

FOIRE AUX QUESTIONS : PROTÈGE TA TÊTE

En quoi consiste le programme Protège ta tête?

Scouts Canada et Hydro One font équipe pour la toute première fois afin de lancer Protège ta tête, un programme éducatif pratique pour les jeunes et les familles ayant comme but d'accroître la sensibilisation, la prévention et la prise en charge de commotions cérébrales et de blessures à la tête.

Le programme Protège ta tête, qui sera lancé à l'automne 2019, offrira de la formation gratuite pour éduquer les jeunes sur les premiers soins à administrer en cas de blessure à la tête, la façon de réagir à des scénarios réels, et les mesures de prévention essentielles.

Pourquoi Protège ta tête?

Même si les commotions cérébrales résultent souvent d'une chute ou d'un impact lors de sports ou d'activités récréatives, peu de personnes savent comment soigner les blessures à la tête. Selon le gouvernement du Canada, la moitié des Canadiens connaissent peu ou pas les commotions cérébrales, tandis qu'un Canadien sur quatre ne connaît pas le traitement d'une commotion et seulement 15 pour cent peuvent identifier correctement les meilleurs traitements d'une commotion.

Protège ta tête aborde l'importance d'éduquer les jeunes en matière de sécurité et de prévention de blessures. En suivant une formation leur apprenant à reconnaître les symptômes d'une commotion cérébrale, les mesures préventives et les mesures à suivre en cas de blessure à la tête, les jeunes seront outillés pour vivre et jouer en toute sécurité.

Qui bénéficiera de ce programme?

Le programme sera lancé dans des groupes scouts partout au Canada cet automne. Scouts Canada et Hydro One offriront également de la formation gratuite à 500 membres de la collectivité lors d'événements de formation Protège ta tête, et fourniront en plus des outils éducatifs essentiels à des jeunes, à des bénévoles et à des familles dans plus de 25 000 foyers.

Que sont les événements communautaires Protège ta tête?

Les événements communautaires publics gratuits enseigneront aux jeunes les premiers soins à administrer en cas de blessure à la tête,

les mesures de prévention essentielles et la façon de réagir lors de scénarios réels. Ils apprendront également comment reconnaître les premiers signes d'une commotion cérébrale, ce qu'ils doivent faire s'ils soupçonnent qu'une personne a subi une commotion cérébrale et les six étapes de retour au jeu, y compris l'autorisation médicale appropriée.

Qui peut participer aux événements communautaires Protège ta tête?

Les jeunes de 5 à 26 ans qui ne font pas partie des scouts et leurs membres de famille peuvent participer aux événements communautaires gratuits.

Où auront lieu les événements communautaires Protège ta tête?

Les événements communautaires de formation gratuits auront lieu dans cinq collectivités en Ontario. Les emplacements et les détails additionnels seront dévoilés plus tard cet été.

Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

Une commotion cérébrale est un traumatisme cérébral causé par un coup à la tête ou au cou, ou par une secousse provoquant le déplacement du cerveau dans le crâne. Une commotion a un effet sur ce qu'une personne ressent, ses comportements et ses souvenirs. Les symptômes durent souvent de 10 jours à un mois, mais ils peuvent persister pendant des mois, voire des années.

Qui peut subir une commotion?

Environ 465 Canadiens subissent une blessure à la tête chaque jour, ce qui équivaut à une blessure toutes les trois minutes. Les jeunes et les personnes âgées sont les plus vulnérables aux blessures à la tête. Leurs effets sont plus graves à court et à long terme et le rétablissement physique et mental est plus long.

Prévention

Selon l'activité, il existe plusieurs façons de prévenir les commotions cérébrales et les blessures à la tête. Le casque est l'équipement de sécurité le plus important en ce qui a trait à la prévention et à la diminution de la gravité de blessures à la tête lors d'activités de plein air comme le cyclisme ou le patin à roues alignées. Les autres méthodes préventives comprennent la sensibilisation des jeunes sur les bonnes techniques pour limiter les chutes et les blessures, l'identification de dangers potentiels dans les environs et une sensibilisation accrue aux dangers associés aux blessures à la tête.



