



TEXTE DE LECTURE

Protège ton coco!

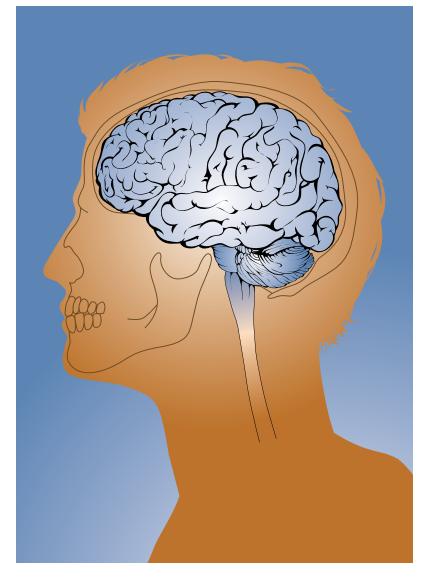


Plusieurs jeunes, en Ontario, pratiquent des sports d'équipe et font des activités physiques, comme la bicyclette, la planche à roulettes et le patin à roues alignées. Chaque année, plusieurs de ces jeunes subissent des blessures graves à la tête à cause de chutes ou de collisions.



Ton cerveau

Ton cerveau est entouré d'une coquille osseuse appelée *crâne*. Le crâne est dur, mais n'est pas très épais (à peu près l'épaisseur de trois pièces de monnaie de 1 ¢). Ton cerveau est fait d'une substance molle et il flotte, dans ton crâne, dans un sac de liquide. Quand tu te cognes la tête, ton cerveau peut frapper les côtés de ton crâne, comme un bateau qui frappe le quai pendant une tempête. Il peut être blessé. Il peut enfler ou saigner à l'intérieur du crâne. Il peut être endommagé.





Le casque

Il est très important de porter un casque protecteur lorsqu'on fait des activités physiques, comme la bicyclette et la planche à roulettes, ou lorsqu'on pratique des sports, comme le hockey et le football. En cas de chute ou de collision, le casque protecteur absorbe le choc. Il protège la tête et le cerveau en réduisant la force de l'impact.

La loi

La loi, en Ontario, dit que les cyclistes de moins de 18 ans doivent porter un casque de vélo approuvé lorsqu'ils circulent à bicyclette.

Des conseils

Il est important de bien choisir son casque protecteur, car ce ne sont pas tous les casques qui protègent bien la tête! Avant d'acheter un casque protecteur, il faut toujours l'essayer pour s'assurer qu'il nous convient. Le casque doit être bien ajusté et solidement attaché. Il ne doit pas glisser vers l'avant ni vers l'arrière lorsqu'on bouge la tête. Il doit être certifié par un organisme qui a fait des recherches sur la sécurité.

Il a été prouvé que le casque protecteur réduit les risques de blessures. Protège ton coco! Mieux vaut prévenir que guérir!

