

Jamais sans mon casque !



**L'hiver,
on s'amuse
à glisser,
en skis,
en planche
à neige,
en patins
à glace ou
en toboggan.
Mais qui
dit glisse
dit souvent
chute et,
malheureusement,
traumatisme
crânien.**

Françoise Robert

L'hiver va bon train, avec ses rigueurs mais aussi ses nombreux plaisirs. S'il est agréable de profiter du plein air pour se détendre et s'amuser en famille, il faut savoir que certains sports et loisirs d'hiver comportent des risques, principalement pour nos enfants : c'est le cas du ski, de la planche à neige, du patinage sur glace et de la glissade. Quatre activités différentes mais qui devraient avoir un point commun : le port du casque !

Intrépides mais vulnérables

Cet hiver, Julien devra continuer à porter son casque pour skier, même s'il a 10 ans et qu'il n'aime pas cela. Il sait que ses quatre années d'expérience ne le mettent à l'abri ni des chutes ni des collisions avec d'autres skieurs ou d'autres planchistes. L'an dernier, il a été heurté par un adepte de la planche à neige : il a subi une commotion cérébrale et a perdu conscience. Et, même s'il a tout oublié de la

journée de l'accident, il se souvient trop bien du mois qui a suivi : toute activité sportive lui était interdite et il souffrait de forts maux de tête.

Malgré tout, Julien s'en tire à très bon compte, surtout lorsqu'on pense à ce qui serait arrivé s'il n'avait pas porté de casque !

Contrairement aux adultes, les enfants ne sont pas en mesure d'évaluer correctement les risques. Ils ont aussi une moins bonne coordination, un temps de réaction plus long, et une vision périphérique plus limitée. Et, comme les enfants sont petits, ils mettent plus de temps à voir les obstacles. Voilà pourquoi ils sont plus vulnérables sur une patinoire ou une pente de ski et courent plus de risques d'avoir des accidents. C'est donc à nous, parents, de prévenir !

Attention, fragiles !

Debbie Friedman dirige le programme de neurotraumatologie de l'Hôpital de Montréal pour enfants. Elle préconise le port

du casque pour toutes les activités susceptibles d'entraîner des chutes. « Une blessure à la tête, même légère, explique-t-elle, peut être très gênante lorsqu'elle donne lieu à des semaines, voire des mois, de maux de tête, de fatigue, d'irritabilité et de troubles de la concentration, sans compter que plusieurs problèmes scolaires et familiaux peuvent en résulter. » On sait par ailleurs que les traumatismes plus graves peuvent avoir des conséquences désastreuses. Prévenir, c'est donc d'abord protéger la tête. « Le fait que le choc est absorbé par le casque et non par la boîte crânienne peut faire toute la différence entre un traumatisme léger et un coma profond, une hospitalisation de courte durée et un séjour aux soins intensifs », précise la spécialiste. « Nous devons réaliser que c'est tout le cours de leur vie qui est en jeu. »

Heureusement, les jeunes enfants qui suivent des cours de ski ou pratiquent ce sport en famille sont nombreux à porter un casque. Bien que les centres de ski ne disposent pas de statistiques précises à cet

À chacun son casque

Les spécialistes recommandent de porter un casque répondant aux normes de sécurité. Il existe différents casques selon l'activité que l'on choisit : ski, planche à neige ou hockey.

Le casque doit être bien ajusté ; les courroies doivent être assez serrées pour le



maintenir bien en place lorsque l'enfant bouge la tête. De plus, celui-ci doit être

capable de bien voir et de bien entendre.

Les enfants supportent mieux les casques plus légers car ils sont plus confortables.

Après un choc, le casque peut avoir subi des dommages invisibles à l'œil nu. Il est donc préférable de le faire vérifier.

AU SECOURS, LES PARENTS !

égard, les patrouilleurs remarquent que, lorsqu'ils sont en âge de dévaler les pistes avec un ami ou en groupe, soit vers 9-10 ans, le nombre d'enfants portant le casque chute de façon spectaculaire, passant à environ 15 %. C'est regrettable, surtout lorsqu'on sait que le nombre de blessures à la tête a augmenté avec le nombre d'adeptes de la planche à neige. Et, même si ceux-ci sont encore moins nombreux que les skieurs à être admis aux urgences, ils présentent, selon les statistiques, plus de fractures et de traumatismes crâniens.

