



l'Assurance Maladie
sécurité sociale



Médecins de Montagne

DOSSIER DE PRESSE

Novembre 2000

Accidents de ski :

Attention aux entorses du genou

Contacts presse :

CNAMTS / CFES : Anne DEGROUX, tél. : 01 41 33 33 06, e-mail : anne.degroux@cfes.sante.fr

Médecins de Montagne : Céline BARNIAUDY, tél. : 04 79 10 00 55 , e-mail : info@mdem.org

BBDO Corporate : Angélique d'ESTEVE, tél. : 01 46 09 47 71, e-mail : adesteve@bbdocorporate.fr

SOMMAIRE

Introduction

I- Les accidents de ski : Une nette prédominance de l'entorse du genou 4

- L'entorse du genou : le premier risque traumatique en ski alpin 4
- La rupture du ligament croisé antérieur : type d'entorse le plus fréquent 5
- Les femmes de plus de 25 ans 3 fois plus concernées que les hommes 5
- Parfois des séquelles graves, voire irréversibles 6
- Un phénomène récent d'abord lié à l'évolution de l'équipement 6

II- Entretenir une bonne forme physique et une bonne hygiène de vie 7

- Reprendre une activité physique 2 mois avant le grand départ 7
- Quelques exercices recommandés pour se préparer physiquement 8
- Une fois en vacances : adopter une hygiène de vie spécifique à la montagne 10

III - Contrôler le réglage des fixations de ski pour épargner ses genoux 11

- Les risques liés à un mauvais réglage des fixations 11
- Le bon réglage des fixations 12
- Le rôle incontournable des professionnels du ski 14
- La responsabilité de chacun : le contrôle saisonnier 14

IV – La campagne de prévention des accidents de ski de la CNAMTS 16 et du CFES

ANNEXES

Graphiques et chiffres sur les accidents de ski	19
L'Assurance Maladie	23
Le Comité d'Education pour la Santé	25
L'Association Médecins de Montagne	27

INTRODUCTION

De plus en plus pratiqué par les Français, le ski alpin est responsable de nombreux accidents chaque année :

Le ski en chiffres

- **Plus de 5 millions de Français** pratiquent le ski chaque année
- **55 millions** de journées skiées
- **135 000** accidents de sport d'hiver / an
- L'incidence du risque est établie à **2,45 / 1000 skieurs / jour**
- **Les entorses du genou représentent plus d'un tiers (36 %) des lésions**
- **Près d'1 entorse sur 2 correspond à une rupture du ligament croisé (LCA), lésion particulièrement grave**
- **Les femmes de plus de 25 ans sont 3 fois** plus exposées que les hommes

Source : Médecins de Montagne – 1999/2000

L'entorse du genou : un risque mal connu par l'opinion publique

Depuis 15 ans, le taux d'entorses du genou a considérablement augmenté. Aujourd'hui, ce type d'accident représente, avec près de **36%** des lésions, **le premier risque traumatique** en ski alpin. Les lésions graves, à savoir les ruptures du ligament croisé antérieur (LCA), sont fréquentes chez l'adulte. Elles touchent les skieurs de tous les niveaux, du débutant au compétiteur en passant par le professionnel.

Les chiffres montrent cependant que **les femmes de plus de 25 ans sont plus particulièrement exposées** : le risque de rupture du LCA étant **3 fois supérieur** à celui de l'homme.

Si le mauvais réglage des fixations est responsable de **43 %** des entorses du genou, l'absence d'entraînement physique a aussi une forte incidence sur ce type de lésion.

Ainsi, l'entorse du genou, si courante soit-elle, n'est pas une fatalité. Un simple contrôle du réglage des fixations auprès d'un professionnel, chaque saison, associé à une préparation physique et sportive avant le départ permettrait d'éviter un bon nombre d'accidents.

