

# Ah! comme la neige a neigé

Des conseils pour que vos enfants profitent en toute sécurité des joies de l'hiver **DIANE PETERS**

**L'**hiver passe vite quand on s'adonne régulièrement à des activités de plein air. Mais avec ces activités viennent aussi les risques de blessures. Voici ce qu'il faut surveiller quand vos tout-petits vont jouer dehors.

## LES ENGELURES

Lors d'une exposition prolongée au froid, les oreilles, le nez, les joues, les orteils et les doigts peuvent perdre leur capacité de retenir la chaleur et deviennent, par le fait même, vulnérables aux engelures. Pour en réduire les risques, assurez-vous que vos enfants portent plusieurs couches de vêtements légers, que leurs oreilles



sont bien couvertes et que la pointure de leurs bottes est assez grande pour permettre le port de chaussettes supplémentaires et pour permettre aux orteils de bouger. Ne laissez pas votre enfant jouer à l'extérieur si la température est inférieure à -25 °C ou, à cause du refroidissement éolien, inférieure à -28 °C. Si malgré ces précautions votre enfant revient à la maison avec une portion de peau grise ou blanche, réchauffez-la progressivement avec vos mains et, s'il s'agit d'une main, placez-la sous l'aisselle. À noter que les frictions, les massages avec de la neige, ainsi que l'application de chaleur ou d'eau chaude sont vraiment contre-indiqués pour soigner les engelures. « Si au bout

## VOS ACTIVITÉS FAMILIALES PRÉFÉRÉES

### La motoneige

Les jeunes de moins de 16 ans ne doivent pas conduire ce type de véhicule et l'enfant âgé de moins de six ans ne doit y monter. Il est essentiel que le conducteur porte des lunettes et un casque répondant aux normes de sécurité des véhicules motorisés.

### La planche à neige

Les protège-poignets sont de rigueur pour ce sport de glisse, car les blessures aux poignets (la conséquence d'un réflexe qui consiste à se protéger avec les mains au moment de tomber) sont les plus courantes chez les planchistes. Des études ont démontré que le port de protège-poignets réduit les risques de fractures lors d'une chute.

### Les excursions hors des sentiers battus

Ne partez pas sans eau ni collation, ni sans téléphone cellulaire. Déplacez-vous par groupe d'au moins trois personnes. Ainsi, si un accident survient, l'une d'elles pourra rester auprès de la personne blessée, tandis que l'autre ira chercher du secours.

### Les randonnées en véhicules motorisés

Les collisions impliquant des véhicules motorisés sont plus fréquentes en hiver, d'où l'importance que tous les passagers soient attachés et que les jeunes enfants aient accès à un siège adapté à leur poids et à leur taille. Apportez couvertures, bougies, eau et collations énergisantes pour être prêt en cas de panne.

d'une heure la peau n'a toujours pas retrouvé sa couleur normale, consultez immédiatement un médecin», conseille le Dr Louis Francescutti, urgentologue à l'Hôpital Royal Alexandra d'Edmonton et chercheur en prévention des blessures à l'Université de l'Alberta.

## SUR LES PENTES

Les glissades en toboggan peuvent provoquer des fractures, des blessures à la tête et à la colonne et la mort dans le pire des cas. « Il est important que les parents inspectent la pente avant d'y faire glisser leurs enfants », nous dit le Dr Francescutti. Si vos enfants sont en bas âge, la pente doit avoir une inclinaison inférieure à 30 degrés, être exempte de bosses, de glace, d'arbres ou de rochers et ne pas se terminer près d'une route ou d'un cours d'eau. De plus, l'enfant devrait porter, sur un chapeau léger, un casque protecteur de hockey ou de ski quand il glisse. La position à genoux est la plus sécuritaire pour dévaler une pente. En effet, on risque des blessures à la tête en descendant tête première, et à la colonne vertébrale en glissant sur le dos. Enfin, les équipements qu'on ne peut contrôler, comme les chambres à air ou les disques de plastique, ne sont pas recommandés pour ce genre de descente.

## SUR LA GLACE

Des blessures à la tête peuvent survenir lorsque les enfants font du patin à glace. Voilà pourquoi il est conseillé de porter un casque de hockey approuvé par l'Association canadienne de normalisation. « Ce type de casque est vivement recommandé pour les activités récréatives. Pour les enfants, c'est une excellente habitude à prendre », nous dit Shawna DiFillippo, coordonnatrice pour le programme SécuriJeunes

Canada à Toronto. Sur les étangs ou les lacs, la glace doit avoir au moins 15 cm (6 po) d'épaisseur pour le patinage et la marche et 20 cm (8 po) pour les matchs de hockey. Consultez les services météo locaux pour savoir si l'épaisseur de la glace dans votre région est sécuritaire. Évitez de patiner sur une glace

formée sur un cours d'eau où il y a du courant, ou encore à la fin de l'hiver ou après un changement brusque de température (par exemple un redoux suivi d'un refroidissement). Enfin, on recommande qu'un adulte soit présent pour vérifier l'état de la glace et surveiller les enfants au cours de leurs activités. ❓



**Tu n'es pas seule**

Quand ma mère m'a dit qu'elle était atteinte d'un cancer du sein, j'étais triste et je me suis sentie isolée. Je voulais être forte, mais c'était si dur.

Tout a changé lorsque j'ai téléphoné à Willow. J'ai posé mes questions et j'ai parlé de mes peurs. J'ai cessé de me sentir isolée et j'ai trouvé la force de faire face à certains des défis à venir. Willow peut t'aider aussi!

**willow**  
breast cancer support canada  
encourage • educate • empower

**1.888.778.3100**  
**www.willow.org**