FOIRE AUX QUESTIONS : PROTÈGE TA TÊTE

Quels sont les symptômes courants d'une commotion cérébrale?

Chaque individu ressent une blessure à la tête différemment; les symptômes peuvent durer quelques jours, quelques semaines, des mois ou même des années. Un médecin peut évaluer le degré d'intensité d'une blessure et offrir des instructions importantes. Les symptômes fréquemment observés d'une commotion cérébrale sont :

- Maux de tête ou pression dans la tête
- Sensibilité aux bruits, à la lumière, au mouvement et aux odeurs
- Somnolence
- Nausée
- Étourdissements
- Vision trouble
- Émotivité ou irritabilité
- Nervosité ou angoisse
- Douleur au cou
- Incapacité de se concentrer
- Difficulté à se souvenir de faits ou de ce qui s'est passé plus tôt dans la journée

Que doit-on faire si on soupçonne qu'une personne a subi une commotion cérébrale?

Si vous soupçonnez qu'une personne a subi une commotion cérébrale, cessez toute activité, soignez les enflures avec de la glace et consultez un médecin. Ne laissez pas seule une personne susceptible d'avoir subi une commotion cérébrale, et appelez une ambulance si la personne perd connaissance.

Quel est le temps de guérison d'une commotion cérébrale?

Le temps de guérison d'une blessure à la tête varie selon l'individu. Le temps de récupération d'une commotion cérébrale dépend de la gravité de la blessure.

La façon la plus rapide et la plus efficace de reprendre tranquillement la routine est de suivre le plan progressif du médecin et les six étapes du retour au jeu.

En quoi consiste le retour au jeu?

Le retour au jeu est une approche en six étapes conçue par des experts en matière de blessure à la tête pour faciliter la transition vers des activités normales après avoir subi une commotion cérébrale ou une blessure à la tête. Il importe que ceux qui souffrent d'une blessure à la tête se reposent immédiatement et limitent les activités physiques et les activités mentales qui exigent beaucoup d'effort, car celles-ci auront un impact sur le rétablissement.

Quelles sont les étapes d'un retour sécuritaire au jeu?

Étape 1 : Aucune activité, repos complet.

Reposez-vous de 24 à 48 heures après avoir subi une commotion cérébrale. Après avoir obtenu l'autorisation d'un médecin, passez à l'étape 2.

Étape 2 : Exercices légers

Lorsque les symptômes seront disparus, faites des exercices d'aérobic légers, comme la marche ou le vélo stationnaire, de 10 à 15 minutes à la fois pour faciliter la transition vers le rétablissement.

Étape 3 : Exercices d'aérobic

Augmentez les mouvements d'aérobic en réalisant des activités telles que la randonnée ou le jogging de 20 à 30 minutes à la fois. Ne prenez pas part à des activités avec contact physique comme les sports d'équipe.

Étape 4 : Reprise d'activités modérées

Reprenez progressivement les activités modérées sans contact physique et sans risque d'impact à la tête (p. ex. ne pas jouer au ballon chasseur ou au soccer).

Étape 5 : Activité surveillée

Les jeunes qui ont obtenu l'autorisation d'un médecin peuvent participer pleinement aux activités régulières, mais on doit surveiller s'ils présentent des symptômes avant et après l'activité.

Étape 6 : Reprise complète d'activités physiques

Le rythme auquel une personne qui souffre d'une commotion cérébrale passe d'une étape à l'autre varie, mais chaque étape doit durer au moins 24 heures. Si des symptômes d'une commotion cérébrale réapparaissent lors de ces étapes, reposez-vous jusqu'à ce que les symptômes disparaissent, puis reprenez l'étape précédente de rétablissement. Il est essentiel de prendre le temps de guérir complètement afin de réduire les risques de subir une autre commotion ou des dommages permanents.

Où puis-je en apprendre davantage?

Pour de plus amples renseignements sur Protège ta tête, la prévention et l'intervention en cas de blessure à la tête, visitez le [Scouts.ca/jouer-prudemment](https://scouts.ca/jouer-prudemment).



Jouer prudemment. Vivre prudemment.
[Scouts.ca/jouer-prudemment](https://scouts.ca/jouer-prudemment) #ProtègeTaTête



Tout commence
avec les Scouts.