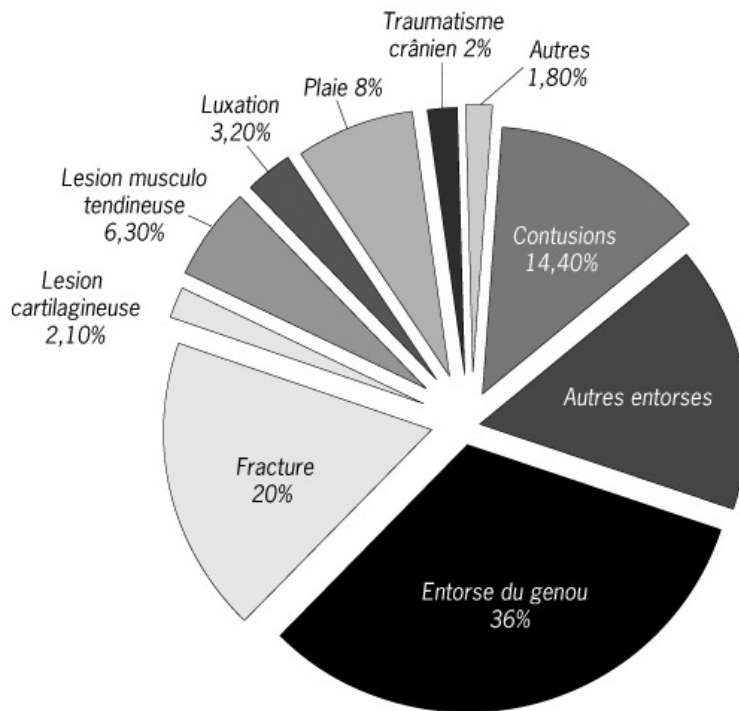
Saison 2000/2001 : La CNAMTS et le CFES partent en campagne avec les Médecins de Montagne

Dans le cadre de la prévention des accidents de sports, l'Assurance Maladie et le CFES lancent, en partenariat avec les Médecins de Montagne, une campagne de sensibilisation et d'information du grand public, des professionnels du ski et de santé.

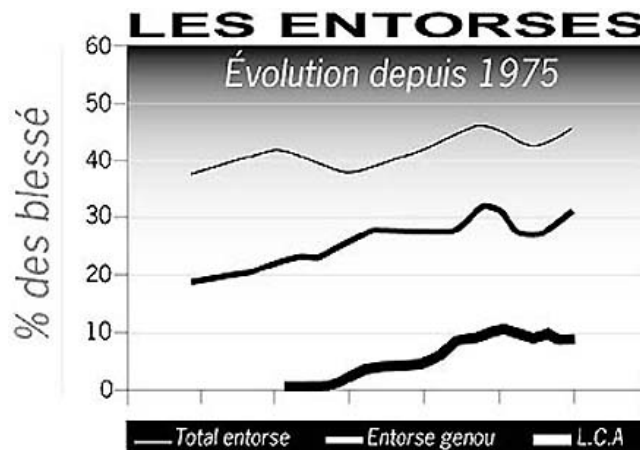
LES ACCIDENTS DE SKI : UNE NETTE PREDOMINANCE DE L'ENTORSE DU GENOU

L'entorse du genou : le premier risque traumatique en ski alpin¹

Près d'un accident sur deux en ski alpin a pour conséquence une entorse, et plus précisément, **36%** des accidents ont pour conséquence une entorse du genou. C'est le premier risque de lésion, loin devant les fractures (20% des lésions), les contusions (14,4%) ou les traumatismes crâniens (2%).



Depuis 15 ans, le taux d'entorses du genou, et en particulier le nombre de lésions du pivot central du genou, qui correspondent à une rupture du ligament croisé antérieur (LCA), ont considérablement augmenté. Ce type de lésion n'est apparu avec cette fréquence qu'au milieu des années 80.

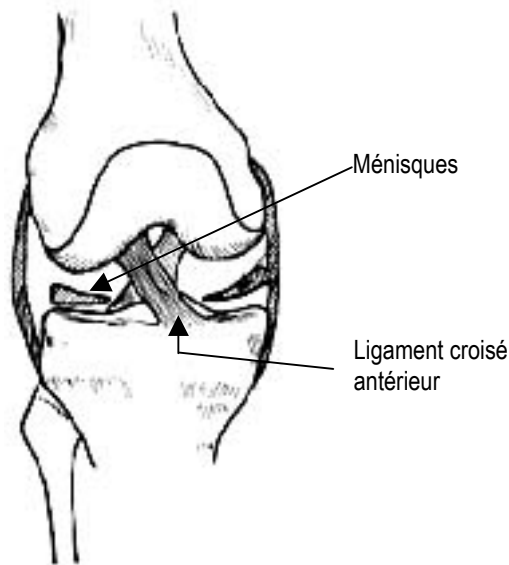


¹ Source : Médecins de Montagne – 1999/2000.

