

## Casque et protège-poignets dans les sports de neige: effet, exigences

Vu le nombre élevé d'accidents dans les sports de glisse, leur prévention fait partie des activités prioritaires du Bureau suisse de prévention des accidents bpa dans le domaine sportif. Une récente étude a eu pour but d'analyser les blessures, d'illustrer le rôle du casque et d'autres protections et de décrire les exigences auxquelles doivent répondre les protège-poignets pour snowboarders.



### Problématique et but

Les extrapolations du bpa font ressortir que près de 67 000 sportifs par an (quelque 42 000 skieurs et 25 000 snowboarders) se blessent au point de devoir recourir à des soins médicaux. Suite à l'analyse des statistiques des accidents de sport et à l'étude d'une bibliographie exhaustive sur les blessures à la tête et aux poignets, il y a lieu de supposer que 15% environ des skieurs et des snowboarders subissent des blessures à la tête ou au cou. 20% des accidents de snowboard entraînent des blessures aux poignets. Une enquête représentative effectuée par le bpa en mars 2003 montre que 13% des skieurs et 20% des snowboarders portent un casque; 36% des snowboarders se protègent les poignets.

La présente étude a pour but de combler des lacunes quant aux exigences en matière de protections pour les skieurs et les snowboarders. A cet effet, l'on a recueilli les connaissances et les expériences d'un groupe d'experts allemands, autrichiens, français et suisses.

La méthode Delphi (enquête à deux volets auprès d'experts) a été mise en œuvre afin de trouver un consensus en matière de protections personnelles qui représente l'opinion fondée de la majorité des spécialistes sondés. 30 experts émanant de divers domaines des sports de neige ont participé à l'enquête. Ils se sont prononcés sur les protections adéquates et ont indiqué celles qui devraient être portées et donc promues dans le cadre de la prévention. Il leur a aussi été demandé de se prononcer sur les différences entre un casque de snowboarder et un casque de skieur et sur les exigences à remplir par les protège-poignets.

## Résultats

La quasi-totalité des 30 experts sondés sont convaincus de l'utilité du casque quel que soit le sport de neige pratiqué et indépendamment de l'âge et des capacités du sportif. Ils estiment qu'un casque de skieur répondant à la norme EN SN 1077 convient aussi bien pour les skieurs que pour les snowboarders.

Les experts sont aussi d'avis qu'il y a lieu de prendre des mesures incitant davantage les snowboarders à se protéger les poignets. Ils se sont longuement penchés sur la question des exigences auxquelles ces protections doivent répondre. Leurs réponses ont permis au bpa d'établir les dix règles mentionnées ci-après.

### Liste des exigences en matière de protège-poignets pour snowboarders:

1. Les protège-poignets sont pourvus d'un renfort de la paume.
2. En direction distale (de la main), le renfort s'arrête au pli de flexion palmaire.
3. En direction proximale (du coude), il arrive au milieu de l'avant-bras.
4. Le renfort présente une courbure correspondant à une flexion dorsale de 25° à 30°.
5. Il doit pouvoir amortir les chocs au niveau du poignet et de la face interne de l'avant-bras.
6. La partie médiane du renfort est plutôt rigide.
7. Les extrémités du renfort sont légèrement moins rigides que sa partie médiane. Elles sont arrondies et assez larges.
8. Le renfort est fermement fixé à la main, au poignet et à l'avant-bras moyennant un système à réglage continu.
9. Le renfort est thermostable.
10. Les protège-poignets
  - sont fabriqués avec du matériel dermophile;
  - absorbent la majeure partie de l'humidité due à la transpiration;
  - sont lavables.

## Conclusions

Selon les spécialistes, les skieurs et les snowboarders devraient mettre un casque et ces derniers s'équiper en plus de protège-poignets afin de se protéger efficacement contre les blessures. Un casque de skieur répondant à la norme EN SN 1077 convient aussi bien pour les skieurs que pour les snowboarders. La liste des exigences pour les protège-poignets établie par le bpa peut contribuer à fabriquer des produits efficaces et servir d'aide aux consommateurs. Le bpa l'utilise comme base pour évaluer les protège-poignets et décerner son label de sécurité.

### Source

Brügger, O. (2004). *Helm und Handgelenkschutz im Schneesport: Wirkung und Anforderungen (rapport du bpa N° 54, avec résumé en français)*. Berne: Bureau suisse de prévention des accidents bpa.

### Impressum

bpa, Laupenstrasse 11  
CH-3008 Berne  
Tél. 031 390 22 22  
Fax 031 390 22 30  
www.bpa.ch

Personne responsable:  
Othmar Brügger  
Tél. 031 390 21 64  
o.bruegger@bfu.ch

© Reproduction sou-  
haitée avec indica-  
tion de la source.