

Brain Waves

PRÉVENTION DES TRAUMATISMES CRÂNIENS ET MÉDULLAIRES

BULLETIN OFFICIEL DE PENSEZ D'ABORD



2006-2007



Sécurité

sur la glace

La beauté des lacs, des rivières et des étangs glacés est très invitante pour les patineurs, mais quiconque s'aventure sur la glace est pressé de le faire avec grande prudence et devrait suivre les conseils de sécurité qui suivent.

Assurez-vous de vous être bien préparé avant de patiner sur la glace d'un lac, d'une rivière ou d'un étang :

- * Vérifiez auprès des autorités locales que la glace est sécuritaire. Patinez sur les patinoires entretenues par du personnel qualifié.
- * Ne vous aventurez pas sur la glace sans un ami. Informez quelqu'un de votre destination et de l'heure à laquelle vous prévoyez entrer. Localisez une rue adjacente et l'endroit le plus près où vous pourrez obtenir de l'aide en cas de pépin. Gardez votre téléphone cellulaire avec vous.
- * Transportez votre équipement de sécurité : pic à glace, corde et trousse de sécurité avec couteau de poche, boussole, sifflet et une trousse pour allumer des feux.
- * Portez un gilet de sécurité/V.F.I. lorsque vous faites de la motoneige sur la glace. Portez-le au-dessus de votre combinaison de motoneige ou de vos vêtements

d'hiver, ce qui augmentera vos chances de survie si la glace se rompt sous la motoneige.

- * Évitez d'aller sur la glace la nuit, car il est difficile de voir les trous.
- * Évitez de consommer de l'alcool et des drogues, car ils peuvent affecter votre jugement et nuire à votre temps de réaction.

Vérifiez l'état de la glace

- * Avant d'aller sur la glace, vérifiez son épaisseur et sa solidité. Plusieurs facteurs affectent l'épaisseur de la glace. Les courants, la profondeur de l'eau, la température, la présence de bûches et de roches sont des facteurs qui affectent l'épaisseur de la glace. La couleur de la glace peut également servir d'indication sur sa solidité.
- * La glace bleue translucide est la plus solide. Lorsque la glace est blanche opaque, elle est deux fois moins solide que la glace bleue, car elle est composée d'air ou de neige

humide gelée.

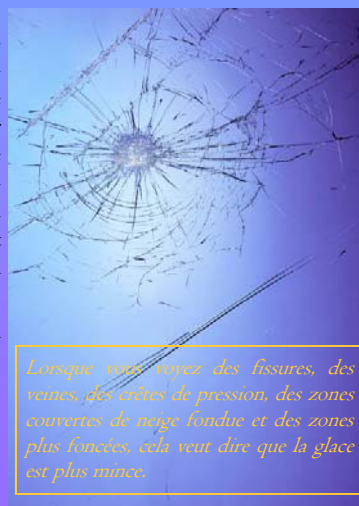
- * La glace grise n'est pas sécuritaire et indique la présence d'eau.
- * Lorsque vous voyez des fissures, des veines, des crêtes de pression, des zones couvertes de neige fondue et des zones plus foncées, cela veut dire que la glace est plus mince.
- * Ne vous aventurez pas sur la glace si vous notez la présence d'objets partiellement submergés, comme des arbres, des bûches, des broussailles, des digues ou des barrages.

La glace doit avoir les épaisseurs suivantes :

- * 15 cm d'épaisseur pour la marche ou le patinage
- * 20 cm d'épaisseur pour le patinage en groupe ou les jeux
- * 25 cm d'épaisseur pour les motoneiges ou les VTT

En plus de porter un équipement de sécurité adéquat, apprenez les techniques particulières aux activités que vous pratiquez, comme le patinage ou le hockey :

- * Apprenez les techniques de patinage de base, par exemple, comment arrêter et tomber de façon sécuritaire.
- * Jetez toute gomme à mâcher ou bonbon avant d'embarquer sur la glace.
- * Portez plusieurs couches de vêtements chauds pour vous protéger contre le froid et les blessures.
- * Portez un casque de hockey bien ajusté et homologué pour les chutes sur la glace. Portez d'autres équipements de sécurité pour éviter les blessures pendant une partie de hockey : protège-dents, protège-poignets, genouillères et protège-coudes. Portez des patins qui sont confortablement ajustés et qui procurent un support suffisant à vos chevilles. Faites aiguiser vos patins par un professionnel au début de chaque hiver.