La rupture du ligament croisé antérieur (LCA) : Le type d'entorse du genou le plus fréquent

D'après les données recueillies par l'Association des Médecins de Montagne, en ski alpin, la rupture du LCA représente **12% de toutes les lésions** soit **16 000 ruptures du LCA chaque saison !**

Les ligaments croisés sont les ligaments situés au **centre de l'articulation du genou** ; ils assurent une grande partie de la stabilité de cette articulation.



Les femmes de plus de 25 ans 3 fois plus concernées que les hommes

On constate que les ruptures du LCA représentent **20% du total des lésions chez la femme**, contre 9,2 % chez l'homme.

Quantitativement, on dénombre **2 femmes blessées pour 1 homme**, alors que le comptage témoin au pied des pistes montre une répartition de 35% de femmes skieuses pour 65% d'hommes.

A partir de 25 ans, le nombre de femmes victimes de LCA est 3 fois plus élevé que chez les hommes. (Cf Annexes- Fig 6 et7)

La rupture survient souvent à la suite d'un mouvement de torsion lent ou lors de chutes anodines (descente de télésiège et faute technique), **particulièrement chez les débutantes.**

Les femmes sont plus vulnérables aux entorses pour différentes raisons :

- **Des raisons anatomiques** : la forme du genou en X (genu valgum) et l'hyperlaxité ligamentaire plus fréquente chez la femme sont des facteurs de risques reconnus.
- **Des raisons liées à la condition physique** : moins sportives que les hommes en général, elles ont une protection musculaire de leurs genoux moins efficace.

Des séquelles graves, voire irréversibles

Une rupture du LCA a des conséquences importantes ; en effet, le genou est une articulation, dont les quatre ligaments permettent de stabiliser les os entre eux. En cas de rupture d'un des éléments du pivot central (LCA ou LCP), il y a peu de chance de cicatrisation spontanée.

Les victimes d'une rupture d'un ligament croisé risquent donc :

- Une **instabilité persistante** du genou qui peut entraîner une gêne dans la vie courante et la possibilité d'une évolution rapide vers une arthrose de l'articulation du genou.
- Une **interdiction de pratiquer certains sports** qui sollicitent le pivot du genou (football, tennis ...) sans une **intervention chirurgicale** avec une longue période de rééducation.
- Une appréhension latente sur la résistance de leur genou, au moindre effort, qui les fragilise psychologiquement.

Un coût socio-économique important

Si les conséquences psychologiques et physiques sont souvent lourdes pour le blessé, ces lésions ont également un coût socio-économique important. Chaque année elles sont la cause de **plus de 1 million de journées d'arrêt de travail. Les dépenses induites par les soins médicaux et le coût social de la rupture du LCA représentent plus de 1,3 milliard de francs.**

Source : Médecins de Montagne.

Un phénomène récent d'abord lié à l'évolution de l'équipement

Dans les années 50/60, ce sont les fractures de la jambe qui dominent. Elles étaient essentiellement la cause de l'absence de fixations de sécurité. Progressivement, la pathologie s'est déplacée vers le haut.

Divers facteurs contribuent à rendre le genou plus vulnérable :

- **Le type de chaussures** : les chaussures de ski ont une tige haute et rigide conduisant l'ensemble des forces de réaction vers le haut de la jambe. Ces chaussures limitent les rotations au niveau de la cheville et transmettent plus directement les mouvements du ski au niveau de l'articulation du genou. Elles immobilisent de plus en plus la cheville, laquelle a perdu quasiment toute possibilité d'amortissement des efforts.
- **L'entretien mécanique des pistes** : l'amélioration de leur préparation et leur nivellement permettent à des skieurs de niveau modeste de skier à des allures qu'ils contrôlent souvent mal.

En revanche, la longueur des skis a diminué ces dernières années. Il est en effet conseillé d'utiliser les skis les plus courts possibles. En effet, plus le ski est long, plus les forces transmises au genou sont importantes.

Aujourd'hui, plusieurs facteurs sont particulièrement mis en cause dans l'entorse du genou :

- Une absence de préparation physique avant de remonter sur des skis.
- Des fixations de ski mal réglées : 50 % d'entre elles sont réglées hors norme.
- L'inattention du skieur conduisant à des fautes techniques.