**Une blessure
à la tête,
même légère,
peut donner
lieu à des
semaines,
voire
des mois,
de maux
de tête.**

Dure, dure, la glace !

Le patinage comporte aussi, on s'en doute, le même genre de risques. De 1997 à 1999, 323 personnes ont été admises au service des urgences de l'Hôpital de Montréal pour enfants après un accident en patins à glace. Cela représente seulement cinq de moins que chez les skieurs ! Et selon le Système canadien hospitalier d'information et de recherche en prévention

des traumatismes (SCHIRPT) de Santé Canada, en 1994, les traumatismes crâniens légers consécutifs à une chute en patins à glace constituaient 8 % des blessures chez les enfants de 1 à 4 ans et 9,7 % chez les enfants de 5 à 9 ans. Il semble par ailleurs que les commotions cérébrales soient plus fréquentes dans le dernier groupe d'âge. Par conséquent, nous devons nous assurer que non seulement notre enfant porte un casque mais aussi qu'il possède l'équilibre et la coordination nécessaires pour pratiquer ce sport.

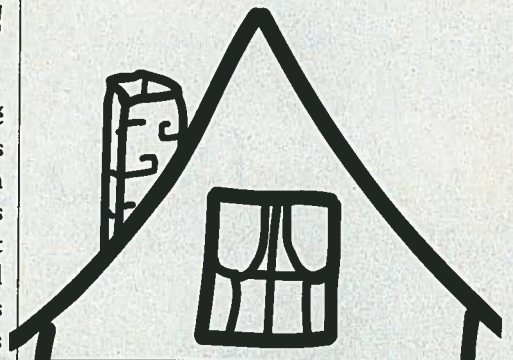
Youpi, on va glisser !

Selon Santé Canada, plus de 75 % des enfants canadiens participent à au moins une activité de glissade sur neige durant l'hiver. C'est donc dire que les traîneaux, les toboggans et les soucoupes à neige ont encore la faveur populaire ! Mais bien que ce passe-temps semble inoffensif, le taux de blessures graves qu'il occasionne est étonnamment élevé. En 1996, le SCHIRPT l'évaluait au double du nombre de traumatismes nécessitant une hospitalisation. Chez les enfants de moins de 10 ans, les blessures à la tête ou au cou représentaient environ le tiers de tous les traumatismes. Et il semble que moins de 1 % des victimes portaient une protection, incluant le casque. Des données qui font réfléchir, mais qui doivent surtout nous inciter à sortir les casques en même temps que les toboggans !

Le plaisir, pas les bobos

Pratiquer un sport ou une activité récréative est excellent pour la santé. Mais il faut être prudent et respecter les règles de sécurité. Le Programme de neurotraumatologie de l'Hôpital de Montréal pour enfants encourage les parents à habituer leurs enfants à porter le casque dès leur plus jeune âge, de façon à prévenir les traumatismes. « Et le port d'équipement approprié est tout aussi important pour les adultes, qui donnent en outre l'exemple aux plus jeunes », précise Debbie Friedman.

Alors, sachons profiter de l'hiver en toute sécurité, en conservant tous les atouts dans notre jeu. Finalement, c'est facile d'être prudent ! □



l'échantillon

**Vêtements pour enfants
0-12 ans**

Marques renommées
d'échantillons de 1^{re} qualité
Jusqu'à 50 % du prix régulier
ailleurs en boutique

(450) 686-1567 (514) 697-5009
3280, boul. St-Martin O. 1000-40, boul. St-Jean
Chomedey, Laval Pointe-Claire



L'Académie Marie-Laurier
offre un enseignement bilingue
ou d'immersion anglaise.
Heure d'étude et de devoirs
supervisée par le titulaire.



École entièrement privée et
approuvée par le ministère
de l'Éducation du Québec.

- Prématernelle
- Maternelle
- Primaire
- Secondaire (en anglais)

Campus de Brossard
et de Saint-Hubert

Tél.: (450) 923-2787