



**COMMUNIQUÉ DE PRESSE**  
*Diffusion immédiate*

## **Quatrième édition du Défi Tête la Première**

# **UN DÉFI CYCLISTE POUR SENSIBILISER AU PORT DU CASQUE À VÉLO**

**Lévis, le 28 mars 2018** – L'organisme Le Bouclier prévention ainsi que plusieurs organisations des milieux médicaux et sportifs présentent la quatrième édition du **Défi Tête la Première**, un défi cycliste ayant pour objectif de sensibiliser les citoyens au port du casque à vélo et aux conséquences des traumatismes crâniens.

Le Défi est également une levée de fonds qui vise à recueillir 75 000 \$. La totalité de cette somme servira à offrir gratuitement 750 casques à des familles défavorisées et à organiser des activités de prévention dans les écoles et les communautés québécoises.

« On souhaite s'impliquer aussi concrètement que possible pour conscientiser les jeunes et les moins jeunes aux dangers des blessures au cerveau, a déclaré M. Simon Poulin, président fondateur du Bouclier prévention et organisateur du Défi Tête la Première. Notre message s'inscrit parfaitement à l'intérieur du plan d'action du Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. Nous devons miser sur la prévention et la sensibilisation pour réduire le nombre de commotions cérébrales qui surviennent dans le cadre d'activités récréatives et sportives ». L'événement et la cause qu'il défend sont soutenus par trois porte-paroles d'exception et une vingtaine d'ambassadeurs.

« La Ville de Lévis est fière d'accueillir chez elle la randonnée Défi Tête la Première et d'appuyer l'organisme Le Bouclier Prévention dans sa mission de sensibilisation au port du casque à vélo. En tant que président d'honneur de l'édition 2018 et étant moi-même adepte de vélo, je suis convaincu que ce défi permettra de sensibiliser les cyclistes aux risques liés aux traumatismes crâniens et cérébraux sévères et les incitera à adopter des comportements responsables. La Ville de Lévis offre, le long du fleuve Saint-Laurent et de ses affluents, l'un des plus beaux circuits cyclistes en milieu urbain. Je vous invite à en faire la découverte en toute sécurité. » a ajouté **le maire de Lévis, M. Gilles Lehouillier**.

Le **docteur Julien Poitras**, doyen de la Faculté de médecine de l'Université Laval et urgentologue à l'Hôtel-Dieu de Lévis du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Chaudière-Appalaches, a quant à lui mentionné : « Se déplacer à vélo et porter un casque, c'est briller par son intelligence! De la fonte des neiges en mars jusqu'aux chutes de neige de décembre, je remplace mon auto par le vélo pour tous mes déplacements au travail, que ce soit de jour, de soir ou de nuit, qu'il pleuve ou qu'il fasse beau.

Outre l'exercice et le maintien de la forme physique que procure ce moyen de transport, j'ai la ferme impression de contribuer au maintien de la santé de la planète. Mais je veux le faire de façon sécuritaire et le plus longtemps possible, car dans mon travail d'urgentologue, je côtoie quotidiennement les ravages qu'un traumatisme crânien peut causer; je porte donc un casque dès que mes pieds touchent à des pédales! »

**M. Pier-André Coté, cycliste professionnel et porte-parole du Défi** a précisé pour sa part : « Bien que mon casque soit mon compagnon quotidien maintenant que je pratique le cyclisme sur route de haut niveau, il m'a sauvé bien des dommages lors de certaines occasions particulières. En effet, lors de chutes un peu plus brutales que d'autres, j'ai à quelques reprises brisé des casques autant en ski, en pratiquant le hockey ou bien en vélo. Si je n'avais pas porté de casque lors de ces occasions, je ne serais probablement pas en mesure d'être cycliste de haut niveau aujourd'hui, et encore moins d'étudier en actuariat à l'Université Laval! »

#### **D'autres activités de sensibilisation à venir**

Un projet des plus mobilisateurs de sensibilisation, en partenariat avec les médecins de première ligne du Québec, le réseau de la santé et les instances municipales et gouvernementales est en voie de se mettre en action afin que le port du casque devienne une norme et un comportement adopté par l'ensemble de la population québécoise.