ENTREtenir UNE BONNE FORME PHYSIQUE ET UNE BONNE HYGIENE DE VIE

La bonne pratique du sport est la meilleure arme pour éviter les accidents de ski. Le médecin a un rôle majeur à jouer en matière de prévention : conseiller des exercices adaptés au mode de vie et à la condition physique de chaque patient, rappeler les principes élémentaires d'une bonne hygiène de vie, etc. .

Le **congrès des Médecins de Montagne** du 1^{er}, 2 et 3 novembre 2000 a pour double objectif de favoriser l'implication des professionnels de santé et d'initier un réseau "ski" impliquant les acteurs, de la prévention à la prise en charge des pathologies liées aux accidents de ski.

Reprendre une activité physique 2 mois avant le grand départ

Le muscle est le seul élément qui permette de protéger le ligament. Se préparer, c'est donc améliorer la condition et les capacités de réaction de ses muscles.

Quelques activités sont recommandées pour arriver en forme à la montagne et skier en toute sécurité : certaines permettent de muscler les cuisses, d'autres de faire travailler sa mémoire topographique, d'autres enfin de développer le sens de l'équilibre.

1) Se muscler pour préparer le corps à l'effort

Pour tous et en particulier pour les femmes, il est nécessaire de renforcer les muscles de la cuisse qui protègent le genou. Alors, dès le mois de novembre, les futurs skieurs sont invités à adopter au moins une des bonnes résolutions suivantes :

\ Oublier la voiture et privilégier la marche à pied :

1 heure de marche chaque jour est hautement recommandée pour muscler ses cuisses.

\ Oublier les ascenseurs pour monter et descendre les escaliers.

Cette activité permet non seulement de muscler de façon complète les cuisses, mais aussi d'améliorer la maîtrise de son corps.

\ Se détendre tout en se musclant grâce à la natation :

Ce sport renforce l'ensemble des muscles du corps (cuisses, bras, dos.) Pour une bonne préparation au ski, il est même recommandé de nager avec des palmes, afin de muscler davantage les cuisses.

\ Pratiquer des petits exercices de gymnastique quotidiens :

Excellente pour développer la résistance à la fatigue, des exercices de gymnastique peuvent être pratiqués régulièrement.

\ Courir pour entretenir son endurance :

40 minutes de jogging, 2 à 3 fois par semaine, sont recommandées pour se muscler, mais aussi pour développer ses capacités respiratoires.

2) Rester vigilant et faire travailler sa mémoire topographique

La pratique du vélo (avec un casque !) est idéale : très complet, il muscle les jambes mais la vitesse (similaire à celle du ski) permet également **d'entretenir ses capacités de contrôle et de vigilance.**

La pratique du vélo est aussi recommandée **pour préparer sa mémoire topographique** puisqu'il faut se remémorer sans cesse les dangers d'une piste, comme à la montagne. Celui qui se souvient des dangers d'une piste, a moins de risque de chuter.

3) Maîtriser et développer le sens de l'équilibre

La danse, le trampoline, la gymnastique sont des sports très recommandés pour entretenir le sens de l'équilibre

Quelques exercices recommandés pour se préparer physiquement



Exercice pour développer la résistance à la fatigue

Placez-vous dos au mur en position « assise », c'est-à-dire comme si vous étiez assis sur une chaise pendant environ 10 secondes. Augmentez ce temps de 5 secondes chaque jour

Montée verticale sur 1 pied



Position de départ

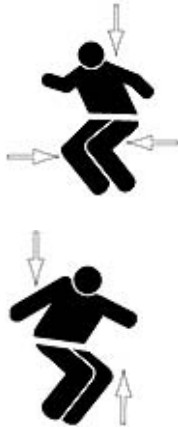
Exercice pour développer sa force musculaire et son sens de l'équilibre

Asseyez-vous au bord de la chaise, un pied au sol, l'autre jambe tendue en avant.

Montez verticalement, lentement, jusqu'à extension complète du genou puis redescendez doucement pour se retrouver assis dans la position initiale. Faire ainsi 3 séries de 5 exercices alternativement sur chaque jambe.