Lorsque vous voyez des fissures, des veines, des crêtes de pression, des zones couvertes de neige fondue et des zones plus foncées, cela veut dire que la glace est plus mince.

Nous sommes reconnaissant envers nos commanditaires, grâce auxquels nous parvenons à diffuser nos messages de prévention des traumatismes!



Fondation Krembil



The Budd Sugarman Foundation



Message du directeur exécutif

Quelle année!!!

L'année 2006 a été extraordinaire pour la croissance de Pensez d'abord Canada. Notre année a commencé avec le succès de la Journée du cerveau 2006. Près de 1 700 étudiants ont été accueillis par des bénévoles du département de neuroscience de l'Université de Toronto. Au cours des séances de trois heures, ces élèves de cinquième année ont appris l'anatomie du cerveau et les raisons pour lesquelles il doit être protégé. Notre objectif pour la Journée du cerveau 2007 est de 5 000 étudiants d'un bout à l'autre du Canada.

En mai, nous avons lancé notre clinique nationale d'ajustement de casque en partenariat avec Wal-Mart Canada. Nous avons effectué des démonstrations dans 27 magasins Wal-Mart de Vancouver à St-Jean. Notre objectif pour l'année 2007 est de 40 magasins.

En juin, notre assemblée générale annuelle a été le théâtre de deux événements importants. D'abord, notre président et fondateur, le Dr. Charles Tator, a annoncé qu'il quitterait son rôle de président du conseil d'administration à la fin de l'année 2006-2007. Bien que le Dr. Tator continuera à jouer un rôle actif au sein du conseil d'administration, cela crée une ouverture pour l'élection d'un nouveau président. Le conseil d'administration recherche actuellement un successeur potentiel, qui pourrait être présenté à l'assemblée générale annuelle 2007. En second lieu, Sally Lockhart a animé une séance de visualisation afin d'orienter le processus de planification stratégique.

L'été a été marqué par la randonnée cycliste Le Canada en tête, au cours de laquelle quatre étudiants en médecine ont traversé le Canada en bicyclette de Vancouver à St-Jean pour sensibiliser la population aux traumatismes crâniens et médullaires. Nous sommes reconnaissants envers Alun, Scott, Marieke et Pete pour leur passion et leur engagement. Ils sont des représentants dignes de leur profession. Nous sommes reconnaissants envers les nombreux commanditaires de la randonnée, en particulier Canada's Home Car and Business Insurers, McDonalds, Valeurs Mobilières TD et l'agence de publicité Cundari.

Deux programmes Thinkfirst-SportSmart ont été lancés avec succès. *Observe, relaxe, respecte : Pensez d'abord!* est un programme qui a été rendu possible grâce à la collaboration entre Pensez d'abord et l'industrie du ski et du surf des neiges. Cette collaboration a donné naissance à une vidéo destinée aux jeunes skieurs et surfeurs des neiges de 6 à 12 ans. Nous avons travaillé étroitement avec Soccer Canada et des chefs de file du soccer pour créer *Du Soccer intelligent*, un guide conçu à l'intention des entraîneurs et des parents, et de toute autre personne intéressée par une partie de soccer sécuritaire.

Nous prévoyons lancer en 2007 des versions remaniées de *Sudden Impact and Dive Smart* et du *Cavalier prudent*. Un travail d'édition a été mené en 2006 et nous sommes reconnaissants envers les membres du comité qui nous ont aidé à resserrer le texte et à focaliser le thème de ces programmes.

Notre Tournée de présentation sur les commotions cérébrales a traversé le pays avec des arrêts à Whitehorse et à St-Jean. La tournée a pris fin en novembre et a été marquée par une soirée au Centre Air Canada, avec un public de 750 personnes.

Pensez d'abord a défendu activement la cause de la prévention des traumatismes. Nous avons passé beaucoup de temps en Ontario, où nous avons collaboré avec des chefs de file de la prévention des traumatismes pour conseiller le nouveau ministre de la Promotion de la santé sur sa nouvelle stratégie pour la prévention des blessures en Ontario.

