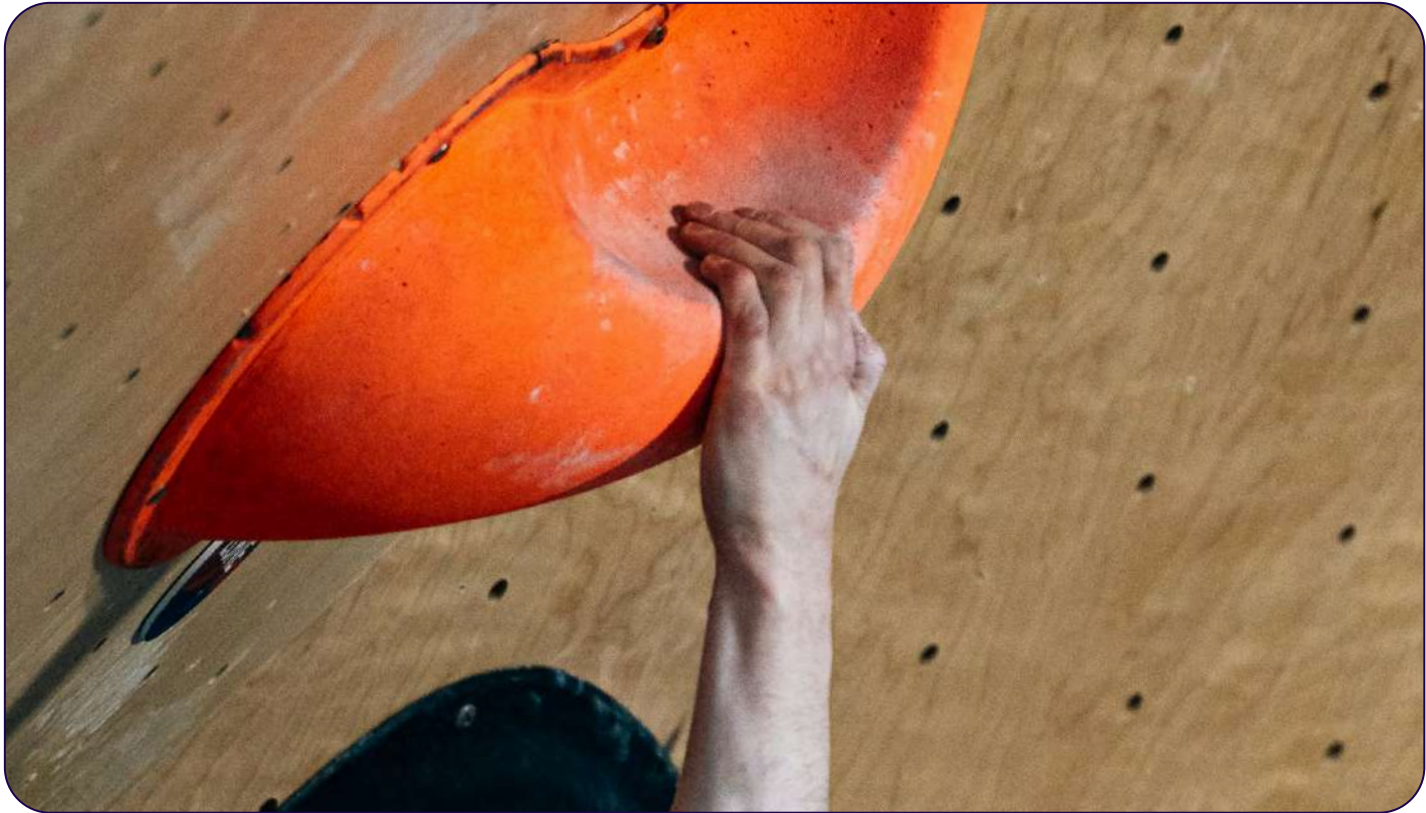
Aspects techniques et d’exploitation :

- Choisir des moquettes techniques pour les tapis, afin de limiter les particules en suspension dues aux chutes des grimpeurs et des grimpeuses
- Aspirer les tapis quotidiennement et procéder à un bionettoyage^[1] régulier
- Favoriser le renouvellement de l’air en ventilant au maximum les locaux
- Prévoir des espaces dédiés (pratiques, proches et accessibles) pour laisser la magnésie (ainsi que les gourdes, téléphones...) en dehors des tapis

Si de la magnésie est proposée à la vente :

- Choisir de la magnésie de qualité (garantie sans présence de silice ou adjuvants...)

[1] <https://fr.wikipedia.org/wiki/Bionettoyage>



6ORGANISATEUR·ICE·S DE COMPÉTITIONS

VOICI QUELQUES RÈGLES ESSENTIELLES
À L’ATTENTION DES ORGANISATEUR·ICE·S
DE COMPÉTITIONS POUR LIMITER
LES RISQUES.

