



En sécurité à bicyclette

L'ACHAT D'UN CASQUE POUR CYCLISTES

(Exigez par la loi) Que vous fassiez de la compétition à bicyclette ou que vous rouliez par plaisir ou pour vous déplacer, une chose est certaine : la protection contre les blessures graves à la tête causées par une chute ou une collision est le port du casque pour cyclistes.

Les os qui forment votre crâne n'ont que cinq millimètres d'épaisseur, soit environ l'épaisseur d'un crayon. Si la tête non protégée reçoit un coup violent, il peut s'ensuivre une commotion cérébrale ou une fracture du crâne susceptible d'entraîner des lésions cérébrales. La plupart des décès provoqués par un accident à bicyclette surviennent des suites d'une blessure à la tête.

Le casque ne prévient pas les accidents, mais il réduit les risques de blessures graves, d'incapacité et même de décès. D'après les recherches, on estime que sept ou huit cyclistes sur dix, grièvement blessés ou tués l'an dernier, n'auraient pas subi des blessures graves s'ils avaient porté le casque protecteur.

Le groupe le plus à risque : les enfants de cinq à 14 ans. Environ un décès infantile sur six chaque année est attribuable aux blessures à la tête ou au cou provoquées par des collisions ou des chutes à bicyclette.

Les adultes doivent inciter les enfants à porter leur casque protecteur. Un bon moyen est de donner le bon exemple en le portant eux-mêmes. Ils peuvent ainsi sauver leur vie et celle des jeunes. Comme les casques protecteurs sont offerts dans différents styles et couleurs, il est logique de laisser l'enfant choisir son propre casque. Il aura davantage tendance à porter le casque qu'il a lui-même choisi.

Le meilleur casque n'est pas nécessairement celui qui coûte le plus cher. Choisissez un casque bien ajusté, qui se porte de la bonne façon et qui a été fabriqué selon les normes de sécurité les plus rigoureuses. Déterminez d'abord la taille qui convient en mesurant la circonférence de la tête. Le casque ne doit pas glisser en avant ou en arrière, ni tomber. Il doit être posé bien à plat et se prolonger jusqu'à environ deux doigts (5 cm) au-dessus des sourcils. Chaque casque s'ajuste différemment; essayez-en plusieurs avant de faire un choix.

Marque de sécurité - Depuis le 15 décembre 1995, la loi oblige les cyclistes à porter un casque protecteur - certifié -. Les casques de hockey et les autres types de casques de sport ne sont pas autorisés puisqu'ils ont été conçus et testés pour d'autres types d'impact.

Le casque qui offre la meilleure protection se pose à plat sur la tête - ni trop en avant ni trop en arrière. Le devant doit couvrir le front jusqu'à environ deux doigts au-dessus des sourcils. Les casques doivent être bien ajustés à la tête et ne pas glisser vers l'avant, vers l'arrière ou d'un côté à l'autre lorsque la tête bouge, même si la mentonnière n'est pas attachée.

Si le casque glisse, resserrez-le en ajoutant, à l'intérieur, des coussins de mousse amovibles (compris avec le casque). Essayez-le de nouveau et bougez la tête. S'il tient bien et tire le cuir chevelu lorsqu'on le bouge c'est qu'il est bien ajusté.

La mentonnière doit être ajustée devant et derrière les oreilles. Elle doit être assez serrée, mais sans pincer, ni gêner la respiration ou le mouvement de la mâchoire. Le casque doit être muni de trous d'aération pour rafraîchir la tête.

Les casques sont conçus pour s'écraser sous la force de l'impact. Ils absorbent les chocs, protégeant ainsi la tête contre l'impact à la manière d'un coussin. Le casque doit donc être remplacé lorsqu'il subit un impact dans un accident. L'usage normal peut également cabosser le casque sans que ce soit nécessairement visible et peut diminuer la protection qu'il procure.

Type de casque : Choisissez-vous le casque à coquille molle, mince ou rigide?

Coquille molle - La plupart des casques pour cyclistes contiennent une couche épaisse de mousse de polystyrène expansé qui s'écrase au moment de la collision et absorbe l'énergie de l'impact. Ils sont offerts dans une variété de couleurs et recouverts de lycra. Faits de mousse seulement, ils sont donc très légers (6 à 8 onces).

Coquille rigide - Ce casque a une couche épaisse de plastique recouvrant la mousse. Cette coquille peut prévenir la pénétration d'objets pointus et permet au cycliste de glisser davantage lors d'une chute, réduisant ainsi le risque d'un arrêt brusque. Ce casque résiste davantage aux chocs occasionnels de la manipulation sans dommages à son enveloppe extérieure. Cependant, le casque à coquille rigide est plus lourd (13 onces).

Coquille mince ou Microshell - Le casque à coquille mince (du nom populaire de « Microshell ») consiste en une couche mince de plastique recouvrant la coquille de mousse. Semblable au casque à coquille rigide, ce casque est plus léger et améliore la durabilité de la surface extérieure de la couche de mousse.

