

Brain Waves

Prévenir les traumatismes crâniens et médullaires

Bulletin hiver 2005

Aperçu des sujets...

Comprendre les commotions cérébrales

Trucs pour le ski et la planche à neige

Patinage sécuritaire

Du bureau du Dr. Tator

Réponses à vos questions

Soyez un cavalier fûté

Un héros de Pensez d'Abord

Les loisirs d'hiver peuvent procurer des heures de plaisir et d'exercice pour la famille entière. Comme agence de prévention des traumatismes, Pensez d'Abord désire assurer votre sécurité pendant que vous vous amusez dans la neige. Les fractures, les égratignures et les contusions guérissent bel et bien avec le temps, mais les conséquences d'un traumatisme crânien peuvent transformer votre vie ou même causer votre mort. Le port d'un casque certifié est, par exemple, une manière intelligente et simple de prévenir les traumatismes crâniens.

Les articles présentés dans ce bulletin d'hiver vous aideront à vivre un hiver amusant et sans blessure.

Pensez d'Abord... Soyez en sécurité!

Missy Mandel, rédactrice



Smart Sledding and Tobogganing

N'OUBLIEZ PAS DE... DESCENDRE LES BONNES COLLINES

Faites de la luge sur des collines couvertes de neige et ne présentant aucun danger. Les endroits recouverts de glace, d'arbres, de pierres, de bosses, de clôtures et de surfaces nues peuvent causer des blessures.

Recherchez des collines éloignées des routes, des rivières et des chemins de fer, et dont l'espace au bas est assez large pour vous permettre d'arrêter.

Utiliser le bon équipement

- Procédez à une inspection de la luge, afin de vous assurer qu'elle est en bon état.
- Les luges avec un guidage à main et des freins sont les plus recommandées. Les tubes et les soucoupes ne sont pas recommandés car ils sont difficiles à contrôler.
- Les tapis magiques, les boîtes de carton et les sacs de poubelle sont très dangereux.

Porter le bon équipement

- Plusieurs blessures lors de glissades sont

causées par une exposition au froid, notamment les gelures et l'hypothermie. La perte de chaleur est une source de

préoccupations, en particulier chez les enfants âgés de moins de trois ans, puisque leur tête est large en proportion de leur taille totale.

- Habillez-vous en gardant la sécurité en tête. Habillez tout le monde de plusieurs couches de hauts et de pantalons, sous des manteaux chauds, et mettez des chapeaux, des gants ou des mitaines, ainsi que des bottes imperméables. Assurez-vous qu'aucun cordon ne pend. Ceux-ci peuvent s'emmêler dans les traîneaux. Emmêlés, ils peuvent causer de sérieuses blessures, alors retirez-les des capuchons et des cols, et raccourcissez ceux qui pendent au bas des manteaux. Utilisez des foulards courts et rentrez-les dans les manteaux.

- Les vêtements et les bottes mouillés devraient être enlevés rapidement afin d'éviter les gelures.
- Les lunettes de ski peuvent empêcher la neige d'affecter votre vision lors la descente.
- Les traumatismes crâniens survenant lors de glissades peuvent être sérieux. Portez toujours un casque! Bien qu'il n'y ait pas de casque certifié pour la luge, Pensez d'Abord vous recom-

mande d'utiliser un casque de bicyclette ou de ski/planche à neige, qui sont les plus appropriés. Pour protéger votre tête et vos oreilles des gelures, portez une coquille mince et chaude qui couvre votre tête et votre cou.

Vous mettre dans la bonne position

- Ne vous couchez jamais dans un traîneau ou une luge.

Le fait de glisser couché sur l'estomac augmente les risques de traumatismes crâniens, alors que glisser sur le dos augmente les risques de blessures à la colonne vertébrale et à la moelle épinière.

- Il vous est fortement recommandé de vous asseoir en gardant vos pieds et vos mains libres, afin de contrôler la direction et les freins plus facilement. Si vous utilisez une luge traditionnelle, la position recommandée lors de la descente est à genoux.

Suivre les bonnes règles

- Les enfants âgés de cinq ans au plus devraient être accompagnés d'un adulte sur une luge.
- Glissez au centre de la colline et remontez par les côtés.
- Glissez alors qu'il fait jour ou sur des collines qui sont très bien éclairées.
- Chaque descente en luge, glissez seulement avec le nombre recommandé de passagers par descente.



