

## Dossier de Presse

2007



**+ de statistiques,  
des conseils de prévention  
sur notre site [www.mdem.org](http://www.mdem.org)**

### • Sommaire

- Généralités ..... p.2
- Les lésions ..... p.3
- Les tendances depuis 1998 .... p.4
- Les spécificités de 2007.....p.5
- La gravité ..... p.6
- Les collisions .....p.7
- Les types de sport ..... p.8
- Ski alpin : accidentologie et prévention des risques (entorses du genou, réglage des fixations, port du casque...) .....p.9
- Snowboard : accidentologie et prévention des risques ..... p.15
- Miniski : accidentologie ..... ..p.19
- Luge .....p 21
- Ski de fond.....p 22
- Conclusion ..... p.25

## Sources de données

- **Fichier blessés** : correspond au recueil fait par une cinquantaine de médecins dans une quarantaine de stations chaque saison sur le territoire français, et depuis 1992.
- **Fichier comptage** : population témoin recueillie par comptage randomisé aux pieds des remontées mécaniques dans 10 stations françaises
- **Fichier témoin** : questionnaires remplis au pied des pistes dans les mêmes stations et pendant la même période.

**L'hiver dernier, sur les 8,5 millions de pratiquants\* de sports d'hiver en France, près de 140 000 blessés ont été pris en charge par les Médecins de Montagne. (dont 1/3 amenés par les services des pistes)**

**12 personnes sont décédées sur pistes et 10 en dehors des pistes\*\* (hiver 2006-07), dont 5 par avalanche. En moyenne, un décès traumatique sur Trois est du à un ensevelissement par avalanche\*\*\*.**

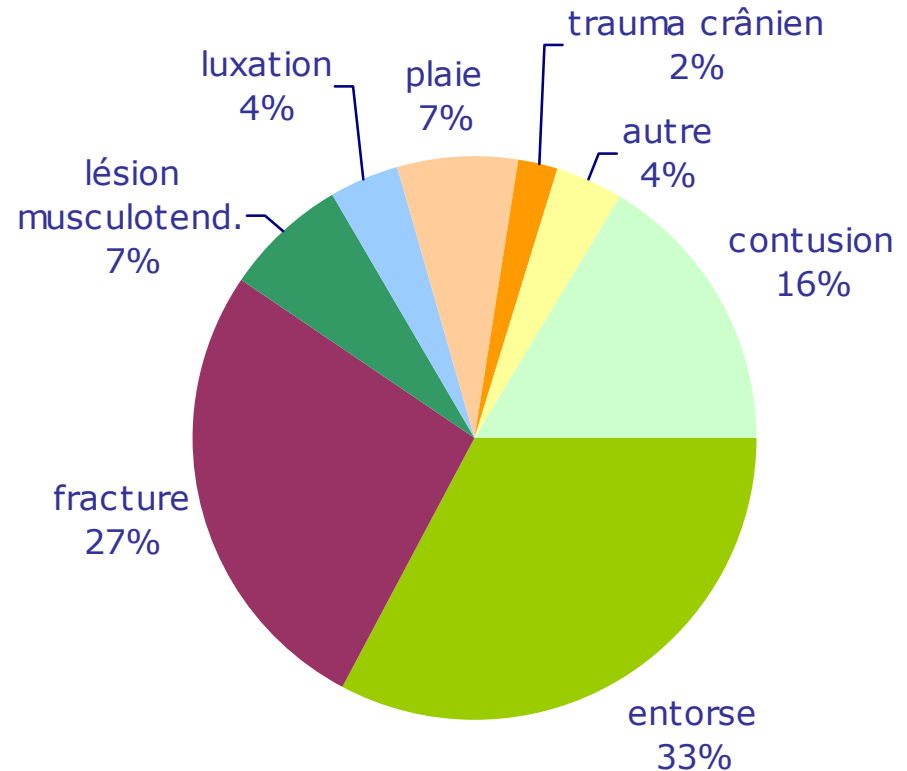
\* Source : données du Ministère du tourisme et MDeM  
<http://www.tourisme.gouv.fr/fr/z2/territo/montagne>

