

# Prévention des commotions cérébrales

Selon l'activité, il existe de nombreuses façons de prévenir les commotions cérébrales et autres traumatismes crâniens. Les casques sont l'une des pièces d'équipement de sécurité les plus importantes pour prévenir ou réduire la gravité des blessures à la tête durant certaines activités. D'autres méthodes de prévention comprennent l'éducation des gens sur les techniques de sécurité pour limiter les chutes et les blessures, l'identification des dangers potentiels dans la région et une sensibilisation accrue aux dangers des blessures à la tête.

Pour obtenir plus de renseignements : [Scouts.ca/Jouer-prudemment](https://scouts.ca/jouer-prudemment) et [parachute.ca/wp-content/uploads/2019/06/Concussion-Guide-for-Parents-and-Caregivers.pdf](https://parachute.ca/wp-content/uploads/2019/06/Concussion-Guide-for-Parents-and-Caregivers.pdf)

## Casques

Un casque bien ajusté aide à protéger votre cerveau contre l'absorption de la force d'une collision ou d'une chute, ce qui réduit considérablement le risque de blessures graves. Pour que les casques vous protègent correctement, vous ou votre enfant, ils doivent être correctement ajustés et fixés.

Certains casques (comme les casques de vélo) sont conçus pour **un seul impact** et doivent être remplacés après un impact.

D'autres (comme les casques de hockey) sont à **impacts multiples** et sont conçus pour protéger contre les impacts multiples, mais doivent être remplacés si vous voyez des dommages.



## Comment porte-t-on un casque?

**SUIVEZ LA RÈGLE « 2V1 »**



2 doigts au-dessus des sourcils

1 doigt entre le menton et l'attache

Les attaches forment un « V » sous les oreilles

Il existe différents casques pour différentes activités, alors vérifiez l'étiquette du fabricant à l'intérieur de votre casque pour savoir pour quelles activités il est recommandé.



### Sécurité au sujet des casques

Bien que tous les casques ne soient pas assortis de lignes directrices sur le remplacement, il est recommandé **de remplacer les casques de vélo tous les cinq ans**, car le plastique peut commencer à se dégrader. Pour les autres casques, il est recommandé de remplacer le casque s'il est fissuré, s'il manque des pièces ou s'il a été soumis à un choc violent. Les autocollants ne doivent pas être apposés sur les casques, car ils peuvent dégrader le plastique.

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

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

# PROTÈGE TA TÊTE



Jouer prudemment.  
Vivre prudemment.  
En Ontario, la sécurité d'abord.

hydro one



# Soyez conscient des BLESSURES À LA TÊTE

Chez les scouts, les jeunes vivent toutes sortes d'aventures comme la randonnée, le vélo et l'escalade de roche. Faire des sorties en plein air nous donne un sentiment de liberté. Mais nous devons quand même faire attention à notre sécurité quand nous réalisons ces activités amusantes.

Les enfants et les adultes peuvent tomber ou se blesser, parfois sérieusement. Les commotions cérébrales sont des blessures courantes. Une commotion est une blessure au cerveau qui peut avoir un effet sur ce qu'une personne ressent, ses comportements et ses souvenirs. Un puissant coup à la tête ou au cou, une chute, ou un autre impact peuvent causer une commotion cérébrale.

## Les symptômes d'une commotion cérébrale

- Maux de tête ou pression dans la tête
- Sensibilité aux bruits, à la lumière, au mouvement et aux odeurs
- Somnolence
- Nausée
- Étourdissements
- Vision trouble
- Émotif ou irritable
- Nerveux ou angoissé
- 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 devriez-vous faire si vous soupçonnez qu'une personne a subi une commotion cérébrale?

- Éloignez la victime de l'activité.
- Veillez au confort de la victime. Soignez les enflures avec de la glace.
- Ne laissez pas la victime seule.
- Obtenez des services médicaux professionnels dès que possible.
- Si la victime perd connaissance, appelez une ambulance. Ne déplacez pas la victime, sauf si cela est absolument nécessaire.

## Le retour aux activités scoutées et aux autres activités doit se faire en suivant une approche par étapes.

Si les symptômes durent plus de deux semaines, demandez à votre médecin de vous référer à un expert en gestion des commotions cérébrales.



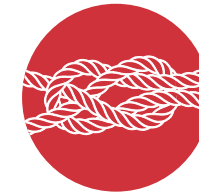
**Étape 1 :** Aucune activité, repos complet. Une fois de retour à la normale et après avoir obtenu l'autorisation d'un médecin, passer à l'étape 2.



**Étape 2 :** Faire des exercices légers, comme la marche ou le vélo stationnaire, de 10 à 15 minutes à la fois.



**Étape 3 :** Faire des exercices d'aérobic (p. ex. randonnée, jogging, patinage) de 20 à 30 minutes à la fois. AUCUN CONTACT



**Étape 4 :** Activités « sur le terrain » — les scouts peuvent y participer progressivement. Participer aux réunions, faire des exercices modérés et d'autres activités SANS CONTACT et sans risque d'impact à la tête (p. ex. ne pas jouer au ballon chasseur).



**Étape 5 :** Activités « sur le terrain » — les scouts qui ont obtenu l'autorisation d'un médecin peuvent participer pleinement, mais on doit surveiller s'ils présentent des symptômes avant et après l'activité.



**Étape 6 :** Reprise des activités physiques.

## Quand puis-je reprendre les activités scoutées?

Il est très important qu'une personne qui a subi une commotion cérébrale ne retourne pas chez les scouts si elle présente toujours des symptômes d'une commotion.

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

Le temps de guérison d'une blessure à la tête varie. Le retour au scoutisme, aux sports ou à l'école peut être lent. Votre médecin vous aidera à concevoir un plan de reprise progressive d'activités.

Pendant sa convalescence, votre enfant ne devrait pas faire d'activités qui pourraient aggraver ses symptômes, comme jouer à des jeux vidéo ou regarder des écrans. Si un enfant retourne à ces activités avant d'être prêt, cela peut aggraver ses symptômes et retarder son rétablissement.

## Quand consulter un médecin?

Si votre enfant souffre d'un traumatisme crânien, il devrait consulter un médecin dès que possible. S'il perd connaissance, appelez une ambulance pour l'emmener immédiatement à l'hôpital. Si votre enfant reçoit un diagnostic de commotion cérébrale, le médecin devrait prendre un rendez-vous de suivi dans les semaines qui suivent. Ramenez immédiatement votre enfant chez le médecin si les symptômes s'aggravent.