#### **À propos du Défi Tête la Première**

Le 9 juin 2018, plus de 200 cyclistes se dépasseront en roulant une des deux boucles offertes soit, les Cyclo-défi de 80 km et le 125 km offertes pour sensibiliser la population au port du casque de vélo. Une équipe d'intervenants en prévention des traumatismes crâniens, accompagnés de divers partenaires animeront divers ateliers et cliniques à Lévis afin de faire de la prévention en matière de sécurité routière et l'importance du port du casque de vélo. Une tournée de sensibilisation au port du casque à vélo dans 123 écoles de la grande région de Chaudière Appalaches précèdera le Défi du mois mars au mois de juin!

Pour télécharger la **pochette virtuelle**, visitez le site : <http://bit.ly/pochette-presse-2018>

-30-

**Source :** Le Bouclier prévention – Défi Tête la Première

**Renseignements :** Simon Poulin  
Défi Tête la Première  
819 640-1406  
[defitetelapremiere@gmail.com](mailto:defitetelapremiere@gmail.com)



ASSOCIATION  
DES MÉDECINS  
D'URGENCE  
DU QUÉBEC

COMMUNIQUÉ  
Pour diffusion

immédiate

**L'Association des médecins d'urgence du Québec reconduit son partenariat avec le Bouclier Prévention pour prévenir les traumatismes crâniens et médullaires**

**Québec, le 28 mars 2018** – L'Association des médecins d'urgence du Québec (AMUQ) est fière de reconduire pour une troisième année son entente de partenariat avec l'organisme Le Bouclier Prévention qui a pour objectif de sensibiliser la population, dont particulièrement les jeunes, à la prévention des traumatismes crâniens et médullaires.

Cette entente revêt d'autant plus d'importance depuis la publication de la note *La sécurité des cyclistes : importance du casque de vélo et pertinence de le rendre obligatoire au Québec* de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), où l'organisme ne souhaite plus recommander de rendre obligatoire le port du casque de vélo. Il devient primordial, pour des organismes comme l'AMUQ et le Bouclier Prévention, d'unir leurs forces, d'informer la population sur les dangers de la pratique de ce sport sans protection pour la tête et de redoubler d'efforts afin de promouvoir le port du casque. En effet, selon l'INSPQ :

- En prenant les résultats de l'ensemble des études sélectionnées pour l'analyse de l'efficacité du casque de vélo, il apparaît que le casque pourrait prévenir entre 24 % et 69 % de l'ensemble des blessures à la tête. En considérant seulement les résultats des trois méta-analyses, cette efficacité variait entre 50 % et 69 % pour l'ensemble des blessures à la tête ;
- Selon les deux études cas-témoins récentes, l'efficacité du casque augmenterait avec la sévérité des blessures ;
- Le port du casque de vélo est efficace autant lors d'une collision avec véhicule motorisé que sans véhicule motorisé ;
- L'ajustement du casque de vélo aurait un impact quant à son efficacité à réduire le risque de blessures à la tête. (INSPQ, *La sécurité des cyclistes : importance du casque de vélo et pertinence de le rendre obligatoire au Québec*, p. 24).

Pour demeurer au courant des prochaines collaborations, consultez les sites Internet de l'AMUQ ([www.amuq.qc.ca](http://www.amuq.qc.ca)) et du Bouclier Prévention ([www.lebouclierprevention.com](http://www.lebouclierprevention.com)) ainsi que les pages Facebook et fils Twitter des deux organismes.

Fondée en 1982, l'Association des médecins d'urgence du Québec a pour mission d'être le leader du développement et de l'excellence de la médecine d'urgence au Québec.