\*\* Source : données du SNOSM pour la saison d'hiver 2006-2007 (Système National d'Observation de la Sécurité en Montagne) - + d'info :  
[www.ensa.jeunesse-sports.fr/snosm](http://www.ensa.jeunesse-sports.fr/snosm)

\*\*\* + d'info sur les avalanches : [www.anena.org](http://www.anena.org)

## Types de lésions

- Les entorses et les fractures représentent 60% des lésions des sports d'hiver
- Cette répartition reste sensiblement la même depuis 1992



## Les « tendances » depuis 1998

- Tous sports confondus, on observe depuis 1998 des tendances qui se confirment à nouveau cette année



Une baisse des entorses du genou (autres que rupture du LCA \*)



Une stabilisation des entorses graves du genou (= ruptures du LCA \*)



Une augmentation des fractures de jambe

Une augmentation des traumatismes crâniens (TC)

## Les spécificités de la saison 2007

- On observe un taux de risque un peu plus élevé que lors de la saison 2006, qui reste inférieur à 3 pour 1000 journées de ski mais moins de blessés du fait d'une fréquentation plus faible.
- La gravité des accidents a augmenté avec une proportion d'hospitalisation plus élevée, mais du même ordre que 2005 (9%).
- La fréquence des collisions est plus importante, 13% des accidents, essentiellement entre usagers.
- En ski alpin, les lésions du membre inférieur surviennent dans 1 cas sur 2 à l'arrêt, ou à vitesse lente.

## Gravité des accidents

- 9 blessés sur 10 sont totalement traités au sein du cabinet du Médecin de Montagne



- Après passage au cabinet du Médecin de Montagne, on observe :
  - 126 644 non-hospitalisations ;
  - 9 806 hospitalisations (immédiates ou secondaires) ;
  - 98 cas de pronostic vital en jeu