Ski and Snowboard Tips

1 Avant de glisser au bas de la pente, demandez à un technicien qualifié de vérifier l'état de votre équipement et de faire des ajustements ou d'émettre des recommandations.

2 Qu'importe votre niveau d'expertise, investissez dans des cours de ski ou de planche à neige la première fois que vous allez sur les pentes et la première fois que vous vous trouvez dans une station de ski

3 Soyez un bon exemple. Enseignez aux enfants à skier et à faire de la planche à neige de manière responsable.

4 Mettez un casque de ski ou de planche à neige certifié, et gardez le contrôle alors que vous êtes sur les pentes.

5 Portez toujours des protections pour les yeux, tels que des lunettes de ski ou des lunettes de soleil, afin de vous prémunir contre la neige qui vole ou un soleil éblouissant.

6 Skiez sur des pentes dont le degré de difficulté correspond à votre niveau d'expertise.

Arrêtez-vous avant d'être fatigué.

7 Ne faites jamais de ski et de planche à neige seul. Ayez toujours en votre possession des cartes d'identité.

Comprendre les commotions cérébrales

Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale? Une commotion cérébrale est un type de traumatisme crânien, qui altère la manière dont une personne fonctionne sur le plan mental. Habituellement, cet état est temporaire, mais, parfois, il est permanent. Une perte de conscience pourrait, ou pourrait ne pas, avoir lieu.

Causes les plus fréquentes

- Un coup violent porté à la tête
- Un mouvement brusque et soudain de la tête et du cou (coup de fouet cervical)
- Un coup reçu sur la mâchoire ou ailleurs sur le corps



Symptômes et signes : les symptômes d'une commotion cérébrale peuvent être difficiles à détecter. Ils peuvent apparaître plusieurs heures après le fait ou le jour suivant. N'importe lequel des symptômes ci-dessous, ou une combinaison de ceux-ci, pourrait être attribué à une commotion cérébrale.

- Mal de tête
- Vertiges
- « Voir des étoiles »
- Sensibilité à la lumière
- Bourdonnement dans les oreilles
- Fatigue
- Sentiment de ralentissement
- Problèmes de sommeil
- Sentiment de confusion
- Mauvais équilibre ou mauvaise coordination
- Nausée et/ou vomissement
- Élocution lente ou inarticulée
- Mauvaise concentration
- Délai de réponse aux
- Regard absent
- Capacité de jeu amoindrie
- Changements émotionnels ou de personnalité
- Comportement inadéquat
- Mauvaise humeur excessive

Quand demander de l'aide

immédiatement si la personne blessée a perdu conscience, a de la difficulté à respirer ou est en convulsion.

- Toute personne que l'on suspecte d'être atteinte d'une commotion cérébrale devrait consulter un médecin.
- La personne blessée ne devrait pas reprendre ses activités le jour même du traumatisme. Seul un professionnel de la santé peut déterminer si le blessé peut reprendre ses activités de tous les jours. Un médecin pourrait recommander un repos complet, suivi d'un programme d'exercice graduel. Une permission écrite pourrait être exigée avant que le blessé obtienne l'autorisation de reprendre ses activités de tous les jours.

Prévention d'une commotion cérébrale : Comprendre les risques des sports et des loisirs, ainsi que la manière dont le port des casques certifiés appropriés et d'autres équipements de sécurité pourrait prévenir des traumatismes et sauver des vies.

Plus de renseignements : Pour télécharger cette fiche sur les commotions cérébrales, et pour obtenir de plus amples renseignements sur les commotions cérébrales et d'autres programmes de ThinkFirst/Pensez d'Abord Canada, veuillez visiter notre site Web, à www.thinkfirst.ca, ou composez le 1 800 335-6076.



Patinage sécuritaire

✓ Les patins devraient être soumis à une mise au point annuelle, afin de s'assurer qu'ils sont en un bon état de fonctionnement.

✓ Les patins devraient être à la bonne taille et fournir un bon soutien pour les chevilles.

✓ Les patineurs devraient s'habiller chaudement pour éviter les gelures.

✓ Les patineurs devraient porter un casque de hockey approuvé par l'Association Canadienne de Normalisation, car ces casques ont été testés pour les chutes sur la glace.