- 30 -

**Source :**  
Louis Fiset  
Agent de communication  
418 658-7679  
[lfiset@amuq.qc.ca](mailto:lfiset@amuq.qc.ca)



## Président d'honneur

**Gilles Lehouillier, maire de Lévis**



La Ville de Lévis est heureuse de soutenir l'organisme Le Bouclier Prévention dans sa mission de sensibilisation au port du casque à vélo à l'occasion de la 4e édition du Défi Tête la Première.

À la tournée de sensibilisation dans les écoles, s'ajoute un défi sportif en deux volets de 75 et de 125 km à vélo qui se tiendra le 9 juin 2018. Cette année, le départ de la randonnée Avec toute ma tête aura lieu à Lévis pour se déployer ensuite au cœur de la région de Chaudière-Appalaches. En portant un casque correctement ajusté, les cyclistes participants vont projeter un message important en matière de sécurité.

En tant que président d'honneur de l'édition 2018, j'invite toute la population à sensibiliser les jeunes aux risques reliés aux traumatismes crâniens et cérébraux sévères et à les inciter à adopter des comportements responsables à vélo.

Félicitations et merci à tous ceux et celles qui s'impliquent avec cœur dans cette formidable cause pour en faire un grand succès.

Lévis possède un potentiel cycliste extraordinaire et je vous invite avec grand plaisir à en faire la découverte.

Bon défi !

Le maire de Lévis,

**Gilles Lehouillier**



## Nos porte-paroles et ambassadeurs

### PORTE-PAROLES

#### Isabelle Richer, journaliste, Radio-Canada

« Pour des raisons évidentes, je suis enchantée d'être une des porte-paroles du Défi Tête la première. Depuis que je fais du vélo de route, c'est-à-dire depuis 2000, je n'ai jamais enfourché mon vélo sans mettre mon casque. Ça fait partie de l'équipement au même titre que les souliers et le cuissard.

J'ai déjà fait une ou deux chutes inoffensives, de celles qui laissent une égratignure à l'orgueil et quelques-unes aux genoux. Mais en 2015, mon casque m'a littéralement sauvé la vie alors que j'ai été victime d'un accident avec une voiture. Malgré des blessures graves, mon état s'améliore de jour en jour et j'ai bien l'intention de reprendre le vélo dès les premiers beaux jours du printemps. Entre-temps, il me semble que si mon expérience peut convaincre les cyclistes réfractaires au port du casque à changer leurs habitudes, j'aurai contribué à faire évoluer les choses. »



#### Julien Poitras, M.D., FRCPC CCMF(MU), Vice-doyen à la responsabilité sociale Faculté de médecine, Université Laval

« Se déplacer à vélo et porter un casque, c'est briller par son intelligence! Je suis doyen à la Faculté de médecine de l'Université Laval, et urgentologue au CISSS de Chaudière-Appalaches. De la fonte des neiges en mars jusqu'aux chutes de neige de décembre, je remplace mon auto par le vélo pour tous mes déplacements au travail, que ce soit de jour, de soir ou de nuit, qu'il pleuve ou qu'il fasse beau. Outre l'exercice et le maintien de la forme physique que procure ce moyen de transport, j'ai la ferme impression de contribuer au maintien de la santé de la planète. Mais je veux le faire de façon sécuritaire et le plus longtemps possible, car dans mon travail d'urgentologue, je côtoie quotidiennement les ravages qu'un traumatisme crânien peut causer. Je porte donc un casque dès que mes pieds touchent à des pédales! »





## PORTE-PAROLES

**Pier-André Côté**  
Cycliste professionnel  
Coureur chez Silber Pro Cycling



« Bien que mon casque soit mon compagnon quotidien maintenant que je pratique le cyclisme sur route de haut niveau, il m'a sauvé bien des dommages lors de certaines occasions particulières. En effet, lors de chutes un peu plus brutales que d'autres, j'ai à quelques reprises brisé des casques autant en ski, en pratiquant le hockey ou bien en vélo. Si je n'avais pas porté de casque lors de ces occasions, je ne serais probablement pas en mesure d'être cycliste de haut niveau aujourd'hui, et encore moins d'étudier en actuariat à l'Université Laval! »