Un rapport récent de l'Institut canadien d'information sur la santé (ICIS) a fait état d'une réduction des admissions dans les hôpitaux en raison de blessures à la tête de 17 % à 43 % entre 1994 et 2004. Nous sommes heureux que nos efforts puissent être une cause de cette réduction. Toutefois, le même rapport a fait état d'une augmentation des admissions dans les hôpitaux en raison de traumatismes crâniens de 46 % au cours de la même période. Notre travail n'est pas terminé et nous nous engageons à redoubler d'efforts pour éliminer ces blessures graves.

En plus de toutes ces activités, nous avons déménagé, nous avons souhaité la bienvenue à de nouveaux membres du conseil d'administration, nous avons dit au revoir à certains membres du personnel et nous avons souhaité la bienvenue à de nouveaux employés. Nous jouons également un rôle au sein du Réseau pancanadien de santé publique à titre de membre du groupe de travail sur la prévention des traumatismes. Nous avons participé activement à la planification de la Conférence sur la prévention des traumatismes 2007. Nous établissons également un processus de planification stratégique qui nous aidera à identifier les domaines où nous déploierons nos efforts durant les années à venir.

Pensez d'abord n'existerait pas sans ses donateurs et bénévoles. Nous aimerions remercier tous nos donateurs, en particulier nos amis de la Banque TD, Krembil, Manuvis, McDonalds, Tridel, Trillium et Pashby, qui soutiennent depuis longtemps notre important travail. Nous aimerions surtout remercier nos bénévoles de toutes les régions du pays, qui ont la satisfaction que leur engagement aide à sauver des vies. Nous diffusons notre message de la Colombie-Britannique à Terre-Neuve, par l'entremise de notre programme éducatif, de nos programmes sportifs, de nos présentations scolaires et de notre site Web. Notre message est que nous pouvons prévenir les lésions. Nous considérons que 95 % d'entre elles sont prévisibles et que si nous pouvons les prévoir, nous pouvons certainement les éviter.

J'aimerais souhaiter une bonne année 2007 à tous nos amis et sympathisants.

Veuillez agréer l'expression de mes sentiments les plus sincères,



La Fondation pour des collectivités,
SécuriJeunes Canada, SAUVE-QUI-PENSE et
Pensez d'abord sont fiers de présenter la...

The 2007 Canadian Injury Prevention
and Safety Promotion Conference
Evidence to Action:
Injury, Violence and Suicide Prevention

Conférence canadienne 2007 sur la prévention
des traumatismes et la promotion de la sécurité
De la connaissance à l'action : La prévention
des traumatismes, de la violence, et du suicide

Evidence
Connaissance



Action

TORONTO 11-13 NOV. 2007

Hôtel Westin Harbour Castle, Toronto (Ontario)

Marquez votre calendrier!

N'hésitez pas à réserver les dates
du 11 au 13 novembre 2007
dans votre agenda et à visiter le
site Web de façon régulière

www.conferencesurlapreventiondesblessures.ca

Pour plus de renseignements,
veuillez communiquer avec
Shelley Callaghan au
purpleddog@sympatico.ca ou
(613) 798-8029.



SMART RISK



SAUVE-QUI-PENSE

thinkfirst



pensez d'abord
CANADA

Pour obtenir une version texte du bulletin de
Pensez d'abord, communiquez par courriel à
l'adresse suivante : brainwaves@thinkfirst.ca

Demandez à l'expert

Q1 - J'aime beaucoup participer à des activités hivernales, mais j'ai mal aux yeux lorsque je suis à l'extérieur. Que puis-je faire pour me protéger les yeux et rendre mes activités hivernales plus agréables?

Même si le soleil est moins fort en hiver, porter une protection adéquate pour les yeux est important, car les conditions hivernales rendent les yeux plus sensibles aux lésions causées par les rayons ultraviolets (UV). En hiver, les vents violents et les niveaux d'humidité plus bas peuvent entraîner une déshydratation et une irritation des yeux. De plus, la brume sèche de l'hiver et la mince couche de nuages n'absorbent pas les rayons UV aussi bien que des nuages épais, sombres et lourds. Les personnes qui pratiquent des sports d'hiver en montagne, comme le ski et le surf des neiges, sont celles qui courent le plus de risque, car il y a davantage de rayons ultraviolets en altitude. Vous devriez contacter votre ophtalmologiste lorsque vient le temps de choisir l'équipement de protection approprié pour vos yeux. Les meilleures lunettes d'hiver sont polarisées afin de réduire l'éblouissement. Elles procurent une protection UV à 100 % et recouvrent entièrement l'œil, offrant ainsi une meilleure protection. Une personne peut même souffrir de coups de soleil durant l'hiver.