✓ Faites attention à l'épaisseur de la glace

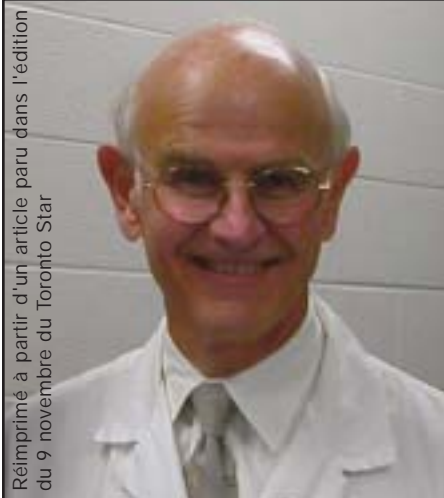
lorsque vous vous trouvez sur des étangs gelés, des rivières ou des lacs. L'épaisseur de la glace devrait être d'au moins quinze centimètres.

✓ Les dégels rapides peuvent affaiblir la surface de la glace.

✓ Assurez-vous que cette surface est en bon état, sans bosse, sans glace en état de fonte ou déjà fondue.

✓ Assurez-vous qu'il n'y a pas de risque pour le patinage, tels que des cailloux, des roches et des branches.

✓ Les enfants devraient toujours être surveillés par un adulte.



Du bureau du Dr. Tator

Le Dr. Tator, neurochirurgien à hôpital Toronto Western et président de la fondation Pensez d'Abord du Canada s'est engagé à garder nos enfants en sécurité.

Le 4 novembre, je me trouvais à l'Assemblée législative de l'Ontario à la demande de John Milloy, député à l'Assemblée législative pour Kitchener Centre. Ce dernier défendait le projet de loi 129, un projet de loi d'initiative parlementaire qui en était à sa deuxième lecture.

Je suis un neurochirurgien et le président de Pensez d'Abord Canada, une fondation et un organisme caritatif national de prévention des traumatismes, dont la mission est de prévenir des blessures catastrophiques, en particulier les traumatismes crâniens et médullaires. La politique défendue par Pensez d'Abord est : « Les casques devraient être portés par tous, qu'importe l'âge, lors de toute activité sur roues, que ce soit dans les rues ou sur les routes. » Ainsi, le projet de loi 129 de Milloy correspond exactement à ce que nous recherchons. Il est certain que cette loi sauvera des vies. Les statistiques démontrent que les casques peuvent prévenir la majorité des décès de cyclistes causés par des traumatismes crâniens.

La loi de Milloy renferme deux aspects clés :

l'élargissement des règlements actuels aux cyclistes de tous les âges - actuellement, la loi s'applique aux personnes âgées de 18 ans et moins - et l'élargissement des règlements à toutes les activités sur roues, notamment les bicyclettes, les planches à roulettes, les patins à roues alignées, les patins à roulettes et les trottinettes - actuellement, la loi couvre les bicyclettes seulement. Les discussions entourant la nouvelle loi à l'Assemblée législative et la conférence de presse qui a suivi ont été passionnées, en raison des témoignages personnels sur les catastrophes qui peuvent avoir lieu lorsque des cyclistes d'âge adulte ne portent pas de casques. Nous avons entendu comment l'absence de casque a causé la mort de cyclistes, notamment du frère du député Michael Prue. Nous avons également appris comment un casque a sauvé la vie d'April Ferguson, aujourd'hui une jeune mère pleine d'énergie qui parle au nom de l'Ontario Brain Injury Association. Elle a été projetée hors de sa bicyclette une semaine avant son mariage. Grâce à son casque, elle a survécu à son traumatisme crânien et sa rémission a été excellente. Le programme de prévention des traumatismes de Pensez d'Abord destiné aux écoles primaires (Pensez d'abord - Pour les enfants), et distribué gratuitement dans les écoles grâce au soutien de la Banque TD, insiste sur l'importance du port de casques et enseigne la bonne façon de les mettre et de les attacher.

De plus, grâce au soutien du ministère du Tourisme et des Loisirs de l'Ontario, nous avons fait des recherches sur la fréquence de ces traumatismes tragiques. Nos calculs

indiquent que la nouvelle loi devrait permettre d'éviter, chez les adultes, cinquante traumatismes crâniens catastrophiques par année en Ontario. En plus du terrible poids pesant sur les familles, comme les Prues, chaque traumatisme crânien grave entraîne des coûts sociaux de 4 millions à 8 millions de dollars en frais de soins de santé, de réhabilitation et de revenus perdus.

Certaines provinces, comme la Nouvelle-Écosse, méritent des félicitations pour avoir déjà entériné ce type de loi inclusive, « pour tous les âges et toutes les activités sur roues », mais d'autres provinces, telles que le Québec, le Manitoba, et la Saskatchewan n'ont aucune loi concernant le port de casque à bicyclette ou lors d'autres activités sur roues dans les rues.

