

une once de prévention...

Conseils pour un été sans traumatisme

Debbie Friedman
Directrice administrative,
Programme de traumatologie et de prévention



DEBBIE FRIEDMAN

L'été est enfin arrivé et les enfants, les adolescents et leur famille peuvent en profiter pour jouer dehors et s'adonner à une variété de sports, d'activités récréatives et de sorties. L'activité physique occupe une place importante dans le développement physique, social et psychologique de l'enfant. Néanmoins, certaines de ces activités comportent des risques. Il est important d'évaluer le degré de risque et de déterminer si l'activité vous convient, ainsi qu'à votre enfant.

Nos programmes de traumatologie visent à promouvoir la santé par la prévention des blessures. Une belle journée à l'extérieur remplie de rires et de plaisir ne devrait pas finir au Centre de traumatologie.

Voici quelques conseils importants à retenir :

Cyclisme... Portez un casque protecteur approuvé (ASTM, CPSC, ACNOR, Snell Foundation), assurez-vous qu'il est correctement ajusté sur la tête et que la jugulaire est attachée de façon à permettre un mouvement minimal. Les parents devraient donner l'exemple en portant eux-mêmes un casque. Les enfants de moins de 10 ans ne devraient pas partir seuls en vélo dans les rues car cette activité exige qu'ils intègrent une somme importante d'information pour leur âge et leur niveau de développement.

Pour les sports de roulettes... En plus du casque, portez des genouillères, des protège-coudes et des gants. Pratiquez ces activités dans les endroits réservés à cette fin et évitez les rues achalandées.

Sécurité routière... En tant que piéton, automobiliste ou cycliste, soyez conscient des risques et apprenez à connaître et à respecter les règles de sécurité routière, incluant les limites de vitesse. Ne conduisez jamais après avoir consommé de l'alcool ou en parlant au téléphone.

Sécurité en auto... En voiture, assurez-vous d'utiliser le siège d'auto, le siège d'appoint et la ceinture de sécurité qui conviennent à l'âge de l'enfant, et qu'ils soient installés correctement. Les enfants de moins de 13 ans ne devraient pas s'asseoir sur le siège avant. Ne laissez jamais un bébé,

un jeune enfant ou un animal seul dans la voiture, car la chaleur peut rapidement atteindre un niveau dangereux.

Terrains de jeux... Assurez-vous que l'équipement satisfait les normes approuvées (ACNOR 2003), qu'il est utilisé de façon appropriée et qu'il est installé sur une surface meuble. Nous ne recommandons pas l'utilisation de trampolines pour la cour arrière. Ces appareils doivent être utilisés dans un gymnase et non dans la cour arrière!

NOUS NE RECOMMANDONS PAS L'UTILISATION DE TRAMPOLINES POUR LA COUR ARRIÈRE. CES APPAREILS DOIVENT ÊTRE UTILISÉS DANS UN GYMNASSE ET NON DANS LA COUR ARRIÈRE !

Fenêtres... Si vous avez de jeunes enfants, utilisez des barrières de protection pour vos fenêtres ou un autre type de dispositif qui limite l'ouverture des fenêtres à un maximum de 4 pouces. Les moustiquaires sont parfaites pour empêcher les insectes d'entrer, mais elles ne sont pas assez robustes pour empêcher un enfant de sortir. Elles peuvent être facilement déplacées. Gardez également les meubles loin des fenêtres pour éviter que les enfants curieux n'y grimpent. Ne jamais laisser un enfant sans surveillance sur un balcon.

BBQ... Nettoyez les ustensiles à BBQ après leur utilisation. Changez fréquemment les brosses de nettoyage, car leurs poils métalliques peuvent se briser sur la grille et se retrouver dans la nourriture. Gardez les jeunes enfants à une distance sécuritaire à tout moment et assurez-vous d'éteindre le BBQ après la cuisson. Conservez les briquets, bonbonnes de propane, grilles et ustensiles hors de la portée des enfants.

Tondeuse... Plusieurs parents ne sont pas conscients des dangers de cet équipement motorisé. Lorsque vous utilisez une tondeuse, assurez-vous que les enfants (de moins de 6 ans) et les animaux se trouvent loin de l'appareil en marche. Assurez-vous de porter des chaussures adéquates et que la tondeuse est munie d'un dispositif d'arrêt activé lorsque la poignée est relâchée. Si vous reculez, regardez d'abord derrière! Ne laissez jamais la clé dans le contact.

Baignade... Personne n'est à l'abri d'une noyade, peu importe l'âge ou l'habileté. Assurez-vous que l'aire de baignade est supervisée correctement et qu'elle est prévue à cette fin. Les enfants ne doivent se baigner que s'ils savent suffisamment nager. Protéger entièrement l'accès à une piscine creusée ou hors terre par une clôture (minimum de 4 pi ou 1,2 m de haut) munie de portes à verrouillage automatique. La piscine ne devrait pas être accessible par le patio.

Plongeon... L'apprentissage est recommandé et la présence de surveillants qualifiés à proximité est essentielle. Le plongeon ne doit être pratiqué que dans les endroits désignés pour cette activité. Rappelez-vous qu'un tremplin de 3 mètres n'est pas un jeu et qu'il ne devrait jamais être utilisé comme tel! Ne plongez jamais dans un lac ou un endroit où l'eau est peu profonde. **➤ SUITE EN PAGE 18**