

Ce qu'il

# FAUT SAVOIR



## Les casques pour les quatre saisons

Les blessures à la tête sont graves. Elles pourraient avoir un effet dévastateur sur la vie des enfants, des adolescents et des familles. Porter un casque peut prévenir de 70 à 90 % des blessures à la tête. Le casque doit être bien ajusté. Suivez attentivement les instructions indiquées sur l'emballage du casque.

### Souvenez-vous...

- La tête des enfants grossit beaucoup au fil de leur croissance. Il faudra donc ajuster ou remplacer le casque selon les besoins.
- Il ne faut jamais acheter un casque trop grand en pensant que l'enfant va grandir. Les casques qui sont trop grands ne sont pas ajustés et ne protègent pas bien l'enfant.
- Vous pouvez donner le casque à un enfant plus jeune de la famille. On ne peut donner un casque de bicyclette que s'il n'a pas été impliqué dans un accident.
- Remplacez le casque de toute façon tous les 5 ans.
- Au terrain de jeu, demandez à votre enfant de retirer son casque pour jouer sur l'équipement. Les courroies du casque pourraient se coincer dans la structure de jeu et étrangler votre enfant.



### Des casques pour la bicyclette

En Ontario, les enfants et les adolescents de moins de 18 ans sont obligés légalement de porter un casque quand ils font de la bicyclette. C'est la loi.

Les casques de bicyclette protègent contre une seule chute sur une surface dure (seulement un impact).

### Assurez-vous...

- de remplacer le casque de bicyclette après un impact dur.
- de choisir la bonne taille.
- d'avoir un bon ajustement. Utilisez les coussinets de mousse vendus avec le casque pour veiller à ce que le casque ne se déplace pas sur la tête de votre enfant. Certains casques sont munis d'un "panier" interne, qui peut être resserré, ce qui facilite un bon ajustement.
- d'utiliser un casque conçu seulement pour le cyclisme, et assurer vous qu'il est certifié par la CSA, la CPSC, l'ASTM, ou Snell.

### Évitez...

- que votre enfant porte un chapeau sous son casque. Un bon ajustement est difficile à atteindre si l'on porte un chapeau, ce qui rend le casque moins efficace et sécuritaire.

### Un casque est bien ajusté quand:

- Il est bien placé sur la tête, l'avant du casque en position basse sur le front (à 2 largeurs de doigts des sourcils).
- Le rembourrage exerce une pression ferme et uniforme tout autour de la tête.
- Les courroies avant et arrière forment un Y juste au-dessous des oreilles.
- Toutes les courroies sont bien serrées...seulement 1 doigt peut passer entre la courroie et le menton.

### Associations de normes pour les produits :

- AS: Australian Standard
- ASTM: American Society for Testing and Materials
- BS: British Standard
- CPSC: Consumer Products Safety Commission (US)
- CSA: Association canadienne de normalisation
- DOT: Department of Transportation (US)
- EN: European Standard
- Snell Memorial Foundation



NON



NON



OUI

# Des casques pour les quatre saisons

## Hockey

Les casques de hockey sont conçus pour résister à des impacts multiples. Hockey Canada exige que tous les joueurs de hockey de ligue mineure portent un casque avec visière ou cage attachée pour protéger le visage. Le sceau CSA doit être visible sur le casque et la cage protectrice, souvent sur un autocollant.

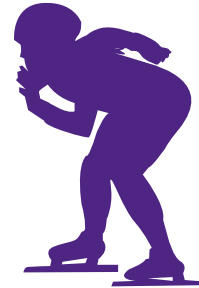


## Motoneige

Comme pour les VTT, les enfants et les adolescents de moins de 16 ne devraient pas conduire de motoneige. Les casques de motocyclette, de VTT ou de motoneige fournissent une bonne protection. Assurez-vous que le casque est certifié par la CSA, Snell, DOT ou ANSI.

## Patinage

Les casques de hockey protègent les patineurs des blessures à la tête.



## Patinage à roues alignées

Demandez à votre enfant de porter un casque de bicyclette ou un casque de patinage à roues alignées (ceux-ci sont disponibles, mais pas toujours faciles à trouver, qui protègent la nuque des chutes en arrière). Pour les casques de patinage à roues alignées, assurez-vous de voir le certificat de la CPSC, CSA, ASTM ou Snell.

## Planche à roulettes

Un casque de planche à roulettes protège contre les nombreux impacts moins violents. Il recouvre davantage la nuque et protège le patineur contre les chutes en arrière. Il ne faut pas utiliser ce type de casque pour faire de la bicyclette, à moins que ceci ne soit indiqué sur l'étiquette. Les casques de planche à roulettes doivent porter l'approbation ASTM F-1492 ou Snell-94.



## Ski alpin et planche à neige

Utilisez un casque de ski certifié par Snell, EN, CSA ou ASTM. On peut porter une tuque fine sous le casque de ski.



## Tobogganing

On peut porter un casque de ski ou de hockey pour prévenir les blessures à la tête quand on fait du toboggan. Il n'existe pas de casque spécifique pour le toboggan.

## Trottinette

On peut porter un casque de bicyclette pour faire de la trottinette.

## Véhicules tout-terrain (VTT)

Les enfants de moins de 16 ans ne sont pas capables physiquement et n'ont pas le jugement nécessaire pour conduire un VTT, et il ne faut pas les autoriser à le faire. Les jeunes de 16 ans et plus doivent porter un casque de motocyclette/VTT certifié par la CSA, DOT, Snell ou ANSI. Ces casques résistent à un impact à haute vitesse.



## Numéros Importants

Des questions sur les casques?  
Contactez-nous!  
Programme de prévention des  
blessures du CHEO  
Plan-it Safe, 613-737-5899



## Plus d'info?

Pour de plus amples informations :  
[www.canadian-health-network.ca](http://www.canadian-health-network.ca)  
(suivez le lien de prévention des  
blessures vers les FAQ)

Pour les services de prévention des  
blessures et des services récréatifs:  
[www.ottawa.ca/santé](http://www.ottawa.ca/santé)