Les règlements des autres provinces en cette matière sont moins étoffés que le texte du projet de loi 129 de l'Ontario, de même que ce qui est actuellement en vigueur en Nouvelle-Écosse. Par conséquent, l'initiative ontarienne pourrait encourager les autres provinces à se réveiller.

Des orateurs appartenant à chacun des grands partis ont parlé de la loi de manière positive devant l'Assemblée législative. Allons de l'avant en Ontario et entérinons cette loi par le biais des audiences de comité et d'une troisième lecture, afin qu'elle soit mise en place et qu'elle sauve des vies. Plusieurs autres provinces ont du travail à faire.

Charles H. Tator, M.D., Président,
Pensez d'Abord Canada, Toronto

Réponses à vos questions

Q Mon fils participe à des parties de hockey organisées où les protège-dents sont obligatoires. On a affirmé aux parents qu'il y avait deux raisons pour protéger les dents, tout comme le cerveau. Pourquoi?

A Les protège-dents constituent un équipement de sécurité essentiel au hockey. Non seulement réduisent-ils de manière significative la fréquence et la sévérité des blessures aux dents et à la bouche, ils absorbent également les chocs, prévenant ainsi des blessures plus sérieuses, telles que les commotions cérébrales et les fractures de la mâchoire. Notre opinion est qu'un bon protège-dents pourrait aider à protéger le cerveau des commotions cérébrales, en absorbant et en atténuant le choc causé par un coup porté à la mâchoire inférieure.

Q Au mois de janvier, la classe de cinquième année de ma fille va aller en ski durant une journée. Même s'il sera possible de louer un équipement, on m'a offert d'utiliser l'équipement d'une amie pour la journée. Y a-t-il des risques liés à l'emprunt d'un équipement de ski?

A Les fixations et les boucles ont tendance à se desserrer avec le temps et lors du transport. Cela ne devrait pas causer de problème tant et aussi longtemps que l'équipement emprunté est de la bonne taille pour le skieur et qu'il a été ajusté par un technicien qualifié. Comprenez que nous suggérons de ne jamais emprunter un casque, quel qu'il soit. Certains casques protègent le cerveau pour une chute seulement. Par conséquent, une personne pourrait ignorer si ce casque a déjà été utilisé dans une chute si ce casque ne lui appartient pas.

Q Dans le Nord, mes voisins possèdent des motoneiges et permettent à leurs enfants de les conduire seuls! Quel âge devrait avoir un enfant pour avoir le droit de conduire une motoneige?

A Les motoneiges peuvent être amusantes mais peuvent aussi être dangereuses, en particulier pour les enfants. Pensez d'Abord recommande que tout enfant de moins de 16 ans ne puisse, en aucune circonstance, conduire une motoneige et que tout enfant de moins de six ans ne puisse être passager. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec le Conseil Canadien des Organismes de Motoneige, au (506) 387-8960 (<http://www.ccsso-ccom.ca/>).

Soyez un cavalier futé

Pensez d'Abord Canada a récemment lancé le Cavalier futé, un programme de sécurité exhaustif, conçu pour renseigner les jeunes cavaliers, les entraîneurs et les parents sur les risques associés à l'équitation.

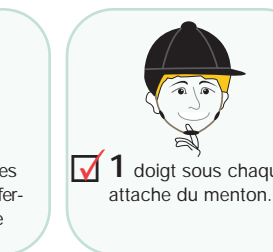
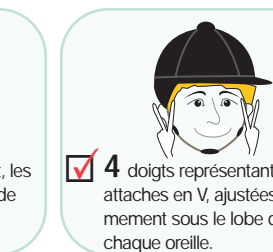
Le Cavalier futé a été créé par un comité composé de représentants de l'Ontario Camping Association, du Canadian Pony Club, de la Community Association for Riding for the Disabled (CARD), de Running Fox, de Woodbine Entertainment et de la Fondation Pensez d'Abord Canada. Les experts suivant ont été impliqués dans la conception : Eric Lamaze, Robert Landry, Sandy Hawley et Charles Tator, neurochirurgien et président de la Fondation Pensez d'Abord.

Les risques de traumatismes crâniens et médullaires sont beaucoup plus élevés dans les sports équestres que dans toute autre activité sportive — 70 % des décès ayant lieu dans le cadre de ces activités sont attribuables aux traumatismes crâniens. Les études démontrent que la majorité de ces blessures et des traumatismes fatals auraient pu être évité facilement.