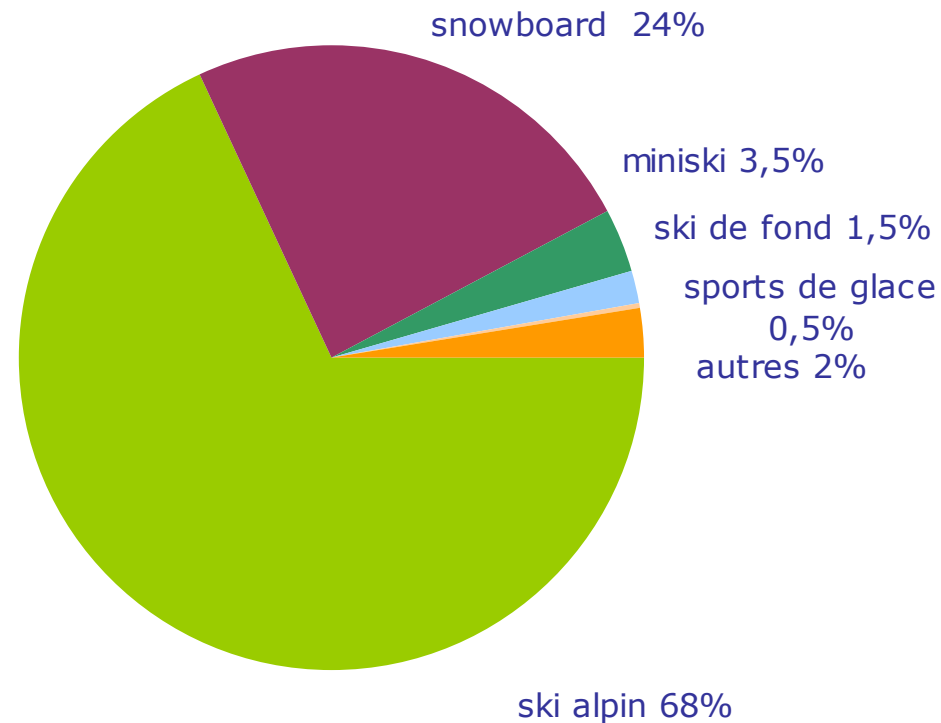


## Collisions

- **1 accident sur pistes sur 10 est du à une collision entre usagers des pistes**
- L'hiver dernier on recensait :
  - 9422 collisions entre usagers des pistes (+ 1 décès immédiat), dont :
    - 68% avec un skieur
    - 20,5% avec un snowboarder
    - 3% avec un miniskieur
    - 8% avec un « autre usager des pistes »
  - 3838 collisions contre un obstacle (+ 6 décès immédiats)
- Risque + élevé chez les enfants < 11 ans et les + de 55 ans
- Fréquence des traumatismes crâniens x3,25 lors d'une collision
- **Depuis 1992, le risque de collision contre obstacle a été divisé par 3**
- Depuis 2001, le risque de collision entre usagers augmente à nouveau, alors qu'il était en baisse

## Les accidents par type de sport

- Le risque d'avoir un accident en snowboard est 1,5 fois plus élevé qu'en ski alpin
- Le miniski reste le sport où la fréquence d'accident est la plus basse (2 fois moins qu'en snowboard) en dépit du risque élevé de fracture de jambe
  - Calculs effectués à partir du risque relatif





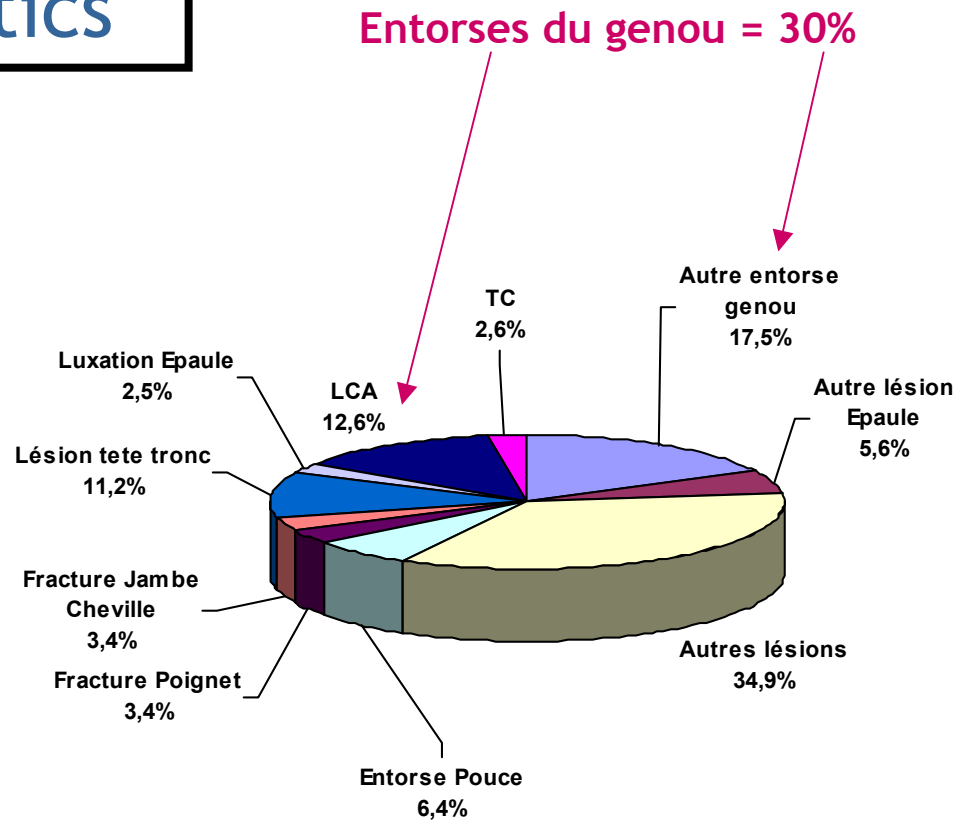
## Ski alpin

- 6,2 millions skieurs l'hiver dernier
- 102 200 accidents de ski alpin
- Risque d'accident x2 pour les niveaux « débutants » (< 7 jours de pratique) et « débrouillés »