Q2 - Mes amis et moi aimerions partir en randonnée d'hiver dans la nature. Nous sommes conscients que des avalanches peuvent se produire et nous voudrions prendre toutes les précautions de sécurité possibles. Quels sont les conseils de sécurité qui pourraient nous aider à préparer notre voyage?

Pour être en sécurité, vous devez être préparés. Les randonneurs doivent suivre plusieurs étapes pour demeurer en sécurité. Il est important de planifier votre voyage en détail et de laisser une copie de votre itinéraire à quelqu'un qui ne voyagera pas avec vous. Vous devriez connaître les parcours à emprunter et le niveau de risque de chacun d'entre eux avant de choisir votre destination. Un système mondial de localisation est idéal pour ce type de voyage. Ces systèmes sont abordables et un bon outil pour vous amuser et éviter de vous perdre pendant votre voyage. Vous devriez toujours emporter des radios en bonne condition. Il est important de vérifier les bulletins d'avalanches. Ces bulletins donnent des informations sur la météo, l'accumulation de neige, les récentes avalanches, ainsi que des conseils de voyage et une estimation générale des risques d'avalanche. En ce qui

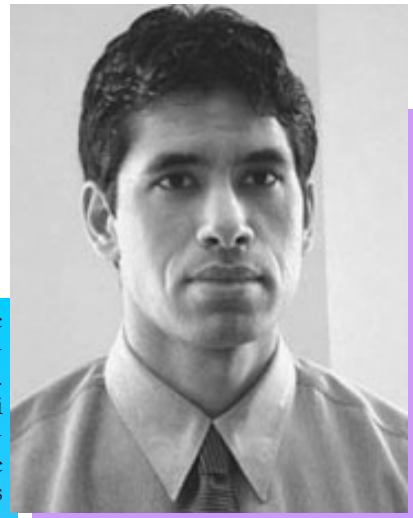
concerne la météo, il est toujours préférable de téléphoner à l'avance afin de prendre connaissance des bulletins d'avalanche et de météo. Vous devriez être prêts à rebrousser chemin si les conditions sont plus dangereuses que prévu. Il est également important de veiller à ce que tous les membres de l'équipée aient les outils, les cartes, l'expérience et la forme physique nécessaires. Prendre un cours sur les avalanches est toujours une bonne idée et peut être agréable et enrichissant. Pour de plus amples informations sur les avalanches et la sécurité, contactez l'organisme s'occupant des avalanches dans votre collectivité.

Q3 - Ma famille et moi venons tout juste de déménager dans une nouvelle maison équipée d'un foyer. Quels conseils pouvez-vous me donner pour que mes enfants soient en sécurité près du foyer?

À l'arrivée de l'hiver, plusieurs familles aiment se réchauffer confortablement près du foyer. Les foyers procurent une chaleur agréable, mais ils peuvent aussi causer plusieurs blessures, même s'ils ne sont pas en cours d'utilisation.

La plupart des blessures liées à l'utilisation des foyers se produisent lorsque les enfants touchent la vitre ou les parties métalliques de la porte, par curiosité ou parce qu'ils sont tombés près de la porte du foyer ou contre elle. Lorsqu'un foyer est utilisé pendant plus de 6 minutes, la vitre peut atteindre des températures allant jusqu'à 200 °C, ce qui peut causer une brûlure au 3e degré lorsqu'il y a contact. Une fois le foyer éteint, un minimum de 45 minutes est nécessaire avant que la température descende à un niveau sécuritaire. Pour éviter les brûlures et tout autre danger, suivez les conseils de sécurité suivants :

- * surveillez toujours le feu et ne laissez jamais vos enfants sans supervision dans une pièce qui comporte un foyer;
- * gardez un extincteur à portée de main et veillez à ce que tous les membres de la famille savent où ils se trouvent et comment l'utiliser;
- * installez un détecteur de fumée et un détecteur de monoxyde, et vérifiez le fonctionnement des piles;
- * enseignez la sécurité-incendie à vos enfants;
- * créez une barrière en utilisant une grille



Taufik A Valiante MD PhD FRCS
Professeur adjoint, Département de chirurgie, Division de neurochirurgie
Directeur, Programme de chirurgie de l'épilepsie
Toronto Western Hospital University Health Network

ou une barrière de sécurité. Un système de barrières de sécurité peut aussi être utilisé pour empêcher vos enfants d'accéder à la pièce en entier.