Le Cavalier futé a été conçu pour les cavaliers de tous les niveaux et pour ceux qui enseignent l'équitation. Il enseigne les manières d'éviter les traumatismes crâniens et médullaires pendant les activités équestres, les bonnes façons d'utiliser le matériel d'équitation, comment choisir un cheval approprié au niveau d'expertise et les premiers soins généraux. Le programme est constitué d'un disque DVD, dont le narrateur est Eric Lamaze, ainsi que d'un guide d'instructions et de fiches de renseignements sur la sécurité.

Le programme Cavalier futé est commandité en partie par la Krembil Family Foundation, Tipperary et Woodbine Entertainment. Avec l'aide de ces commanditaires, la Fondation Pensez d'Abord sera en mesure de fournir gratuitement des milliers d'exemplaires du Cavalier futé aux cavaliers, aux entraîneurs, aux écoles et aux camps.

Pour en savoir plus sur Cavalier futé ou pour en commander un exemplaire, veuillez communiquer avec le bureau national de Pensez D'Abord.



Mike Bacon: Un héros de Pensez d'Abord

Mike Bacon est un quadraplégique C6 depuis un accident de plongeon survenu en 1983. Il s'est impliqué dans les sports en chaise roulante à partir de 1985. C'était une façon pour lui de reprendre des forces et retrouver son indépendance. Le rugby en chaise roulante est son sport de choix, bien qu'il ait essayé et aimé un large éventail d'activités. Parmi les activités favorites de Mike, notons le ski alpin et le ski de fond, la plongée autonome et la pêche. Il est membre de l'équipe provinciale de rugby de la Saskatchewan depuis 1985 et membre de l'équipe nationale depuis 1990. Ils sont actuellement les champions du monde, suite à une victoire en Suède, en 2002, contre l'équipe américaine, jusqu'alors invaincue. Tout récemment, Mike est revenu des Jeux Paralympiques d'Athènes. Le Canada a eu un tournoi à la ronde difficile, avec un pointage final de 2-1 après des parties contre



l'Allemagne, la Grande-Bretagne et la Belgique. L'équipe a démontré sa forme d'équipe championne avec une victoire contre l'Australie durant les quarts de finale. Les demi-finales se sont soldées par une victoire chèrement disputée contre les États-Unis.

Mike est rentré au Canada avec une médaille d'argent, après une partie serrée contre la Nouvelle-Zélande, laquelle s'est terminée avec un pointage de 31-29 en faveur des Néozélandais.

À l'heure actuelle, Mike s'entraîne à temps plein en tant qu'athlète breveté auprès de Sport Canada. Depuis 1998, Mike agit comme conférencier invité auprès du bureau de Pensez d'Abord de Saskatoon. Il apprécie vraiment l'occasion qui lui est offerte de parler de la prévention des blessures avec des étudiants des écoles primaire et secondaire.

Pensez d'Abord est un organisme caritatif national de prévention des traumatismes. Les dons supérieurs à 10 \$ sont admissibles à un reçu aux fins de l'impôt. Veuillez aider Pensez d'Abord à sauver des vies en faisant un don. Vous pouvez nous faire parvenir un chèque par la poste ou cliquer sur Carte de don. Veuillez écrire vos chèques à l'ordre de la Fondation Pensez d'abord du Canada.

Matériel de prévention des blessures pour les écoles



Nous offrons gratuitement à tous les enseignants au Canada notre programme Pensez d'Abord – Pour les enfants de TD, ainsi que notre programme sur la sécurité dans les sports à tous les enseignants au Canada.

Nous avons conçu ces programmes pour aider les jeunes de 4 à 18 ans à penser d'abord, diminuant ainsi les risques qu'ils souffrent de blessures catastrophiques. Pour commander notre matériel, veuillez visiter notre site Web ou téléphoner notre bureau national.

thinkfirst



pensez d'abord
CANADA

ThinkFirst/ Pensez d'Abord Canada
750, rue Dundas West, bureau 2 - 227
Toronto (Ontario) M6J 3S3
Téléphone : (416) 603-5331/1 800 335-6076
Télécopieur : (416) 603-7795 o www.thinkfirst.ca
Courriel : brainwaves@thinkfirst.ca

Pour des questions, des commentaires ou pour recevoir nos bulletins par voie électronique veuillez nous faire parvenir un courriel à brainwaves@thinkfirst.ca.