Montée verticale sur 1 pied



Exercice pour le travail des cuisses, des genoux, des chevilles et de la coordination

Pieds joints, genoux légèrement fléchis, descendez progressivement jusqu'à 90° environ de flexion des genoux en les amenant alternativement de gauche à droite, pieds à plat rivés au sol puis remontez et redescendez une dizaine de fois.

Exercice pour les étirements des adducteurs

Jambes écartées, descendez lentement sur la cuisse droite en fléchissant le genou jusqu'à 90°; la jambe gauche est tendue, le buste reste droit mains sur les hanches. Restez dans cette position 6 secondes, remontez et descendez sur la cuisse gauche de façon symétrique. Faites deux séries de 10.



Fente latérale gauche



Fente latérale droite

Exercice pour l'équilibre

Faites une série de petits bonds latéraux enchaînés, pieds joints, genoux serrés. Faites trois séries de 10 sauts



Position de départ



Saut à gauche



Saut à droite

Exercice pour se muscler les cuisses

Mettez-vous debout, jambes tendues, pieds joints. Laissez-vous tomber en fente avant en amortissant la réception par une flexion contrôlée du genou, jambe arrière tendue et buste droit. Revenir à la position de départ par la ré-extension dynamique du genou fléchi



Position de départ



Réception fente avant



Retour fente avant

Une fois en vacances : Adopter une hygiène de vie spécifique à la montagne

Il est nécessaire d'aider notre organisme à s'habituer au changement d'air soudain, à l'altitude et à l'effort physique intense.

Voici quelques conseils pour rester en forme sur les pistes :

1) Bien s'alimenter car le froid et l'effort physique entraînent une perte de calories :

- Ne partez pas sur les pistes le ventre vide : prenez **un solide petit-déjeuner**. Le grand air, le froid, les efforts physiques augmentent les besoins nutritionnels.
- Ne sautez pas de repas (particulièrement le déjeuner); au contraire, mangez surtout des sucres lents : pâtes, riz, pain complet, fruits secs, semoule.

2) Boire beaucoup d'eau car l'air sec de la montagne et l'effort favorisent la déshydratation :

- Il est recommandé de la boire régulièrement, pendant l'effort, en petites gorgées et à température ambiante, même en l'absence de sensation de soif.
- Evitez les boissons alcoolisées qui, bien qu'elles donnent une impression de chaleur (due à l'augmentation du rythme cardiaque), abaissent la température du corps.

CONTRÔLER LES FIXATIONS DE SKI POUR EPARGNER SES GENOUX

A l'origine, les fixations avaient pour objectif de protéger la jambe du risque de fractures. Les résultats ont été très concluants puisque ce type de lésion a diminué spectaculairement.

Mais, ces fixations modernes ne protègent pas le genou car elles ne présentent pas de possibilité de déclenchement dans tous les axes (en avant, en arrière et sur les côtés).

De plus, pour une bonne efficacité, **la fixation doit être réglée en fonction de quelques paramètres simples : le poids et le sexe du skieur, son niveau de compétence, sa condition physique de base.**

Les risques liés à un mauvais réglage des fixations

Les nouvelles fixations et leur qualité de réglage sont essentiellement en cause dans la recrudescence de l'entorse du genou.

Un mauvais réglage des fixations peut entraîner :

- **Un risque d'accident par déclenchement (ou déchaussement) intempestif** si le réglage est trop faible. Les chutes sont alors fréquentes.
- **Un risque de lésion en cas de chute par non-déclenchement** (non déchaussement) si le réglage est trop fort. Le non-déclenchement est le principal responsable des entorses du genou. En effet, une enquête¹ a montré que **82% des skieurs blessés d'une entorse au genou n'ont pas déchaussé** lors de leur chute.

¹ Enquête 1998, Médecins de Montagne en collaboration avec Salomon.

Le bon réglage des fixations

Le bon fonctionnement des fixations exige le respect des normes.