# Ski alpin | diagnostics

- L'entorse du genou est la pathologie la plus fréquente en ski alpin (1/3 des accidents)
- Environ 15 000 personnes sont victimes chaque année de la forme la + grave de l'entorse du genou : la rupture du Ligament Croisé Antérieur (LCA)



## Entorse du genou : des conséquences sévères

- Intervention chirurgicale et longue période de rééducation
  - Instabilité permanente du genou
  - Gêne fonctionnelle dans la pratique de certains sports
  - Arthrose précoce du genou
- Les femmes de + de 25 ans sont 3,5 fois + exposées à ce risque que les hommes
  - Les skieurs de tous niveaux sont touchés



## Vos genoux et le réglage des fixations

prévention

- + d'1 entorse du genou sur 2 est la conséquence d'une fixation mal réglée



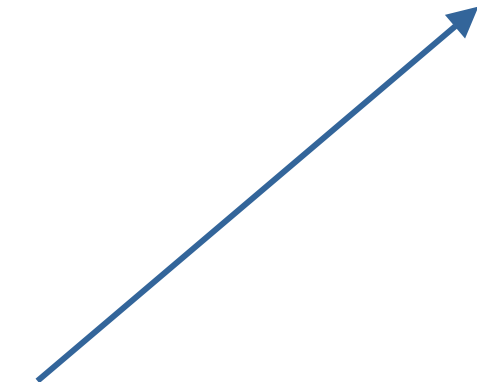
- Réglage trop faible → déchaussage intempestif de la chaussure → chute du skieur
- Réglage trop fort → non-déchaussage en cas de chute

- Les précautions à prendre :
  - Se **préparer physiquement** avant le départ (musclation et étirements pour améliorer votre équilibre : jogging, vélo, roller...)
  - Faire régler et ajuster **à chaque séjour** vos fixations chez un professionnel selon les normes en vigueur
  - Pour les **femmes et les débutants** : Attention aux ski trop spécialisés, dont le rayon de courbure est inférieur à 15 M.

# Le réglage des fixations de ski alpin

prévention

- Les 4 critères de réglage des fixations :
  - Sexe
  - Poids
  - Taille
  - Profil du skieur
    - C'est le skieur qui détermine son profil parmi les 7 profils existants



- Le profil du skieur est un mélange de niveau, d'âge, de condition physique et manière de skier
  - Débutant (- de 7 jours de pratique)
  - Débrouillé, faible condition physique
  - Débrouillé, bonne condition physique
  - Bon skieur, style souple et coulé, privilégiant la sécurité
  - Bon skieur, style souple et coulé
  - Bon skieur, ski d'attaque tout terrain
  - Très fort skieur, terrains engagés





## Le port du casque

- Les traumatismes crâniens, les lésions de la face et du crâne sont beaucoup + fréquentes chez le jeune enfant que chez l'adulte, ce sont des lésions potentiellement graves
- Le taux de port du casque chez les enfants < 11 ans augmente régulièrement : **90 %** l'hiver dernier (15% en 1995). Il s'agit du résultats le + visible des différentes campagnes de sécurité.

*prévention*



- Pourquoi le port du casque chez l'enfant ?
  - L'enfant est + petit qu'un adulte, en cas de collision il sera + facilement touché au niveau de la tête
  - Son comportement sur les pistes le rend + vulnérable
  - Sa tête représente un poids proportionnellement > à celle d'un adulte
  - La gravité des lésions du crâne et de la face est nettement amoindrie



## Snowboard

- 1,8 millions snowboarders l'hiver dernier
- 35 700 accidents en snowboard
- Le risque d'avoir un accident en snowboard est + élevé que pour les autres sports d'hiver
- En snowpark, la gravité des accidents est accrue



