



Monsieur Pierre Karl Péladeau a subi de multiples fractures à la suite de [sa chute à vélo](#) . D'après ses médecins, il a également souffert d'un [léger traumatisme crânien](#) — heureusement sans séquelles.

Fort heureusement aussi, il portait son casque. Une sage décision qui a probablement limité l'impact crânien... et qui lui a peut-être sauvé la vie.

Tout en lui souhaitant un prompt rétablissement, je profite de l'occasion pour rappeler l'importance de porter un casque à vélo, d'autant plus que le printemps semble décidément installé et que les vélos sortent sur la route.

Personnellement, je le mets toujours, ne serait-ce que pour rouler jusqu'au dépanneur. La maxime dit qu'«un accident est si vite arrivé», mais un de mes amis a justement subi un traumatisme crânien tout de même significatif en allant faire une course. Et c'est un cycliste aguerri.

Je ne suis pas un cycliste de tous les jours, mais je vais souvent travailler à vélo (20 km de trajet) et je l'utilise beaucoup l'été. Plus jeune, adolescent surtout, je me tapais toutefois des milliers de kilomètres à vélo, avec des sacoches — mais, bien sûr, sans casque, car ce n'était pas très à la mode à l'époque.

Le casque de PKP lui a peut-être sauvé la vie

Écrit par Alain Vadeboncoeur
Mercredi, 21 Mai 2014 22:39 -

Même si j'ai parcouru une demi-douzaine de fois toutes les côtes de Charlevoix, ce qui impliquait, dans les descentes, des vitesses de pointe que je n'ose même pas imaginer, j'ai eu la chance — parce que c'en est une — de ne jamais chuter gravement, ni de subir de blessure.

Le vélo est un sport à risque

Par contre, plusieurs de mes amis ont, ces dernières années, subi des traumatismes sérieux et des fractures, entre autres.

Le vélo demeure malgré tout un sport à risque. Et aujourd'hui, on en sait beaucoup plus sur l'efficacité ces mesures de protection comme le casque.

Aussi, quand je vois mes trois ados sortir à vélo sans casque, je suis toujours un peu inquiet, en plus d'être un peu découragé de ne pas avoir réussi à bien leur faire comprendre les dangers d'une telle décision. Les risques d'accident restent faibles, mais quand il y a accident — que le cycliste ne peut bien souvent éviter —, les [traumatismes crâniens comptent](#) pour un tiers des visites à l'urgence, deux tiers des hospitalisations et trois quarts des décès.

Pensons-y bien : 3 décès de cyclistes sur 4 sont causés par un traumatisme crânien. Autrement dit, même si d'autres blessures peuvent survenir — on n'a qu'à penser aux multiples fractures subies par Monsieur PKP —, ce sont les traumatismes crâniens qui tuent ou qui laissent les plus graves séquelles.

Le casque de vélo protège efficacement le cerveau

On comprend que le casque de vélo est conçu pour protéger la tête, mais la question de savoir si le casque de vélo protège effectivement est tout à fait légitime.

Or, la réponse existe, et elle est tout à fait claire : [le casque de vélo diminue grandement les risques de traumatisme crânien grave.](#)

Le casque de PKP lui a peut-être sauvé la vie

Écrit par Alain Vadeboncoeur
Mercredi, 21 Mai 2014 22:39 -

Bien sûr, il est plutôt difficile de faire des études comparatives avec groupe-contrôle, comme on le fait pour les médicaments. Mais les meilleures évidences scientifiques, telles que publiées par le [groupe Cochrane](#) , ne laissent pas de doute.

Le port du casque à vélo réduit les risques de trauma crânien, de traumatisme cérébral et de lésions cérébrales graves de 63 % à 88 % à la suite d'un accident — un facteur de protection qui s'exprime à tous les âges.

Ce facteur de protection est équivalent pour les accidents impliquant des véhicules automobiles (diminution de 69 %) et pour les traumatismes d'autres causes (diminution de 68 %).

Pour ce qui est des blessures au visage, les traumatismes au front et à la portion moyenne du visage sont également réduits (de 65 %).

Quant à savoir si le casque de vélo sauve des vies, les études [sont moins claires](#) . Certaines affirment que oui, d'autres disent le contraire. Les [données canadiennes les plus récentes](#) semblent toutefois aller dans le sens d'une protection de la vie.

Pousser les cyclistes à se casquer

Connaissant son efficacité, comment faire augmenter le port du casque ? Les [campagnes de sensibilisation sont probablement efficaces](#) , surtout lorsqu'elles sont réalisées en milieu scolaire.

Une législation qui oblige le port du casque semble aussi avoir un effet positif. [Les chercheurs qui ont examiné la question](#) concluent qu'une loi qui rend le port du casque obligatoire semble diminuer les traumatismes crâniens, les séquelles et peut-être même la mortalité. Il n'y a pas de données solides en ce qui concerne une diminution potentielle de l'utilisation du vélo.

Le casque de PKP lui a peut-être sauvé la vie

Écrit par Alain Vadeboncoeur
Mercredi, 21 Mai 2014 22:39 -

Pour ces diverses raisons, les associations de médecine d'urgence, comme l'Association des médecins d'urgence du Québec (AMUQ), [militent depuis de nombreuses années pour rendre obligatoire le port du casque](#). C'est sans doute une mesure tout à fait sensée.

En 2010, l'AMUQ rappelait d'ailleurs, dans son [rapport sur la question](#), que « *le port du casque de vélo est obligatoire chez les cyclistes de moins de 18 ans en Ontario, en Alberta et au Manitoba, ainsi que pour tous les cyclistes en Colombie-Britannique, en Nouvelle-Écosse et au Nouveau-Brunswick.*

»

Frôler le trauma crânien m'a convaincu

Quand je travaillais à l'hôpital Pierre-Boucher, j'ai reçu à l'urgence un bon nombre de traumatisés crâniens.

Certains faisaient pitié à voir. Vu l'intensité des dommages, on comprenait bien qu'il y aurait des séquelles (parfois graves). Il faut en avoir traité un seul pour comprendre la grande vulnérabilité de notre cerveau face aux chocs.

C'est d'ailleurs en me rendant au travail, il y a une vingtaine d'années — après avoir accidentellement quitté le sentier d'un parc, puis senti le tronc d'un arbre frôler à haute vitesse les cheveux que j'avais encore à l'époque — que j'ai pris l'habitude de porter systématiquement mon casque.

Je n'ai jamais dérogé depuis à cette résolution. Je vous encourage à la faire vôtre.

* * *

À propos d'Alain Vadeboncoeur

Le casque de PKP lui a peut-être sauvé la vie

Écrit par Alain Vadeboncoeur
Mercredi, 21 Mai 2014 22:39 -

Le docteur Alain Vadeboncoeur est urgentologue et chef du service de médecine d'urgence de l' [Institut de cardiologie de Montréal](#) . Professeur agrégé de clinique à l'Université de Montréal, il enseigne l'administration de la santé et participe régulièrement à des recherches sur le système de santé. On peut le suivre sur [Facebook](#) et sur Twitter : [@Vadeboncoeur_Al](#)

.

Cet article [Le casque de PKP lui a peut-être sauvé la vie](#) est apparu en premier sur [L'actualité](#)

.

Consultez la source sur Lactualite.com: [Le casque de PKP lui a peut-être sauvé la vie](#)