**Suggestions de bulletins pour les écoles secondaires**

**Sécurité personnelle et prévention des blessures – Sécurité**

**Les commotions cérébrales et les sports**

Tous les coups à la tête peuvent provoquer une commotion cérébrale et de graves symptômes à long terme si la blessure n’est pas traitée correctement. Les commotions cérébrales sont des blessures invisibles; il est donc important de traiter chaque coup à la tête avec précaution. Si votre adolescent se heurte la tête, surveillez les symptômes suivants : trouble de mémoire, baisse d’énergie, maux de tête, sensibilité à la lumière et au bruit ou plus grande émotivité. Si vous notez l’un de ces symptômes, mettez fin au jeu et consultez un médecin ou fournisseur de soins de santé immédiatement. Assurez-vous d’aviser le directeur et l’enseignant de tout traumatisme crânien survenant à l’extérieur de l’école. Selon le traumatisme, votre adolescent peut avoir besoin de s’absenter de l’école, des devoirs scolaires, d’une activité sportive ou d’une autre activité pour pouvoir se rétablir complètement.

Pour obtenir d’autres renseignements sur la prévention et la gestion des commotions cérébrales, visitez <http://www.parachutecanada.org/pensezdabordcanada>.

**Votre ado a son permis de conduire?**

Obtenir un permis de conduire et être passager en voiture avec des amis peut être une étape importante pour de nombreux adolescents, mais cette période peut se révéler stressante et éprouvante pour les parents. Il peut être difficile de trouver un équilibre entre la volonté de leur accorder plus d’indépendance et le besoin d’assurer leur sécurité. Soyez patient et cherchez des occasions de parler à vos adolescents des règles de la route, de la façon de conduire prudemment et de demeurer en sécurité quand ils sont passagers avec des amis.

Pour obtenir plus de renseignements, appelez *Connexion santé* au 721-7520 ou 1 877 721-7520. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.

**Vous connaissez la loi sur les casques de vélo?**

Si vos enfants ont moins de 18 ans et font du vélo, ils doivent porter un casque. C’est la loi. Les casques aident à prévenir les traumatismes crâniens en cas de collisions ou de chutes mineures. Cependant, la sécurité en vélo c’est bien plus que le port d’un casque. Parlez à vos adolescents des règles de la route – enseignez-leur à partager la route, à surveiller la circulation et à éviter les distractions en vélo. Encouragez-les à trouver des endroits sécuritaires pour faire du vélo, comme les planchodromes (« parc de skate »), les pistes cyclables et les rues où les limites de vitesse sont moins élevées. Enfin, assurez-vous que les freins sont fonctionnels, que les pneus sont bien gonflés et que le vélo est de la bonne taille. Même s’ils sont plus vieux et autonomes, ils ont encore besoin de vous pour assurer leur sécurité!

Pour obtenir d’autres renseignements au sujet de la sécurité en vélo, visitez http://www.parachutecanada.org/injury-topics/topic/C8 ou appelez *Connexion santé* au 705 721-7520 ou 1 877 721-7520 pour parler avec un membre du personnel infirmier de la santé publique. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.