

## Encouragez la « coutume du casque »

- Expliquez à votre enfant que le casque sert à lui protéger la tête.
- Assurez-vous que le casque est de la bonne taille et qu'il est bien ajusté sur la tête de votre enfant.
- Insistez pour que votre enfant porte son casque chaque fois qu'il monte à bicyclette.
- Félicitez votre enfant de porter son casque.
- Montrez à votre enfant comment vérifier l'ajustement de son casque chaque fois qu'il le porte. Les courroies peuvent se desserrer.
- **Donnez l'exemple.** Portez un casque quand vous roulez à bicyclette.

## Casques pour les enfants âgés de 5 ans et moins

- Achetez un casque conçu spécifiquement pour les enfants âgés de 5 ans ou moins.
- Les casques sont conçus pour les enfants d'un an et plus.
- Si bébé a moins d'un an, il **n'est pas** recommandé de courir avec une poussette de jogging ou d'aller à bicyclette avec un porte-bébé ou une petite remorque. SécuriJeunes Canada recommande d'attendre que bébé ait un an avant d'utiliser une poussette de jogging. Seuls les enfants âgés d'un an et plus ont le cou assez fort pour supporter un casque. Ces activités peuvent entraîner un trop grand secouement de la tête chez les enfants de moins d'un an.

## RESSOURCES ET SITES WEB

- Bicycle Helmet Safety Institute  
[www.bhsi.org](http://www.bhsi.org)
- Réseau canadien de la santé  
[www.reseau-canadien-sante.ca](http://www.reseau-canadien-sante.ca)
- SécuriJeunes Canada  
[www.safekidscanada.ca](http://www.safekidscanada.ca)
- Santé Canada  
[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)
- Brain Injury Association – région de London  
[www.braininjurylondon.on.ca/](http://www.braininjurylondon.on.ca/)
- Ontario Cycling Association  
[www.ontariocycling.org](http://www.ontariocycling.org)
- Ministère des Transports de l'Ontario  
[www.mto.gov.on.ca](http://www.mto.gov.on.ca)

Le présent dépliant a été créé en juin 2002 par le Bureau de santé de Middlesex-London. Il a été révisé en décembre 2007.

Equally available document in English.

Pour obtenir plus de renseignements, communiquez avec l'Équipe de prévention des maladies chroniques et des blessures au 519 663-5317, poste 2220.

Les renseignements contenus dans le présent dépliant ont été adaptés et reproduits, avec la permission de SécuriJeunes Canada, à partir de renseignements fournis dans le cadre de la campagne 2002 ayant pour thème *Quand tu roules, protège ta boule!*

Pour en savoir plus long sur SécuriJeunes Canada, composez le 1 888 723-3847 ou visitez leur site Web à l'adresse suivante : [www.securijeunescanada.com](http://www.securijeunescanada.com)

**Bureau de santé de Middlesex-London**  
50, rue King, London (Ontario) N6A 5L7  
Tél. : (519) 663-5317 • Téléc. : (519) 663-9581  
[health@mlhu.on.ca](mailto:health@mlhu.on.ca)

**Bureau de Strathroy - Kenwick Mall**  
51, rue Front Est, Strathroy (Ontario) N7G 1Y5  
Tél. : (519) 245-3230 • Téléc. : (519) 245-4772

# Le casque de cycliste pour enfant



**C'est la loi!**

## Casque de cycliste pour enfant

- « Le casque de cycliste peut réduire, jusqu'à 88 %, le risque de traumatisme crânien. »<sup>1</sup>
- En Ontario, c'est la loi : les enfants et les adolescents de moins de 18 ans sont tenus de porter un casque de cycliste quand ils font de la bicyclette.
- **Tout casque de cycliste porté lors d'une chute grave ou d'une collision devrait être remplacé, même s'il n'a pas l'air endommagé.**
- Les casques qui datent de plus de 5 ans devraient être remplacés, car ils se détériorent et, au fil du temps, perdent leurs capacités de protéger.
- Il est déconseillé de placer des autocollants ou des décalques sur les casques, car ils pourraient recouvrir des fentes et la colle risque d'endommager le matériel.
- Évitez d'utiliser un casque d'occasion. Vous ne saurez pas l'âge du casque ni s'il a été porté lors d'une chute grave ou d'une collision.
- Vérifiez régulièrement l'ajustement du casque. Si les courroies se desserrent, le casque peut se déplacer.

<sup>1</sup> Thompson DC, FP Rivara et R. Thompson. Helmets for preventing head and facial injuries in bicyclists (Cochrane Review). Dans : The Cochrane Library, 4, 2001. Oxford: Update.

Correct



Incorrect



Incorrect



## Normes concernant les casques

Assurez-vous qu'il y a, à l'intérieur du casque, une étiquette qui indique que le casque respecte les normes de sécurité reconnues.

En effet, les casques vendus au Canada sont homologués par l'un des organismes suivants :

- ACNOR - CSA (Association canadienne de normalisation)
- CPSC (Consumer Product Safety Commission)
- SNELL (Snell Memorial Foundation)
- ASTM (American Society for Testing and Materials)
- CEN (Comité européen de normalisation)
- BS (normes britanniques)
- AS (normes australiennes)

## Ajustement du casque

- Essayez le casque sur la tête de votre enfant. Choisissez un casque confortable qui n'est pas trop grand.
- Les casques de cyclistes se vendent avec des coussinets d'ajustement en mousse que l'on fixe avec du velcro. Essayez différents coussinets jusqu'à ce que le casque soit bien ajusté.
- Lorsque le casque est bien ajusté, assurez-vous qu'il est à plat sur la tête de votre enfant, et non incliné vers l'avant ou l'arrière. Le casque doit recouvrir la partie supérieure du front, juste au-dessus de la ligne des sourcils.
- Enlevez tout ce qui pourrait nuire à l'ajustement du casque, par exemple, les casquettes, les barrettes ou les écouteurs. Ces articles ne doivent jamais être portés sous un casque.
- Ajustez les courroies de sorte qu'elles forment un V sous les oreilles de l'enfant.
- Ajustez la courroie sous le menton jusqu'à ce que vous ne puissiez insérer qu'un doigt entre la courroie et le menton.
- Demandez à l'enfant de pencher la tête par en avant et de la bouger sur les côtés. Le casque ne doit pas se déplacer.