

Les campagnes de prévention des accidents de sports

Les initiatives prises par le CFES et la Cnamts pour développer au niveau national des programmes abordant le problème des accidents de sports sont récentes. Le nombre annuel de traumatismes et l'émergence de nouvelles pratiques sportives justifiaient la tentative d'une large mobilisation sur cette question.

C'est en 1999 qu'un premier dispositif de communication sur la prévention des risques liés aux sports a été mis en œuvre par la Caisse nationale de l'Assurance maladie des travailleurs salariés (Cnamts) et le Comité français d'éducation pour la santé (CFES), en abordant les pratiques du roller, du skate et du VTT.

Roller, skate, VTT et protections

Le choix de ces sports peut surprendre. Ils ont été retenus parce qu'ils occasionnent une traumatologie particulière et que des moyens de protection existaient mais restaient peu employés. Il paraissait donc utile d'informer le public sur les risques spécifiques de ces sports qui sont à l'origine d'environ 55 000 accidents chaque année (source : Baromètre santé 2000). Mais rapidement d'autres enjeux sont apparus, ce programme s'appliquant à des activités sportives qui intéressent un nombre croissant d'adolescents et de jeunes adultes.

Ainsi, le nombre de pratiquants du roller, réguliers ou occasionnels, est estimé à cinq millions de personnes en France, dont deux millions en région parisienne. Ces sports sont accessibles au plus grand nombre, sans équipement coûteux ni entraînement contraignant ; leur pratique se situe le plus souvent à mi-chemin entre l'activité de loisir et le sport de détente, et pour quelques-uns seulement, de compétition. Pour le roller, c'est aussi un mode de déplacement important.

Ainsi, ces activités sportives qualifiées de *fun* ou encore de *glisse* marquent une rupture par rapport aux sports classiques tels que la bicyclette, le football, l'athlétisme, etc. ; elles mettent l'accent sur une démarche ludique et esthétique, sur l'équilibre et la maîtrise de soi, sur le mouvement en lien avec les éléments naturels, sur le partage des sensations, la proximité avec la nature, sur les sorties en groupe, sur un investissement d'espaces non prévus

initialement pour la pratique de ces sports (*voir article de H. Bourdessol*). Elles permettent d'aborder les notions de plaisir du sport, de respect de l'environnement, de mode de transport « doux » et d'éducation au risque, et de proposer des mesures de prévention impliquant chaque citoyen à plusieurs titres : comme pratiquant, comme parent éduquant son enfant, comme piéton ou automobiliste partageant le même espace de rue, comme membre d'une association proposant des sorties collectives, comme responsable de la sécurité routière et de l'aménagement urbain... Un tel contexte se révèle propice pour aborder le thème de la prévention des accidents, en proposant des démarches éducatives qui seront transposables à d'autres sports, voire à d'autres situations de vie.

La communication mise en place en 1999 s'est adressée préférentiellement aux jeunes, par la diffusion d'informations sur les radios nationales et régio-

nales tels que NRJ, Skyrock... Trois spots radio avaient pour objectif d'alerter sur les risques liés à la pratique du VTT, du roller et du skate-board, en délivrant quelques conseils simples de prévention et en renvoyant sur des flyers pour des informations plus complètes. Ces flyers ont fait l'objet d'un travail de collaboration avec des personnes pratiquant ces sports. Une première maquette s'est révélée être inadaptée aux goûts des adolescents et des professionnels, tant au niveau du texte que du graphisme ; en définitive, quatre dépliants ont été diffusés : trois flyers portaient sur le roller, le skate-board et le VTT, le quatrième sur les sports de glisse en général. Ils mettent en scène, de façon ludique, des conseils de prévention facilement repérables à l'aide de pictogrammes. Les dépliants ont été diffusés par encartage dans la presse jeune, dans les réseaux de terrain et via des partenariats avec des magasins et fédérations sportives.

Du bon usage du réglage des fixations de ski

Le ski est pratiqué par 7 millions de personnes en France ; il est à l'origine de 135 000 accidents par saison. L'entorse du genou est la lésion la plus fréquente dont l'une des formes les plus graves est la rupture du ligament croisé antérieur (LCA), qui concerne chaque année 16 000 personnes. Par une préparation physique et un réglage correct des fixations, ce risque d'entorse peut être réduit.

Un dispositif d'information a été mis en place en 2000, en partenariat avec la Cnamts, l'association Médecins de montagne et les professionnels du ski (voir article de M.H. Binet). Il comportait un volet grand public avec un spot télévisé diffusé en décembre 2000 montrant, de façon humoristique, ce que risque un skieur dont les fixations sont trop ou pas assez serrées. Parallèlement, une brochure d'information expliquant l'importance du

bon réglage des fixations et la manière de déterminer sa position de réglage a été diffusée à un million d'exemplaires par les loueurs/vendeurs de matériel de ski, les offices du tourisme, le Club Méditerranée et l'UCPA. Ces professionnels du ski ont été impliqués par l'intermédiaire de leurs instances professionnelles ; ils ont été destinataires d'une affichette reproduisant les tableaux de réglage de fixations conformément à la norme Afnor, facilitant ainsi un meilleur réglage lors de la préparation des matériels en atelier.

Une lettre intitulée *Prévention-éducation-santé*, rappelant l'importance de la préparation physique avant le départ, a été envoyée aux médecins généralistes et aux kinésithérapeutes, en les incitant à informer leurs patients sur ces mesures de prévention.

Perspectives d'avenir

L'éducation pour la santé, accompagnée de mesures passives (mise en place de normes pour les protections

de roller ou de nouvelles normes pour les fixations de ski par exemple), peut donc intervenir sur la prévention des accidents de sports à plusieurs niveaux et en collaboration avec différents acteurs : pratiquants de sports, parents et éducateurs, professionnels du sport et de la santé, éducateurs sportifs, animateurs de club, policiers urbains, maires et élus, fabricants de matériel... Elle peut contribuer à rendre plus sûr le comportement individuel, qui pourra mieux apprécier son niveau de risque, habituellement sous-estimé, et percevoir l'intérêt des mesures de prévention non pas comme des entraves ou des règles contraignantes mais comme un moyen pour oser davantage tout en évitant d'inutiles blessures.

Les actions engagées depuis quelques années seront poursuivies et complétées par la prévention des accidents de vélo. Elles s'adresseront préférentiellement aux jeunes, dans une triple perspective de respect de soi, de l'autre et de son environnement.

Les pratiques sportives sont très segmentées et très diversifiées ; si les notions de prise de conscience d'un risque, d'entraînement physique préalable et de bonne utilisation de dispositifs de sécurité sont des éléments applicables dans une majorité d'activités de sports et de loisirs, il reste nécessaire de développer des approches spécifiques par public et par sport. Les actions pour rendre plus sûr l'environnement seront également amplifiées, portant à la fois sur l'accessibilité et l'amélioration des matériels de protection.

Ce programme est engagé pour plusieurs années. Ses résultats dépendront en partie de la capacité des différents acteurs locaux à prendre des initiatives diversifiées et à conjuguer ainsi leurs efforts pour diminuer le nombre de ces accidents évitables.

Michel Dépinoy
Délégué général adjoint
du CFES, Vanves.