## Les attitudes spécifiques au snowboard

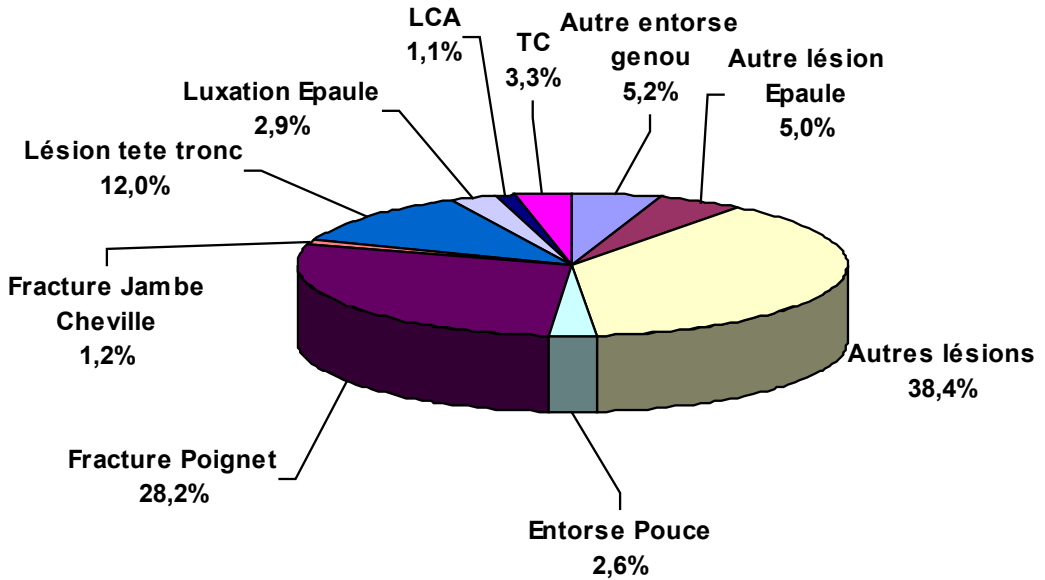
- Le snowboarder utilise peu les remontées mécaniques en raison de sa fréquentation des snowparks
- La fréquentation des snowparks nécessite un niveau de maîtrise important



- En snowboard, 1 collision sur 3 a lieu contre un autre snowboarder
- Le taux de collision entre snowboarders est important car ils fréquentent les mêmes lieux

# Snowboard | diagnostics

- La fractures de l'avant-bras et du poignet est la pathologie la plus fréquente en snowboard (+ de 25% des diagnostics)
- Chez les adolescents (10-15 ans), cette pathologie représente près de la moitié des accidents



Lésions autres = fractures de fémur et humérus, luxation de coudes, plaies, claquages et autres

## Le poignet du snowboarder



*prévention*

- La fracture de l'avant-bras et ou du poignet touche tous les niveaux de pratiques :
  - Les débutants se réceptionnent souvent sur le talon de la main
  - Les pratiquants + à l'aise utilisent leurs poignets comme support pour faire des virages
- Seuls 17% des snowboarders portent des protections de poignets
- 11% des snowboarders blessés au poignet portaient des protections aux poignets