En juillet 2000, l'AFNOR² a publié une nouvelle directive (la norme FD S 52-748), sur le réglage des fixations. La nouvelle norme ISO³ prend en compte les paramètres indispensables pour le réglage des fixations : **le poids, la pointure, le type de skieur et désormais le sexe du skieur.**

Selon le sexe du skieur, deux tableaux de réglage sont donc proposés à tous les professionnels de ski (tableaux simplifiés) :

HOMME

Pointure Poids skieur kg	<33	34 / 35	36 / 38	39 / 41	42 / 44	>45
10/17		3/4				
18/21	1 1/4	1	3/4			
22/25	1 1/2	1 1/4	1 1/4	1		
26/30	2	1 3/4	1 1/2	1 1/4	1 1/4	
31/35	2 1/2	2 1/4	2	1 3/4	1 1/2	1 1/2
36/41	3	2 3/4	2 1/2	2 1/4	2	1 3/4
42/48		3 1/2	3 1/4	2 3/4	2 1/2	2 1/4
49/57		4 1/4	4	3 3/4	3 1/2	3
58/66		5 1/2	5	4 1/2	4	3 1/2
67/78		6 1/2	6	5 1/2	5	4 1/2
79/94		7 1/2	7	6 1/2	6	5 1/2
>94			8 1/2	8	7	6 1/2
			10	9 1/2	8 1/2	8
			11 1/2	11	10	9 1/2

² Cette norme a été élaborée par la commission de normalisation composée notamment de professionnels de ski et de médecins : Salomon, Rossignol, Fédérations française de ski, Fifas, Direction des sports, Look Fixations, ENSA, Médecins de Montagne, CSC, Groupe médical des Peric, CRAM Rhône-Alpes mais aussi des représentants de l'Ecole Polytechnique de Lausanne et de la DGCCRF.

³ International Organization for Standardization

FEMME

Pointure Poids skieuse kg	<33	34 / 35	36 / 38	39 / 41	42 / 44	>45
10/17		3/4				
18/21	1 1/4	1	3/4			
22/25	1 1/2	1 1/4	1 1/4	1		
26/30	2	1 3/4	1 1/2	1 1/4	1 1/4	
31/35	2 1/2	2 1/4	2	1 3/4	1 1/2	1 1/2
36/41	3	2 3/4	2 1/2	2 1/4	2	1 3/4
42/48		3 1/2	3 1/4	2 3/4	2 1/2	2 1/4
49/57		4 1/4	3 3/4	3 1/4	3	2 3/4
58/66		4 3/4	4 1/4	4	3 1/2	3
67/78		5 1/2	5	4 1/2	4 1/4	4
79/94		6 1/2	6	5 1/2	5	4 1/2
>94			7 1/2	7	6	5 1/2
			8 1/2	8	7 1/2	7
			10	9 1/2	8 1/2	8

Selon le type de skieur, les valeurs de réglage doivent être corrigées comme l'indique ce tableau :

Type de skieur	Corrections à apporter aux tableaux
* Débutant adulte (+25 ans)	Monter d'une ligne
* Débutant jeune (-25 ans) * Niveau débrouillé avec faible condition physique * Bon skieur, style souple et coulé privilégiant la sécurité	Pas de correction
* Bon skieur jeune, style souple et coulé * Niveau débrouillé, bonne condition physique	Descendre d'une ligne
* Bon skieur, ski d'attaque sur tous terrains	Descendre de deux lignes
* Très fort skieur, sur terrains engagés	Descendre de trois lignes

Le rôle incontournable des professionnels du ski

Effectuant le réglage des fixations, les professionnels de ski (loueurs et vendeurs de matériel) sont, en premier lieu, concernés par cette nouvelle norme. Cependant, le type de skieur (condition physique et niveau de ski) étant pris en compte, le réglage doit être effectué sous la responsabilité de chaque utilisateur.

Le rôle des professionnels ne se limite pas au réglage des fixations. Ils sont aussi responsables de la qualité du matériel proposé. L'AFNOR, en lien avec les Médecins de Montagne, la FPS¹ et de nombreux partenaires a donc conçu une **norme de location du matériel**. Elle vise à améliorer la qualité du service dans une perspective de sécurité. Cela se traduit en particulier par la normalisation :

- de la durée d'offre à location des skis et snowboards ;
- de la durée d'offre à location des fixations ;
- de l'offre de casques en location et de leur durée de vie ;
- et bien sûr, du montage, et du réglage des fixations.

La norme offre un critère objectif de professionnalisme. Il faut donc renvoyer prioritairement les skieurs vers les professionnels ayant adopté la norme. Les magasins la respectant seront identifiables par ce logotype :



La responsabilité de chacun : le contrôle saisonnier

Les skieurs, surtout lorsqu'ils sont propriétaires de leurs skis, doivent faire **contrôler leurs fixations** par un spécialiste **avant chaque séjour et au minimum une fois par saison**.

