

LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION PEUVENT-ILS PRÉVENIR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES LIÉES AU SPORT



Les recherches montrent ce qui suit...

LES CASQUES :

- ✓ Réduisent le risque de traumatisme cérébral grave
- ✓ Protègent la tête en absorbant les forces d'un impact
- ? Peuvent réduire la durée et la gravité des symptômes des commotions cérébrales
- ✗ Ne préviennent pas systématiquement les commotions cérébrales



L'ÉQUIPEMENT POUR LA TÊTE :

- ✓ Réduit le risque de coupures et de contusions
- ✗ Ne prévient pas systématiquement les commotions cérébrales



LES PROTÈGE-DENTS :

- ✓ Réduisent le risque de blessures aux dents, aux gencives, aux lèvres et à la mâchoire
- ? Peuvent réduire le risque de commotion cérébrale



Les équipements de protection peuvent prévenir un grand éventail de blessures sportives, mais peuvent ne pas être efficaces pour prévenir les commotions cérébrales. Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour en avoir le cœur net!

Le saviez-vous?

Les athlètes qui pensaient que leur casque protecteur empêchait les commotions cérébrales étaient

4X PLUS SUSCEPTIBLES

de présenter des comportements de jeu agressifs, ce qui pourrait augmenter leur risque de blessure.

(Menger et al., 2016) [®]

Les athlètes doivent :

- ▶ Porter de l'équipement qui leur fait correctement
- ▶ Vérifier régulièrement l'ajustement de leur casque
- ▶ Comprendre les rôles et les limites de leur équipement



La façon dont un casque est ajusté peut changer tout au cours de la saison. Pour s'assurer que les athlètes sont bien protégés, pensez à revérifier l'ajustement de leur casque à intervalles réguliers pendant la saison.

Bien que l'équipement de protection ne puisse pas prévenir les commotions cérébrales, il est essentiel que les athlètes portent l'équipement recommandé pour leur sport afin de se protéger contre d'autres blessures graves.

#TenonsTêteCanada Pour plus d'information, visitez le sirc.ca/fr/commotion/ [®] **Canada**

Les informations fournies sont destinées uniquement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé agréé pour l'identification et le traitement des commotions cérébrales.

Les informations contenues dans cette page sont basées sur une revue de la littérature du SIRC, Avril 2021.