

Sécurité relative aux casques

Les casques vous protègent lors de la pratique des sports et d'activités où des chutes ou des impacts peuvent survenir. Ils sont recommandés pour les personnes de tous âges et de tous niveaux de compétence. Les enfants sont plus susceptibles de porter un casque lorsqu'ils voient des adultes porter un.



Comment les casques vous protègent

Les casques contribuent à protéger contre les blessures graves à la tête, telles que les traumatismes crâniens et les fractures du crâne. Ces blessures peuvent nuire gravement à votre qualité de vie et à votre façon de marcher, de parler, de jouer et de penser. Le port d'un casque bien ajusté et conçu pour l'activité peut aider à protéger votre tête en absorbant une partie de la force d'une chute ou d'un impact.

Conseils pour choisir le bon casque

Adapter le casque à l'activité

Chaque casque est conçu pour vous protéger d'une manière différente. Par exemple, les casques de planche à roulettes couvrent davantage l'arrière de la tête que les casques de vélo, car vous êtes plus susceptible de tomber en arrière en planche à roulettes qu'en vélo.

Comprendre la protection contre les impacts



Les casques sont conçus pour résister différents types d'impact. Il est important de savoir si le vôtre est conçu pour un impact unique ou plusieurs.

Les casques à impact unique sont conçus pour vous protéger d'un coup majeur.

- Doivent être remplacés après un impact, même s'il n'y a aucun dommage visible.
- Exemples : casques de vélo et casques de ski ou de planche à neige





Les casques à impacts multiples sont conçus pour absorber les impacts répétés en toute sécurité.

- Ils peuvent résister à plus d'un coup, mais doivent être remplacés s'il y a des dommages visibles.
- Exemples : casques de baseball, de football américain, de lacrosse, de planche à roulettes et de hockey

Les casques à impact unique et à impact multiples doivent être remplacés lorsque le casque :

- ne s'ajustent plus correctement
- présentent une fissure ou une bosse
- ont des sangles endommagées, déchirées ou qui ne fonctionnent pas
- ne répondent plus aux normes de sécurité actuelles

Vérifier la présence d'étiquettes de certification

Avant d'acheter un casque de hockey, de ski ou de planche à neige, vérifiez si les marques de certification confirment qu'il répond aux normes de sécurité du sport prévu. Santé Canada exige des étiquettes de certification qui se trouvent à l'intérieur ou à l'extérieur de ces casques, comme suit :

- **Casques de hockey** : Recherchez la marque de l'Association canadienne de normalisation (CSA) sur les casques de hockey, les protecteurs faciaux et les visières.
- **Casques de ski et de planche à neige** : Les normes de sécurité acceptées comprennent les normes EN 1077, ASTM F2040, Snell RS-98 et CSA Z263.1.

N'utilisez pas de casques avec des pièces usées, manquantes ou incompatibles

- Avant d'utiliser un casque, vérifiez que toutes les pièces, les sangles et les boucles sont bien fixées et fonctionnent correctement.
- Vérifier que le casque ne présente pas de fissures, de bosses ou de dommages visibles.
- Si vous utilisez un protecteur facial, assurez-vous qu'il est compatible avec votre casque et qu'il est livré avec le bon matériel pour fixer le protecteur facial au casque.

Soyez prudent avec **les casques d'occasion**. N'achetez pas de casques d'occasion si vous n'êtes pas sûr de leur historique (leur âge, s'ils ont été impliqués dans un accident, s'ils sont endommagés).

Restez informé

Avant d'acheter, vérifiez s'il y a des rappels de produits au [Canada.ca/rappels](https://canada.ca/rappels).

Vous pouvez également signaler un incident impliquant un casque ou un autre produit de consommation au [Canada.ca/signaler-un-produit](https://canada.ca/signaler-un-produit).

Comment bien porter un casque

Prenez ces mesures pour vous assurer que le casque est le bon choix pour vous ou votre enfant.

- Bien ajuster le casque sur la tête. Il ne doit pas bouger ni pivoter.
 - Les casques ne doivent pas être assez grands pour qu'un enfant puisse les porter jusqu'à ce qu'il ait grandi.
 - Si vous portez un hijab, ajustez votre casque pour vous assurer qu'il est bien ajusté et qu'il reste en place sur le tissu.
 - Des casques certifiés sont disponibles pour les enfants qui portent leurs cheveux enveloppés dans un patka.
- Pour les casques de vélo :
 - Assurez-vous que le casque repose bas sur le front (2 doigts de largeur au-dessus des sourcils).
 - Ajustez les sangles pour former une forme de V sous les oreilles et légèrement en avant.
 - Serrez la courroie en coutil, seulement 1 doigt devrait passer sous le menton.

Rappels de sécurité

- Assurez-vous toujours que la boucle du casque est solidement fixée afin que le casque ne puisse pas tomber.
- Ne modifiez pas votre casque, votre visière ou votre protecteur facial. Il n'est pas sécuritaire de percer des trous, de coller des autocollants ou de les repeindre.
- Ne portez pas de tuques, de casquettes de baseball, de grandes barrettes à cheveux ou d'écouteurs sous un casque.
- Gardez les queues de cheval basses au niveau de la nuque lorsque vous portez un casque.

Autres équipements de protection pour les sports et activités

En plus de votre casque, assurez-vous de porter l'équipement de sécurité recommandé pour le sport ou l'activité. L'équipement adéquat peut comprendre :



- protecteur facial
- protège-poignets
- coudières
- genouillères
- protecteurs de tibia
- chaussures à crampons

Inspectez régulièrement votre équipement pour vous assurer qu'il est de la bonne taille et en bon état.

En savoir plus Canada.ca/sécurité-produits