Les skieurs doivent aussi avoir connaissance des éléments d'un bon réglage d'une fixation (sexe, pointure, poids et type de skieur) afin d'inciter les professionnels à utiliser ces normes de réglage de manière systématique.

¹ Fédération Professionnelle des entreprises de Sport et de loisirs.

Comment vérifier le bon réglage de ses fixations ?

"le clic-clac test"

Chaque skieur peut vérifier lui-même que ses fixations sont bien réglées grâce à un test simple : le "clic-clac test". À l'arrêt, faites pivoter votre pied vers le dedans du genou légèrement fléchi; ce seul mouvement doit suffire à déclencher l'ouverture des fixations qui doit se faire sans douleur mais avec un effort de rotation et non s'ouvrir toute seule.



LA CAMPAGNE DE PREVENTION DES ACCIDENTS DE SKI

La campagne de prévention des accidents de ski mise en œuvre en 2000 s'inscrit dans le cadre du programme de prévention des accidents de sports et de loisirs élaboré par l'Assurance Maladie (CNAMTS) et le CFES. Ce programme comprend également un volet sur les accidents liés au roller, skate et vélo.

Pour ce qui est du ski, l'accent est mis cette année sur l'entorse du genou avec un message de prévention central : **bien régler ses fixations pour limiter le risque d'entorse**. Conçue en lien avec les acteurs de terrain (l'association des Médecins de montagne, la Fédération Professionnelle des entreprises de Sport et de loisirs), cette campagne s'adresse au grand public, aux professionnels du ski et aux professionnels de santé.

Inciter les skieurs à demander le bon réglage de leurs fixations

La communication en direction du grand public a pour principal objectif d'inciter les skieurs à faire vérifier le réglage de leurs fixations lorsqu'ils louent ou achètent leur matériel. Pour cela la campagne comprend une phase d'interpellation et une autre d'information :

→ Campagne télévisée en amont des vacances de Noël

La campagne télévisée montre l'importance d'avoir des fixations bien réglées pour protéger ses genoux. Diffusé pendant la deuxième quinzaine de décembre, le film renvoie les skieurs vers les professionnels pour effectuer ce réglage de façon systématique.

→ Brochure d'information diffusée en station

Imprimé à 1 million d'exemplaires, un dépliant d'information sur la norme de réglage sera diffusé chez les loueurs/vendeurs de matériel de ski et par les voyagistes (Club méditerranée, UCPA ...), pendant les vacances de Noël. Ce document explique de façon pédagogique comment déterminer sa position de réglage en fonction des paramètres (sexe, poids, pointure, type du skieur).

Mobiliser les professionnels du ski autour du bon réglage

L'implication des professionnels du ski (loueurs, vendeurs de matériel, voyagistes ...) est indispensable au bon réglage des fixations puisque qu'ils procèdent à cette manipulation technique. Pour les aider, **la nouvelle norme de réglage a été simplifiée** et déclinée sous la forme d'une affichette plastifiée à accrocher. Environ 5 000 affichettes seront imprimées et diffusées, début décembre.

Impliquer les professionnels de santé dans la prévention

Les professionnels de santé ont un rôle important à jouer auprès de leurs patients pour la prévention des accidents de ski. Ainsi, ils peuvent leur conseiller des exercices à réaliser avant leur départ en vacances afin de se préparer. Une **lettre Prévention - Education - Santé** leur sera envoyée en novembre pour favoriser leur implication.

Conjointement, la CSC² mène, en partenariat avec le Ministère de la Jeunesse et des Sports, une campagne de prévention des accidents de ski ayant pour objectif d'inciter adolescents et jeunes adultes à apprendre à mesurer les risques et à modifier leur comportement, si nécessaire.

➔ **10 règles de conduite**

Réalisée à 1 million d'exemplaires, cette brochure explique les principales règles de conduite à adopter sur les pistes pour sa sécurité et celle des autres. Elle sera distribuée aux guichets des remontées mécaniques ainsi que dans les offices du tourisme et les écoles de ski.

➔ **Campagne radio**

Un spot radio de 30 secondes rappellera les conseils de prudence à adopter sur les pistes et renverra sur la brochure.

² Commission de la Sécurité des Consommateurs.