**Simone Boilard**  
Étudiante-athlète pour l'équipe Desjardins Ford



« J'ai la tête dure, je n'en fais qu'à ma tête. Je peux aussi, dans le peloton, être la tête de turc, ou bien même parfois la tête d'affiche. Bien souvent, je roule, bille en tête, tête brulée, rien ne m'arrête. Je pédale, la tête dans les nuages. Qu'elle soit tête de nœud, tête de pioche, ma tête, c'est ma tête... Tout peut m'arriver, sauf perdre la tête. Ma devise : toujours avec ma tête, jamais sans mon casque. »



## AMBASSADEURS

**Pierre Lavoie**

**Athlète et cofondateur du Grand défi Pierre Lavoie**

« J'ai accepté d'emblée d'être ambassadeur du Défi Tête La Première car pour moi, le port du casque est sans équivoque. Que ce soit en randonnée, en déplacement ou en compétition, les mêmes règles de sécurité doivent primer afin de se protéger et prévenir tout risque de traumatisme crânien dû à l'omission du port du casque.

D'ailleurs, c'est avec cette conviction que Le Grand défi offre à tous les participants de La Boucle cette année un casque de vélo. Ainsi, plus de 7 000 ambassadeurs se joignent à moi pour soutenir le Défi Tête La Première dans son action.

Longue vie au Défi Tête La Première et félicitations à toute l'organisation. Bonne randonnée en toute sécurité... avec le casque! »



**Bernard Mathieu, M.D., médecine d'urgence**

**Président de l'Association des médecins d'urgence du Québec**

**Médecin d'urgence à l'Hôpital Maisonneuve Rosemont**

« Parce que les médecins d'urgence sont à même de constater l'importance du port du casque et des conséquences de ne pas le faire.

Du côté des hospitalisations, ce sont plus du quart des patients qui présentent des blessures à la tête. Dans tous les cas, on constate invariablement que le casque est une chance notable que les cyclistes se donnent pour limiter leurs blessures... ou même pour leur sauver la vie ! »



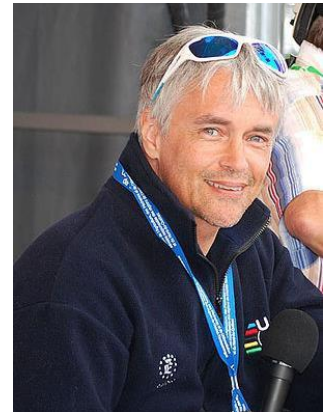


**Louis Barbeau**

**Directeur général de la Fédération québécoise des sports cyclistes**

« La sécurité des cyclistes sur les routes est une priorité majeure pour la FQSC. Nous estimons que le port du casque figure au nombre des mesures simples qui peuvent être adoptées par les cyclistes.

La FQSC est directement impliquée sur tous les aspects techniques du Défi tête la première. Si nous avons choisi de nous investir dès la première édition de cet événement, en 2015, c'est parce que nous croyons qu'il constitue une occasion unique pour sensibiliser les cyclistes, les jeunes et la population en général, à l'importance du port du casque à vélo. Nous croyons qu'un tel événement s'inscrit parfaitement dans les efforts du Gouvernement du Québec qui vient de sortir un rapport sur les commotions cérébrales et qui souhaite que l'ensemble des fédérations sportives et le milieu scolaire accordent une plus grande importance à cette problématique. Nous sommes donc heureux d'être associés au Défi Tête la Première et remercions tous ceux qui, comme nous, ont accepté de supporter cette initiative. »



**Marie-Claude Molnar**

**Athlète paralympique**

Marie-Claude Molnar fait du vélo depuis l'âge de trois ans. En 2005, elle a été frappée par un camion qui venait à 110 km/h, ce qui a entraîné un traumatisme crânien. Comme le sport occupait une grande place dans sa vie, elle a refusé de laisser cet accident l'empêcher de concourir et elle poursuit maintenant une carrière au sein de l'équipe nationale de paracyclisme.