## Miniski (ou skiboard ou patinettes)

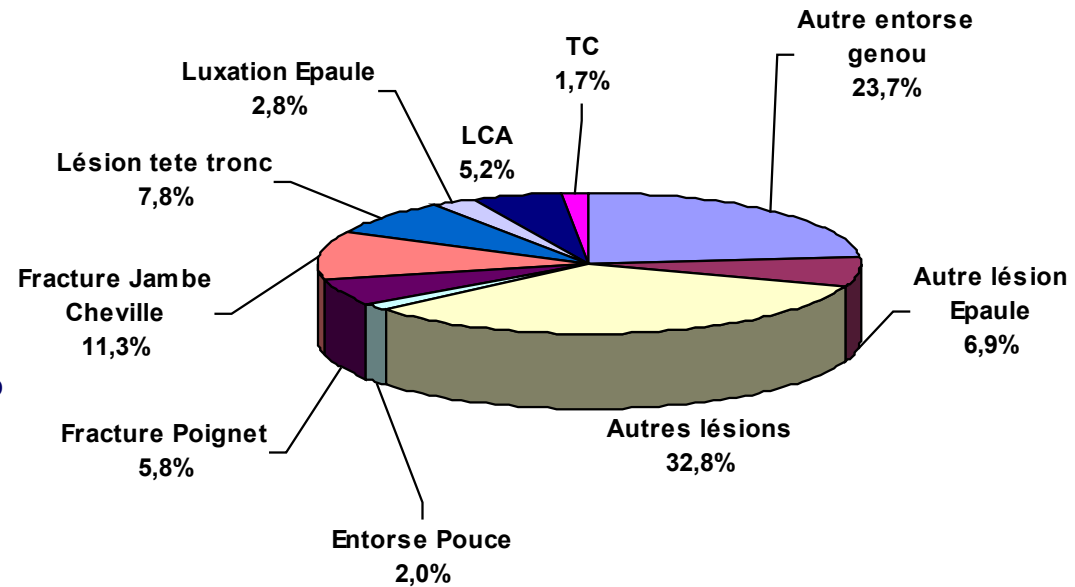
- 520 000 pratiquants l'hiver dernier
- 4 300 accidents en miniski





## Miniskis | diagnostics

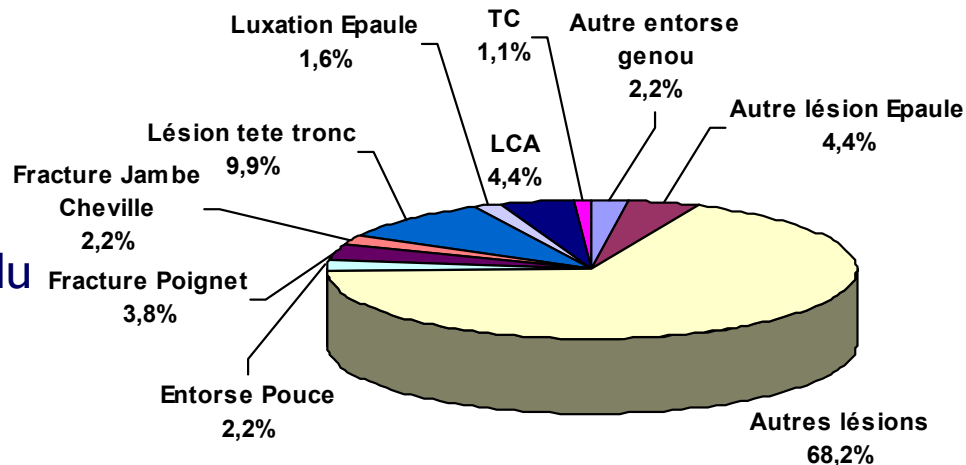
- Ce sport entraîne + de fractures de jambe, mais - d'entorses du genou que le ski alpin
- On note cependant une diminution importante des fractures de jambe par rapport à l'année 2005 (14%), 11% en 2006 et 2007 après les recommandations du fabricant: **Interdiction pour les débutants et les enfants < 1,5m**





## Ski de Fond | diagnostics

- Ce sport représente 1% des accidents de sports d'hiver.
- Il entraîne peu de fractures de jambe et d'entorse d'entorses du genou .
- L'incidence du risque est faible.



## Les accidents de luge

Les accidents de luge  
représentent 1% des  
accidents en stations de  
sports d'hiver.



