

Les équipements de protection peuvent-ils prévenir les commotions cérébrales liées au sport ?

» LES RECHERCHES MONTRENT CE QUI SUIT...



Protèges-tête

- ✓ Réduisent le risque de blessures superficielles telles que les coupures et les contusions
- ✗ Ne préviennent pas systématiquement les commotions cérébrales



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 de commotion cérébrale s'ils sont correctement ajustés
- ✗ Ne préviennent pas systématiquement les commotions cérébrales



Les protèges-dents

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



Les chercheurs continuent de travailler pour comprendre le rôle des équipements de protection dans la prévention des commotions cérébrales dans différents types de sports. À mesure que de nouvelles recherches sont publiées, il est important que les politiques sportives soient mises à jour pour refléter les recommandations de la recherche afin de contribuer à assurer la sécurité des athlètes!



CONSEILS RAPIDES

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.



» 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

LE SAVIEZ-VOUS?

Les protège-dents réduisent de

28%

les taux de commotion cérébrale chez les joueurs de hockey de tous âges. Dans cette optique, les chercheurs suggèrent que le port du protège-dents devrait être obligatoire pour tous les joueurs de hockey, quel que soit leur âge ou leur niveau (Eliason et al., 2023).



Bien que l'équipement de protection ne prévienne pas toujours les commotions cérébrales, il est extrêmement important que les athlètes portent l'équipement recommandé pour leur sport afin de se protéger de d'autres blessures graves.

Pour plus d'information, visitez le sirc.ca/fr/commotion