- * installez des coussins ininflammables vendus dans les boutiques de matériel de sécurité pour coussiner les bordures du pas de votre cheminée;
- * gardez les meubles, les livres et les autres produits inflammables loin du foyer;
- * ne brûlez jamais des rouleaux de papier journal, du charbon, du plastique ou des déchets dans le foyer et n'utilisez pas de l'essence pour accélérer le feu;
- * vérifiez toujours que le feu est complètement éteint avant d'aller au lit ou de quitter la maison.

Si vous avez des enfants, l'option la plus sécuritaire est de ne pas utiliser le foyer ou de l'utiliser lorsqu'ils sont au lit.

Équipe de BrainWaves

Massarrat Bharucha

Jodi Dusik-Sharp

Nse Ekong

Darrell Herrick

Missy Mandel

Christine Provvidenza

Zeenat Remtulla

Catherine Rodriguez

Jim Russell

Charles Tator

Cette édition

Jeff Morrison

Taufik A. Valiante

Jeff Morrison - L'histoire d'un héros très spécial

C'était une chaude journée de juillet. Mes amis Pete, Jim et moi-même avions passé l'après-midi à la piscine et nous nous étions donné rendez-vous après le souper pour une autre baignade. Après avoir fait une longue promenade sur mon dixvitesses et mangé quelque chose, j'ai rejoint mes amis comme prévu, à la maison de Steve Miller. Nous avons rigolé, nagé, fait les imbéciles et pris quelques saunas.

Il était presque l'heure de retourner à la maison quand j'ai dit: « un autre plongeon... » Puis, je me suis dirigé vers le tremplin, n'arrivant pas à décider si j'allais faire une bombe ou si j'allais plonger. J'ai finalement décidé que j'allais plonger dans la partie peu profonde et, alors que j'étais dans les airs, j'ai tourné ma tête pour faire une grimace à Jim qui se tenait debout sur le bord de la piscine. Mes mains ont pénétré l'eau comme elles l'avaient fait des milliers de fois auparavant, mais alors que mon corps entrait sous l'eau, j'ai senti le dessus de ma tête se cogner contre le dur ciment du fond de la piscine. La piscine de Miller était petite et peu profonde. Et cette fois, contrairement à toutes les autres fois où j'avais plongé sans incident, je n'avais pas été aussi chanceux.

Je me souviens vaguement de mon arrivée au département des urgences de l'hôpital Sunnybrook de Toronto, mais je ne me souviens pas du moment où on m'a mis une halo-veste ou lorsque des vis ont été insérées dans mon crâne pour attacher l'anneau de traction. Je me suis réveillé à



l'unité des soins intensifs portant le halo, incapable de bouger et souffrant considérablement. Je me souviens de l'équipe de médecins qui m'entourait et qui m'expliquait ce qui m'était arrivé: « Vous avez subi une fracture par compression au niveau du cou, entraînant une lésion incomplète de la moelle épinière entre les 5e et 6e vertèbres cervicales... » En d'autres mots, je m'étais cassé le cou.

Je n'avais jamais vraiment pensé à ce que ce serait d'être paralysé. Je n'avais certainement pas réalisé qu'il y avait plus que les bras et les jambes qui étaient touchés; ma vessie et mes intestins ne fonctionnaient pas et je n'avais presque plus d'équilibre. On devait me tourner d'un côté à l'autre chaque quatre heures afin que je ne développe pas de plaies de lit. Je devais être nourri, lavé et totalement pris en charge par les autres alors que seulement quelques jours auparavant, je m'étais promené à vélo, j'avais fait du ski nautique et joué au football. J'étais maintenant complètement impotent et dépendant des autres pour chacun de mes besoins primaires.