Piste: 84.7%

Domestique: 4%

Voie publique: 4.8%

Divers: 5.5%

Une estimation: **2400** accidents de luge  
en France par an

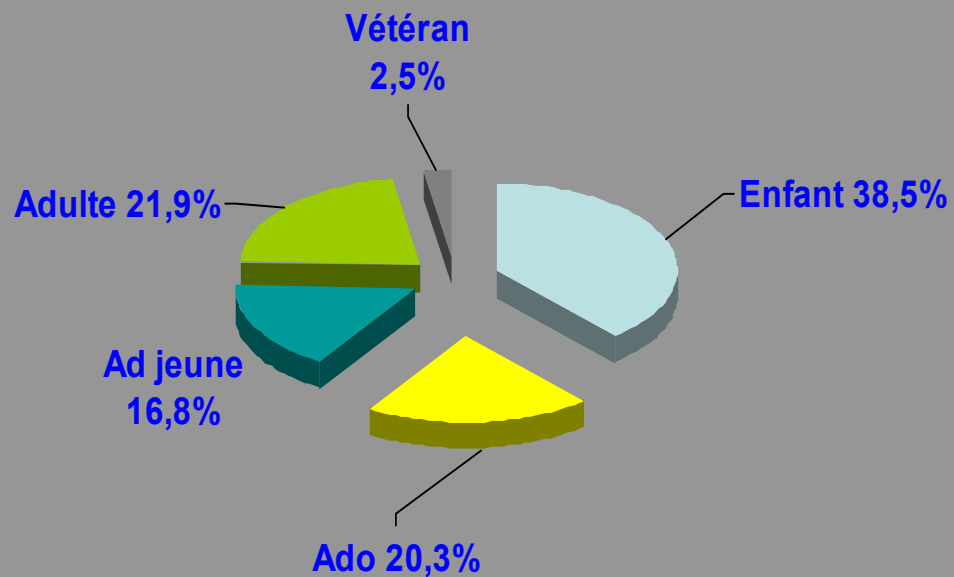
Tous types de luge sans précision



# Les accidents de luge par groupe d'âge



**Les adultes représentent  
41% des accidents en  
luge !!!**



**N: 4004**

# Siège des lésions en Luge chez l'enfant

Les lésions du crâne et de la face représentent

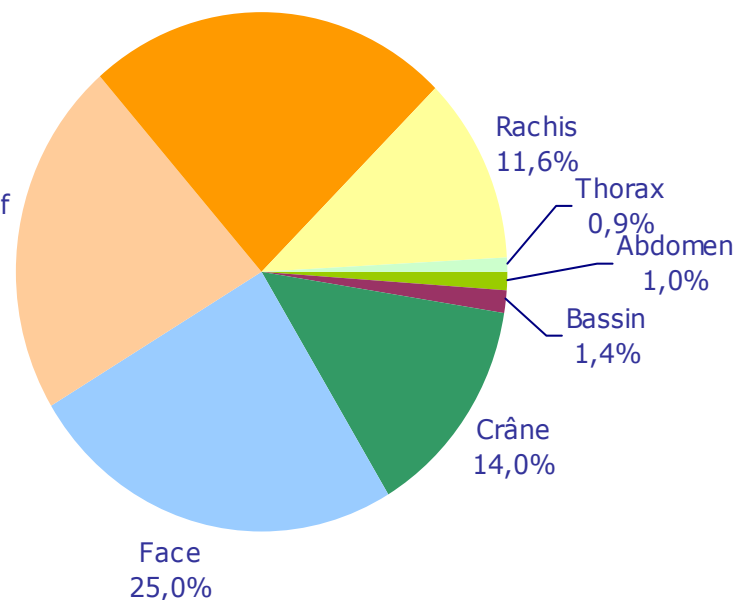
**39%** du total !!!

Le rachis, près de **12%**.



Memb inf  
22,3%

Memb sup  
23,9%



**N:1530**

## Conclusion

*prévention  
++++*



- Pour mettre toutes les chances de votre côté :
  - Pratiquez une activité sportive régulièrement
  - Ne surestimez pas vos capacités, si vous êtes fatigué, faites une pause
  - Débutants, pour toutes pratiques, soyez particulièrement vigilants.
    - En miniski, préférez des ski court avec des fixations à déclenchement et prenez des cours avec un professionnel.
  - Skieurs : faites régler vos fixations à chaque séjour par un professionnel
  - Snowboarders : portez des protèges poignets
  - Mettez un casque à vos enfants et n'hésitez pas à en porter un également !