« Contrairement à ce que bien des gens pensent, le cyclisme est un sport très complexe; il fait appel beaucoup de stratégie, des tactiques, des habiletés de manœuvre et des connaissances très précises. »







### Lex Albrecht, cycliste professionnelle

« Quand j'ai commencé à faire à vélo, je croyais qu'il n'y avait pas de bonne raison pour que je porte un casque. Je me débrouillais assez bien en vélo, la preuve : je n'avais jamais chuté. En plus, je pensais que ça ne ferait « pas cool ».

Il n'a pas fallu longtemps pour que je change d'idée à la suite d'un accident avec une voiture qui m'a heurtée, et quand que d'autres cyclistes se sont mis à se moquer de moi ... finalement ce n'était pas « cool » de rouler sans casque ...

J'ai connu des athlètes qui ont été obligés de mettre fin à leur carrière en raison de traumatismes crâniens. Un de mes pairs a même perdu la vie. Personnellement, j'ai été prise dans des chutes causées par d'autres cyclistes (en course et en sortie entre amis), je suis tombée à cause des conditions routières imprévues, et j'ai subi plusieurs commotions cérébrales. Je suis convaincue que mes casques m'ont sauvé la vie à plusieurs reprises. »



### Hugo Houle, cycliste professionnel

« Depuis le début de ma carrière, mon casque m'a probablement sauvé de plusieurs commotions cérébrales, voire même la vie. Je me souviens d'une chute survenue à 75km/h lors du Tour de Beauce, où mon casque a littéralement explosé en morceaux. Je ne veux pas imaginer le résultat si je ne l'avais pas porté.

Les chutes surviennent toujours au moment où l'on s'y attend le moins, que ce soit en compétition ou à l'entraînement. Pour parcourir 25 000 km à vélo par année, je vous assure que le partage de la voie publique avec les automobilistes n'est pas toujours facile. Nous sommes très vulnérables sur la route face aux véhicules routiers. De plus, le risque de chute est accentué lorsque l'on roule en groupe. C'est pourquoi le port du casque est, à mon avis, la meilleure façon de se protéger et d'éviter de graves blessures.

Bon entraînement! Et surtout, portez un casque! »





**Jean-Yves Frappier, M.D., FRCPC,**  
**Pédiatre spécialisé en médecine de l'adolescence au CHU Ste-Justine**

« Au Canada, lorsqu'il s'agit de prévention des blessures et des accidents, le Québec fait bonne figure, comme en témoigne un rapport publié aux deux ans par la Société canadienne de pédiatrie. Nous avons au Québec, des lois ou règlements qui nous classent parmi les meilleurs au Canada dans la protection de nos enfants et adolescents au niveau des sièges d'auto, des motoneiges et des véhicules tout terrain, mais nous faisons piètre figure en ce qui concerne le port du casque à vélo. Le port du casque à vélo peut éviter des blessures aux conséquences parfois irréversibles ou des dommages et des séquelles importantes aux jeunes cyclistes. Il est important que les enfants et adolescents puissent pratiquer ce très beau sport qu'est le cyclisme dans des conditions qui leur permettent de garder toute leur tête et d'en profiter pour la vie. »



**Marianne Beaudin, M.D., M.Sc., MPH, FRCSC**  
**Chirurgienne pédiatrique, Chef de service de la traumatologie, CHU Sainte-Justine**

« L'équipe du Service de traumatologie du CHU Sainte-Justine est fière de s'associer à l'organisation Le Bouclier prévention et au Défi Tête la Première 2016. La prévention des traumatismes est une priorité pour notre équipe, et le port du casque à vélo un incontournable pour l'anticipation des complications et de la mortalité qui y sont associées. En effet, chaque année au CHU Sainte-Justine, plus de 30 enfants subissent des traumatismes crâniens suffisamment sévères pour nécessiter une hospitalisation par suite d'un accident de vélo. Heureusement, la majorité de ces traumatismes sont légers et les enfants récupèrent rapidement. Globalement, on constate que moins de 50% des enfants victimes de traumatisme crânien portaient un casque au moment de l'accident. Ces enfants sont les plus susceptibles d'avoir besoin d'une chirurgie, d'un séjour aux soins intensifs, de présenter des séquelles à long terme ou même de succomber à leurs blessures. Pour toutes ces raisons, nous encourageons tous les enfants (et leurs parents!) à porter un casque de vélo et soutenons Le Bouclier prévention dans ses activités. »





**Richard Bélanger, M.D., FRCPC**

**Pédiatre spécialisé en médecine de l'adolescence au CHU de Québec-Université Laval.**

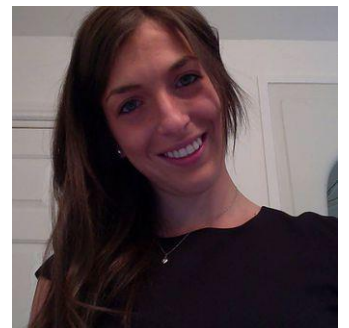
« Le port d'un casque correctement ajusté permet de réduire de 85 % le risque de traumatisme crânien et cérébral grave. En tant que médecin, je ne peux qu'encourager cette pratique puisque les chutes à vélo peuvent avoir de lourdes conséquences, notamment chez les adolescents et les enfants et ce, même à basse vitesse. »



**Frédérique Tardif, finissante en droit à l'Université de Sherbrooke**

« La veille de mon accident, j'apprenais la réussite de mon examen de l'école du Barreau. Enfin, j'allais pouvoir devenir avocate. Tant d'année d'étude, de travail acharné et du jour au lendemain, tout aurait pu basculer. Combien de fois nous nous sommes fait dire que la vie est fragile ? Mais est-ce que nous nous sommes déjà vraiment arrêtés pour pouvoir y penser ?

Le 23 mai 2015, je me suis fait frapper par une voiture lorsque j'étais à vélo. Selon les médecins, mes blessures mineures tiennent d'un miracle. Mon casque m'a littéralement sauvé la vie, et sa déformation montre ce que ma tête aurait subi sans lui. Depuis ce jour, ma vie a pris un tout autre sens. Nous entendons tellement souvent des histoires d'horreur de cyclistes happés par des voitures. J'invite chaque personne à faire preuve de jugement et à porter son casque à vélo. »





**Pierre Daigle**  
**Homme d'affaires et victime d'un accident de la route**

Une seconde chance donnée par la vie !

La vie a pris un virage tragique le matin du dimanche 2 septembre 2012 pour Pierre Daigle, qui dirigeait alors l'un des commerces de bicyclettes les plus florissants du pays. L'homme d'affaires, qui se rendait à vélo à sa succursale du boulevard du versant- Nord, a été très violemment heurté par une voiture à l'intersection Hamel et Saint- Sacrement, à Québec. Mais le cimetière Saint-Charles, qui s'étend tout juste à côté, n'a pas voulu de lui. Cet homme de défis, qui est en voie de relever le plus exigeant de son existence, revient de très loin.





## Partenaires majeurs



COSMOS



POMERLEAU  
architecture & design

## Partenaires Réseau Santé





## Le Défi Tête la Première

9 juin 2018

80-125 km



### Informez pour mieux prévenir

La pratique du vélo comporte de nombreux avantages et bénéfices mais peut toutefois comporter des risques, allant des chutes n'entraînant que quelques égratignures et contusions à celles provoquant des fractures ou un traumatisme crânien. Parce que le vélo est pratiqué dans un environnement non-contrôlé, se protéger la tête lors de chaque trajet, en ville comme à la campagne, est vital.

L'objectif de la campagne de sensibilisation en amont de l'événement cycliste est de rappeler que le casque devrait être systématiquement porté à vélo, comme c'est le cas pour la ceinture de sécurité en voiture. Il faut donc conscientiser la population aux risques inhérents liés au fait de ne pas porter de casque.

Durant le Défi tête la première, les familles pourront également bénéficier des services suivants dans plusieurs villes transitoires où les cyclistes s'arrêteront : ajustements personnalisés de casques de vélo, vérifications mécaniques de base des vélos et présence d'intervenants du milieu et animations.



### Une blessure à vélo peut survenir n'importe où !

Une blessure à vélo peut survenir n'importe où (près de chez soi, sur le trottoir, dans les rues secondaires, etc.), même si des études indiquent que les cyclistes courent plus de risque de se blesser aux intersections et sur les routes à plusieurs voies.

### Pourquoi un casque ?

Porter un casque correctement ajusté évite à la tête d'absorber toute la force de l'impact d'une chute, ce qui peut réduire jusqu'à 85 % le risque de traumatisme crânien et cérébral grave. Concrètement, plus de quatre traumatismes crâniens sur cinq pourraient être évités si tous les cyclistes portaient un casque.

### Durée de vie et ajustement du casque

La durée de vie d'un casque homologué est de 3 à 5 ans, en fonction de son utilisation. Mais si vous avez fait une chute en portant votre casque ou s'il est endommagé, vous devez le remplacer.

Il est important de porter son casque de vélo correctement (un casque mal ajusté pourrait ne pas s'avérer efficace). Il ne doit pas être trop lâche ou trop tiré vers l'arrière de la tête.

### Comment l'ajuster ?

Suivez la règle 2V1, une technique simple à adopter quand vous mettez votre casque avant de prendre la route :

- Après avoir bien positionné le casque sur votre tête, il ne devrait pas y avoir plus de « 2 » doigts d'espace entre vos sourcils et le contour du casque;
- Les sangles doivent former un « V » juste en dessous des oreilles;
- La sangle qui passe sous le menton doit être ajustée de façon à pouvoir y glisser seulement « 1 » doigt.

### Quelques statistiques sur le port du casque à vélo

#### Canadiens ayant déclaré toujours porter un casque, selon le sexe et l'activité, population à domicile de 12 ans et plus, 2013-2014

	Total	Hommes	Femmes
	%		
Bicyclette	42,0	39,1	45,8
Patin à roues alignées	30,2	28,3	32,5
Skateboard (planche à roulettes)	21,1	19,1	25,3
Ski alpin	68,6	65,1	73,3
Planche à neige	67,5	65,9	70,7

**Note(s) :** La question sur la fréquence de l'utilisation du casque n'a été posée aux répondants pour chaque activité que s'ils avaient participé à l'activité en question au cours des 12 derniers mois.

**Source(s) :** Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2013-2014 (3226).



### Canadiens ayant porté un casque pour faire du vélo, selon le groupe d'âge et la fréquence d'utilisation, population à domicile de 12 ans et plus, 2013-2014

	Toujours	La plupart du temps	Rarement	Jamais
	%			
Total (12 ans et plus)	42,0	9,3	9,4	39,4
12 à 17	37,5	18,3	17,6	26,7
18 à 19	20,6	12,7	18,8	48,0
20 à 34	34,7	8,6	10,1	46,6
35 ans et plus	48,4	7,0	6,1	38,5

Note(s) : La population englobe uniquement les personnes qui ont fait du vélo au cours des 12 derniers mois. Les chiffres ayant été arrondis, la somme par groupe d'âge peut ne pas correspondre aux totaux indiqués.

Source(s) : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2013-2014 (3226).

### Jeunes Canadiens qui portaient un casque pour faire du vélo, par province et fréquence d'utilisation, population à domicile de 12 à 17 ans, 2013-2014

	Toujours	La plupart du temps	Rarement	Jamais
	%			
Canada	37,5	18,3	17,6	26,7
Terre-Neuve-et-Labrador	44,5	16,1 <sup>E</sup>	16,8 <sup>E</sup>	22,7
L'Île-du-Prince-Édouard	61,1	12,6 <sup>E</sup>	14,2 <sup>E</sup>	12,1 <sup>E</sup>
Nouvelle-Écosse	50,9	27,8	13,3 <sup>E</sup>	8,0 <sup>E</sup>
Nouveau-Brunswick	43,5	18,5	14,3 <sup>E</sup>	23,7
Québec	23,6	16,7	18,2	41,5
Ontario	36,3	18,5	19,7	25,5
Manitoba	34,4	18,4	15,8	31,5
Saskatchewan	16,3 <sup>E</sup>	17,1	27,0	39,6
Alberta	50,0	19,2	14,1	16,7
Colombie-Britannique	56,8	18,7	12,1	12,4
Yukon	38,3	x	F	17,8 <sup>E</sup>
Territoires du Nord-Ouest	23,4 <sup>E</sup>	F	x	38,9 <sup>E</sup>
Nunavut	F	F	F	88,3

x confidentiel en vertu des dispositions de la *Loi sur la statistique*

E à utiliser avec prudence

F trop peu fiable pour être publié

Note(s) : La population englobe uniquement les personnes qui ont fait du vélo au cours des 12 derniers mois. Les chiffres ayant été arrondis, la somme par groupe d'âge peut ne pas correspondre aux totaux indiqués.

Source(s) : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2013-2014 (3226).



## Quelques statistiques sur le port du casque à vélo (suite)

- Le taux global moyen de port du casque de vélo plafonne autour de 37 % depuis au moins 2004 au Québec;
- Les activités de sensibilisation au port du casque de vélo permettent d'augmenter significativement le taux d'utilisation de cet équipement de protection, particulièrement chez les jeunes;
- Le crâne humain a une épaisseur d'environ un centimètre et peut être fracassé par un impact se produisant à seulement 7 km/h. (Les jeunes cyclistes se déplacent à des vitesses moyennes de 11 à 16 km/h);
- Les blessures à la tête sont souvent associées à des séquelles permanentes, même celles ne nécessitant pas d'hospitalisation;
- Le port du casque de vélo est associé à une diminution du nombre d'hospitalisations pour blessures à la tête chez les cyclistes;
- La majorité des décès et des hospitalisations pour blessures à la tête chez les cyclistes au Québec concerne des personnes âgées de 13 ans et plus;
- Les blessures à la tête chez les cyclistes (traumatismes crâniens et fracture du crâne) causent environ 15 décès et 272 hospitalisations, en moyenne, à chaque année, ce qui représente 60 % du total des décès et 25 % du total des hospitalisations observés chez les cyclistes, au Québec;
- De 2009 à 2011 (période de trois ans), 26 cyclistes sont décédés en moyenne chaque année, au Québec: 54 % (n=14) présentaient au moins une blessure à la tête;
- De 2010-2011 à 2013-2014 (période de trois ans), 848 cyclistes ont été hospitalisés en moyenne chaque année, au Québec: 27 % (n=230) présentaient au moins une blessure à la tête;;
- Le port du casque de vélo pour tous les cyclistes permettrait d'éviter, sur une période de 10 ans, au Québec : 30 décès, 570 hospitalisations et 2 280 consultations à l'urgence;
- Les personnes économiquement défavorisées ont probablement besoin d'être soutenues de façon particulière (ex. : remise gratuite de casques) pour atteindre et maintenir des taux de port du casque de vélo équivalents à ceux observés en milieu favorisé;
- La littérature scientifique démontre que le taux de port du casque de vélo plafonne entre 40 % et 60 % en misant uniquement sur les activités de nature éducative et promotionnelle.

## Conclusion et recommandations

Le fait de porter un casque de vélo réduit d'au moins 60 % le risque de blessures à la tête et au cerveau et cet effet protecteur est le même pour tous les groupes d'âge ainsi que pour tous les types d'incidents, impliquant ou non un véhicule motorisé. Le port d'un casque de vélo est une mesure nécessaire pour prévenir les blessures à la tête mais qui a besoin d'être complétée par d'autres types de mesures reconnues efficaces.