Comme vous pouvez vous l'imaginer, ce fut la période la plus difficile de ma vie. Les 16 mois de réadaptation qui ont suivi furent pénibles et, même si mon rétablissement était très encourageant considérant la sévérité de ma blessure, la réalité était que je n'allais plus jamais marcher à nouveau. Ce fut une réalité difficile à accepter et j'étais à la fois fâché et craintif. Ce fut le plus grand test de courage de ma jeune vie, mais avec le soutien de ma famille et de mes amis, j'ai réussi à avancer et je n'ai jamais plus regardé derrière.

C'était il y a 29 ans et, au cours de ces années, j'ai réussi à ac-

quérir une indépendance dans ma vie de tous les jours et j'ai une carrière gratifiante en tant que visualiste. Mes peintures ont été exposées, ont gagné des prix et ont été vendues à travers le monde, y compris à Toronto, Montréal, New York et Paris. En 1996, j'ai commencé à produire mes « cartes de Noël très spéciales » en collaboration avec la Société canadienne du cancer, la Fondation des maladies du cœur et la Fondation Pensez d'abord du Canada. Pour chaque carte vendue, vingt-cinq cents sont remis à ces œuvres de charité et, jusqu'à présent, plus de 200 000 cartes ont été vendues (visitez le site www.veryspecialcards.com).

Même si j'ai su surmonter les épreuves quotidiennes et en sortir grandi, il n'en demeure pas moins que je n'aurais probablement jamais plongé comme je l'ai fait si j'avais eu l'occasion d'apprendre les règles de sécurité nautiques grâce à un programme de Pensez d'abord. J'aurais su qu'il était imprudent de plonger dans une piscine de seulement 1,80 m de profondeur mais malheureusement, il n'existait pas de tels programmes en 1977. Heureusement, ces programmes existent aujourd'hui et j'encourage tout le monde à appuyer Pensez d'abord dans ses efforts de prévention des traumatismes.

Des groupes de bénévoles, incluant les VIP (les voix pour la prévention des traumatismes), se trouvent dans la plupart des villes canadiennes et peuvent venir dans votre école et s'adresser à vos étudiants. Ils partagent leurs expériences et racontent comment leur vie a été affectée par leur traumatisme, causé parce qu'il n'avait pas tenu compte des mesures de sécurité et de prévention des traumatismes. Pour plus d'informations, appelez au 1 800 335.6076 ou envoyez un courriel à national@thinkfirst.ca.

Veuillez aider Pensez d'abord à prévenir les traumatismes en faisant un don.

Oui, je veux aider à prévenir les traumatismes crâniens et médullaires chez les jeunes canadiens. J'aimerais soutenir la Pensez d'abord Canada avec ce don de _____.

Nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Code Postal: _____

Numéro de téléphone: _____

Courriel: _____

Mode de paiement:

Chèque joint

VISA

Numéro de la carte VISA: _____

Nom du titulaire de la carte: _____

Date d'expiration: _____

Signature: _____

La Fondation Pensez d'abord du Canada est un organisme sans but lucratif engagé envers la prévention des traumatismes

Pour commander notre matériel, veuillez visiter le site http://www.thinkfirst.ca/curriculum_order.asp.

Tous les dons de plus de 10 \$ sont admissibles à l'octroi d'un reçu d'impôt pour don à un organisme caritatif. Veuillez libeller les chèques au nom de Pensez d'abord Canada.

Observe, relaxe, respecte :

Pensezd'abord

CE PROGRAMME

Enseigne les risques de blessures aux jeunes skieurs et surfeurs des neiges. Les experts JEN ASHTON et HUGO HARRISON transmettent le message de sécurité et de prévention des traumatismes en ski et en surf des neiges.

met l'emphase sur les compétences, le respect, la responsabilité, l'équipement et plus encore;

est conçu pour les skieurs, surfeurs des neiges, entraîneurs, enseignants, parents, voyages scolaires ainsi que pour les écoles de ski et les centres de villégiature;

cible les enfants âgés entre 6 et 12 ans;

programme bilingue offert en format DVD. Ce dernier est accompagné d'un CD comprenant une brochure éducative et un dépliant sur la sécurité.



**RESPECTE-TOI
RESPECTE LES AUTRES
RESPECTE LA MONTAGNE**