LE PORT ADÉQUAT D'UN CASQUE CERTIFIÉ PEUT RÉDUIRE DE 85% LES RISQUES DE BLESSURES GRAVES À LA TÊTE.



NON



NON



OUI

PORT OBLIGATOIRE DU CASQUE PROTECTEUR

Non seulement il est prudent de porter le casque pour cyclistes quand vous faites de la bicyclette ; mais depuis le 15 décembre 1995, la loi au Nouveau-Brunswick vous oblige à porter le casque « certifié ». Si vous ne portez pas le casque, vous pourriez payer une amende de 25\$. Parents ou tuteurs sont responsables des cyclistes qui sont âgés de moins de 16 ans.

Questions et réponses au sujet de la loi ayant trait au casque pour cyclistes au Nouveau-Brunswick

Q : Qui doit porter un casque?

R : Le paragraphe 177(3) de la *Loi sur les véhicules à moteur* précise ce qui suit : « Nulle personne ne peut circuler à bicyclette ou faire fonctionner une bicyclette sur une route à moins de porter un casque de cycliste conforme aux règlements et dont l'attache est solidement fixée sous le menton. »

Q : Les jeunes enfants sont-ils visés par cette loi?

R : Le paragraphe 177(4) précise ce qui suit : « Nul parent ou tuteur d'une personne âgée de moins de seize ans ne peut autoriser cette personne ou permettre sciemment à cette personne de circuler à bicyclette ou de faire fonctionner une bicyclette sur une route à moins de porter un casque. » Nota : les jeunes enfants doivent porter un casque plus léger. Étant donné que leurs muscles du cou sont encore en développement, les jeunes enfants auraient de la difficulté à supporter un casque plus lourd. Consultez votre médecin si vous avez des doutes sur la capacité de votre enfant de porter un casque protecteur.

Q : Peut-on porter n'importe quel type de casque protecteur, comme le casque de hockey ou le casque conçu pour un autre sport?

R : Non - c'est un aspect important de la nouvelle loi. Le règlement définit « norme », et « marque » des casques. Le règlement précise que « le casque porté par une personne qui fait fonctionner une bicyclette ou qui circule à bicyclette sur une route doit a) avoir une surface extérieure lisse, être construit de sorte que le casque puisse amortir le choc au moment de l'impact et être solidement attaché à une courroie conçue pour être fixée sous le menton de la personne qui le porte, et b) être non endommagé du fait de son utilisation ou de sa mauvaise utilisation. »

Q : Qu'entend-on par casque pour cyclistes « certifié »?

R : La législation exige que le casque pour cyclistes soit conforme à certaines exigences d'une ou de plusieurs des normes suivantes :

- La norme CAN/CSA-D113.2-M89 de l'Association canadienne de normalisation intitulée « Casques protecteurs pour cyclistes », modifiée de temps à autre ;
- La norme B-95 de la Snell Memorial Foundation intitulée « 1995 Standard for Protective Headgear for Use with Bicycles », modifiée de temps à autre ;
- La norme B-90 de la Snell Memorial Foundation intitulée « 1990 Standard for Protective Headgear for Use in Bicycling », modifiée de temps à autre ;
- La norme B-90S de la Snell Memorial Foundation intitulée « 1994 Supplementary Standard for Protective Headgear for Use with Bicycles », modifiée de temps à autre ;
- La norme ANSI Z90.4-1984 de la American National Standard for Protective Headgear for Bicyclists, modifiée de temps à autre ;
- La norme ASTM F1447-94 de l'American Society for Testing and Materials intitulée « Standard Specification for Protective Headgear Used in Bicycling », modifiée de temps à autre ;
- La norme N-94 de la Snell Memorial Foundation intitulée « 1994 Standard for Protective Headgear: for Use in Non-Motorized Sports ».

Avis : Le casque doit porter la marque de l'organisme de normalisation ou la marque du fabricant indiquant qu'il répond à une des normes établies au paragraphe 46.2(1) du Règlement 83.42 (susmentionné).

Q : À quel genre d'essais sont soumis les casques pour cyclistes?

R : Voici des exemples des essais de « situations réelles » qui sont effectués par l'ACNOR :

Description des essais	Situation réelle
Essai de choc contre l'enclume cylindrique <ul style="list-style-type: none">vérifie la résistance du casque aux chocs contre les surfaces en acier arrondies	<ul style="list-style-type: none">simule la collision tête contre un pare-choc ou contre un poteau de téléphone ou de parcomètre
Essai de choc contre l'enclume plate <ul style="list-style-type: none">vérifie la résistance du casque aux chocs contre des surfaces planes	<ul style="list-style-type: none">simule un plongeon tête première dans la rue ou sur le trottoir
Essai de stabilité <ul style="list-style-type: none">vérifie la stabilité / la position du casque en cas d'accident	<ul style="list-style-type: none">simule la collision ou l'accident pouvant causer la chute du casque
Essai de la mentonnière <ul style="list-style-type: none">vérifie la résistance des bandes du casque en cas de choc	<ul style="list-style-type: none">simule la traction / l'accrochage accidentel des bandes du casque