



Une fois un sport maîtrisé, votre tête a encore besoin d'être protégée. Donnez l'exemple à ceux qui vous entourent.

Pensez avec votre casque...

Ça vous aidera à garder toute votre tête !

Saviez-vous...

- qu'en moyenne, **plus de 50 %** des cyclistes traités en traumatologie à l'Hôpital général de Montréal ne portaient pas de casque au moment de l'incident ?
- que **39 % des cyclistes** admis à l'Hôpital général de Montréal sont traités pour une blessure à la tête ?
- que les traumatismes crâniens sont la principale cause de décès chez les cyclistes et les planchistes ?

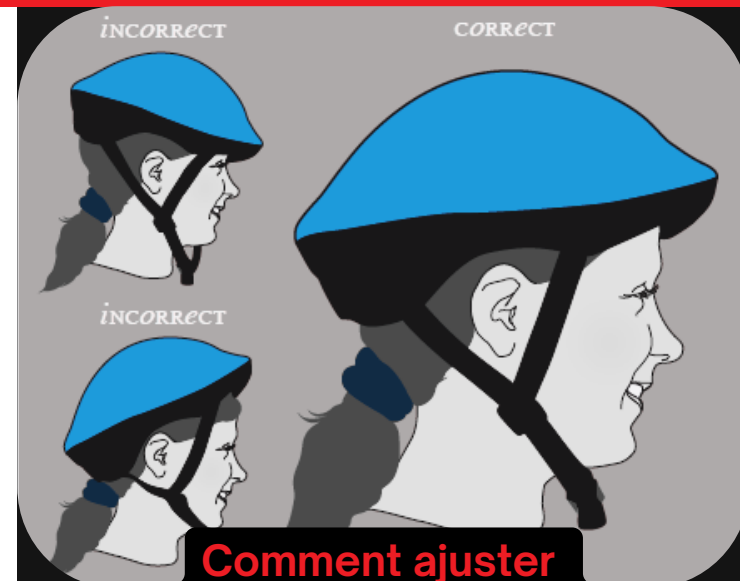
L'utilisation adéquate d'un casque aurait aidé à réduire ces risques.

- Les casques sont conçus pour absorber le choc d'une chute ou d'un coup et pour protéger votre tête et votre cerveau contre les blessures.
- Lorsque vous choisissez un casque, assurez vous qu'il s'ajuste bien. Chaque sport exige un casque spécifique, conçu pour offrir la meilleure protection possible.
- Porter un casque peut **réduire de 60 % à 85 % le risque et la gravité** d'une blessure à la tête ou d'un traumatisme crânien.

CASQUE DE
PLANCHISTE



CASQUE DE
CYCLISTE



Comment ajuster correctement votre casque

Placé correctement, un casque peut être très confortable et vous protéger efficacement contre les blessures. Le casque idéal est bien ajusté et ne glisse pas lorsque vous bougez la tête.

La **PARTIE AVANT** du casque doit couvrir le front et laisser un espace d'environ deux doigts au-dessus des sourcils.

La **PARTIE ARRIÈRE** doit couvrir la bosse proéminente à l'arrière de la tête. Les casques de skieurs et de planchistes ne doivent pas toucher l'arrière du cou.

Placez les **SANGLES LATÉRALES**, l'une à l'avant de l'oreille, l'autre à l'arrière, de sorte qu'elles forment un V en se joignant sous le lobe de l'oreille.

Ajustez les sangles latérales avant d'attacher la **SANGLE DU MENTON**. Cette dernière doit être bien serrée, tout en permettant d'insérer un doigt entre le menton et celle-ci.

Une fois les sangles en place, **REVÉRIFIEZ** l'ajustement du casque. Il ne doit pas glisser facilement.

Pour vos enfants, choisissez toujours un casque qui s'ajuste bien à leur tour de tête. En effet, celle-ci ne se développe pas aussi rapidement que leur corps.

Par conséquent, rien ne sert d'opter pour un casque plus grand sous prétexte de pouvoir le porter plus longtemps.

Pensez avec votre casque...
Vous aurez l'air plus intelligent.

**CODE
TRAUMA**



**HÔPITAL GÉNÉRAL DE MONTRÉAL
PROGRAMME DE TRAUMA
PRÉVENTION DES BLESSURES**

Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre