

# Pensez avec votre casque



Centre universitaire de santé McGill  
McGill University Health Centre

PROGRAMME DE TRAUMA  
HÔPITAL GÉNÉRAL DE MONTRÉAL

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 70 %** des cyclistes traités en traumatologie à l'Hôpital général de Montréal ne portaient pas de casque au moment de l'incident ?
- ◆ que **58 %** 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**



*INCORRECT*



*CORRECT*



*INCORRECT*



## 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.

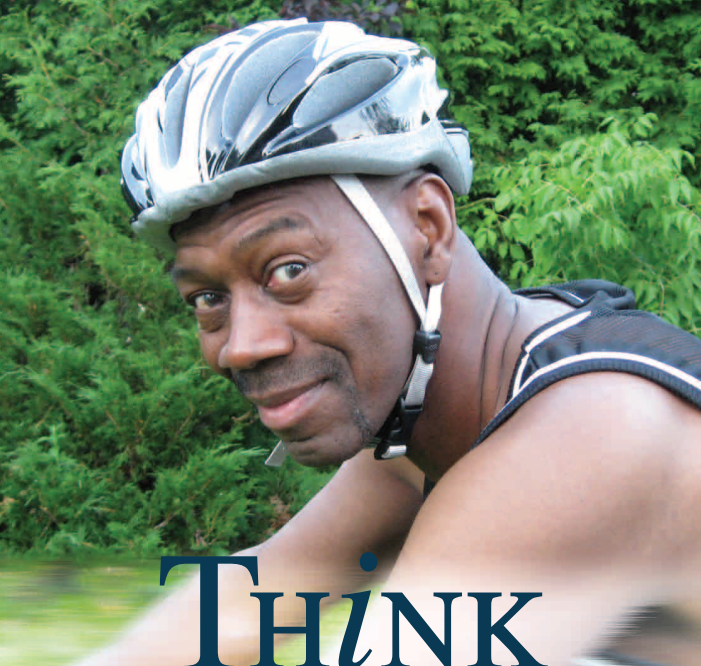
Placez les **SANGLES LATÉRALES**, l'une à l'avant de l'oreille, l'autre à l'arrière, de sorte qu'elles forment un v en se joignant sous le lobe de l'oreille.

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.**



# THINK WITH YOUR HELMET

Just because you think you have mastered a sport, you shouldn't stop protecting your head. Set an example for those around you.

**THINK... WITH YOUR HELMET.  
IT WILL HELP YOU PRESERVE  
YOUR BRAIN.**

## Did you know?

- ◆ On average, **MORE THAN 70%** of cyclists treated at the Montreal General Hospital's trauma department were not wearing a helmet when the incident occurred.
- ◆ **58% OF INJURED CYCLISTS** admitted to the Montreal General Hospital are treated for a head injury.
- ◆ Traumatic head injury is the leading cause of death among cyclists and skateboarders.

**PROPER use of a HELMET would have HELPED reduce THESE RISKS.**

- ◆ Helmets are designed to absorb the shock from a fall or blow, and protect your head and brain from injury.
- ◆ When choosing a helmet, ensure it fits correctly. Each type of helmet is designed to offer the best possible protection for the sports in question.
- ◆ Wearing a helmet can reduce the risk and severity of a head and brain injury by 60% to 85%.

SKATEBOARDING HELMET



BICYCLE HELMET



## How a HELMET SHOULD BE FITTED

When fitted properly, a helmet can be both extremely comfortable, and effective at protecting from injury.

The helmet should be snug, and should not move around easily.

The **FRONT PART** of the helmet should cover your forehead and sit about the width of two fingers above your eyebrows.

The **BACK** should cover the prominent bump at the back of your head. Ski and snowboard helmets should not reach the back of the neck.

Place the **SIDE STRAPS** so that one part is in front of the ear and the other behind, joining right below the ear lobe.

Adjust the side straps prior to connecting the **CHINSTRAP**. The chinstrap should fit snugly, but should allow for two fingers to fit between it and your chin.

Once the straps are adjusted, **RECHECK** the fit of the helmet. It should not move around easily.

For children, choose a helmet that fits at the time of purchase. Their heads do not grow as rapidly as the rest of them, so do not buy one assuming that they will grow into it.

**THINK WITH YOUR HELMET.  
IT WILL MAKE YOU LOOK SMARTER!**



Centre universitaire de santé McGill  
McGill University Health Centre

TRAUMA PROGRAM  
MONTREAL GENERAL HOSPITAL