COMPÉTITION DE BLOC	COMPÉTITION DE DIFFICULTÉ ET VITESSE
Afin de limiter la concentration de particules dans l’air	
Inciter à privilégier la magnésie liquide tout en sensibilisant aux risques inhérents pour les yeux	Inciter à limiter sa consommation de magnésie (en poudre) au minimum
Réserver la magnésie en poudre aux phases finales (où le nombre de grimpeurs et grimpeuses est limité)	

De façon générale, informer les pratiquants et pratiquantes [affichage en salle, réseaux sociaux...] :

- Inciter à limiter sa consommation de magnésie au minimum
- Et sensibiliser aux précautions d’usage [qualité de l’air, risque pour les yeux]
- Aviser les plus jeunes de la nocivité de la magnésie liquide pour les yeux





7 RETOUR D'EXPÉRIENCE FFME : MAGNÉSIE LIQUIDE

**À DES FINS DE PRÉVENTION, LA FFME
PARTAGE CE REX ACCIDENT RELATIF
À L'USAGE DE LA MAGNÉSIE LIQUIDE.**

**[05/01/2025] BRÛLURE DE L'ŒIL À CAUSE
DE LA MAGNÉSIE LIQUIDE**

[Description de l'événement]

Le grimpeur patientait près de son partenaire pendant que ce dernier remplissait son tube de magnésie avec un réservoir de magnésie liquide. Voyant que le goulot était bouché, il a pressé sur le réservoir. Un jet de magnésie en est sorti en allant directement dans l'œil de son partenaire.

[Bilan]

Brûlure instantanée de l'œil. Greffe de cornée effectuée en urgence. Pronostic engagé concernant la récupération de la vue de l'œil atteint.

[Commentaire FFME]

La magnésie liquide contient des substances chimiques. Soyez vigilant·e·s lorsque vous l'utilisez. Tenez-la et pointez-la loin des yeux!

[Source : REX FFME ↗]

8 MAGNÉSIE LIQUIDE — QUE FAIRE EN CAS DE CONTACT AVEC LES YEUX?

Rincer abondamment à l'eau pendant au moins 15 minutes.

Consulter un médecin^[1] si l'œil est rouge et douloureux : risque de brûlure de cornée.

[Source] Dr Sophie BOËDEC (Médecin Fédéral National FFME), avec le concours du Dr Anne-Flore DESMOTTES et les médecins ophtalmologues du CHU de Grenoble.



^[1] médecin généraliste, ophtalmologue, ou urgentiste

INRS — [2019]
*Quels sont les risques de la magnésie
et quelle démarche de prévention mettre en place ?*

FFME DIRECT INFO — [Novembre 2019]
Escalade et usage de la magnésie

LA FABRIQUE VERTICALE — [2017]
*Atmosphère surchargée de magnésie :
quelle nocivité pour la santé ?*

PLANET GRIMPE — [2020]
*"Consommation" de magnésie,
pourquoi faut-il rester vigilant ?*

LA CLINIQUE DES GRIMPEURS — [2020]
*Ce que vous avez toujours voulu savoir sur la pof,
sans jamais oser le demander*

CONTACT

Votre médecin référente
à la FFME

Dr Sophie BOËDEC
Médecin Fédéral National FFME
s.boedec@ffme.fr

INFORMATIONS

**Fédération française
de la montagne et de l'escalade**
8-10 quai de la Marne,
75019 PARIS

LA MAGNÉSIE [en escalade]

Pourquoi faire attention ? Comment bien l'utiliser ? Alliée de la performance en escalade, la magnésie améliore la préhension en réduisant la transpiration des mains. Son usage excessif, cependant, soulève des préoccupations sanitaires et environnementales.

Retrouvez dans cette fiche les principales informations à connaître pour bien l'utiliser.

MAGNÉSIE EN POUDRE



En extérieur, de façon générale
Et pour la difficulté ou la vitesse, en salle



Volatile, irritante pour les voies respiratoires
En salle, contribue à dégrader la qualité de l'air



Utiliser un sac adapté à chaque usage :

- Un sac porté à la taille en difficulté
- Un sac large et stable, à fermeture automatique en bloc

Remplir son sac avec le juste nécessaire pour éviter les débordements
[Pro tips pour la diff']

Combo magnésie liquide + poudre = moins besoin de magnésie en poudre



POUR LA SANTÉ DE TOU.TE.S ET SA PROPRE PERFORMANCE

Limiter sa consommation de magnésie

Éliminer l'excès en se frottant doucement les mains pour limiter les projections autour de soi

Brosser les prises plutôt que d'en rajouter

En salle, privilégier les créneaux horaires les moins fréquentés

En extérieur, éviter les « tickets » et brosser après son passage

Éviter tout contact avec les yeux et les voies respiratoires

Privilégier la magnésie de qualité (sans silice ni additifs)

À PRIVILÉGIER

RISQUES SANITAIRES

BONNES PRATIQUES

MAGNÉSIE LIQUIDE



Pour le bloc, en salle



Inflammable
Nocive pour les yeux



Laisser sécher avant de grimper
(pour éviter le dépôt sur les prises)

Éviter tout contact avec une source de chaleur qui pourrait l'enflammer

Éviter tout contact avec les yeux, et en aviser les plus jeunes

Ne pas secouer à proximité des autres

Bien refermer après usage

Ne pas se frotter les yeux après en avoir appliqué sur ses doigts

Jeter ses tubes vides à la poubelle



CLUBS, SALLES, ORGANISATEUR.RICE.S DE COMPÉTITIONS

Afficher, diffuser les bonnes pratiques

Inform et protéger les plus jeunes

Proposer des brosses de qualité, accessibles
(à tenir hors des tapis)

Choisir des moquettes techniques pour les tapis,
afin de limiter les particules

Aspirer les tapis quotidiennement et procéder
à un bionettoyage régulier

Ventiler au maximum les locaux

Prévoir des espaces dédiés (pratiques, proches
et accessibles) pour laisser la magnésie (ainsi que les gourdes,
téléphones...) en dehors des tapis

