

BLESSURES SPORTIVES CHEZ LES JEUNES EN C.-B.

Cette fiche de renseignements a été créée par le Conseil consultatif et d'action pour la jeunesse (Youth Advisory & Action Council – YAC) de la McCreary Centre Society en vue de partager les données du sondage de 2018 sur la santé des adolescents en Colombie-Britannique. Le sondage ciblait les jeunes de 12 à 19 ans de la C.-B. qui ont pratiqué des sports parascolaires organisés au cours de la dernière année (sports avec un entraîneur comme le soccer, le hockey ou une équipe de natation).



59 % des jeunes de la C.-B. ont fait du sport au cours de la dernière année, dont **52 %** qui en ont fait au moins une fois par semaine.

Les **garçons** et les **plus jeunes** avaient plus tendance à faire du sport et à en faire régulièrement.



24 % des jeunes qui ont fait du sport ont subi une commotion cérébrale ou une autre blessure grave au jeu ou à l'entraînement au cours de l'année écoulée.

Les **plus âgés** avaient plus tendance que les **plus jeunes** à subir une blessure au jeu ou à l'entraînement.

LES JEUNES AVAIENT PLUS TENDANCE À SUBIR UNE BLESSURE SPORTIVE S'ILS AVAIENT CONNU :

- **la victimisation** comme l'intimidation ou la discrimination (p. ex., racisme ou homophobie).
- **des problèmes de santé mentale** comme des troubles anxieux, des crises de panique ou des idées suicidaires.

LES JEUNES AVAIENT MOINS TENDANCE À SUBIR UNE BLESSURE SPORTIVE S'ILS :



dormaient au moins huit heures et se réveillaient reposés.



estimaient de **bien gérer leur stress**



portaient toujours un **casque** lorsqu'ils pratiquaient des activités présentant un risque de blessure à la tête.



40 % des jeunes ayant subi une commotion cérébrale au jeu ou à l'entraînement au cours de l'année écoulée n'ont pas reçu d'aide médicale.

COMMENT PROMOUVOIR UNE CULTURE DE LA SÉCURITÉ DANS LE SPORT



Aidez les jeunes à **connaître** les risques de blessures, la prévention et le rétablissement.



Concentrez-vous sur la **sécurité** plutôt que sur le résultat de l'activité.



Créez un environnement sécuritaire qui encourage les jeunes à **signaler leurs blessures**.



Encouragez les jeunes à ne pas « jouer malgré la douleur ».

Source: activesafe.ca/

Pour en savoir plus sur le sondage sur la santé des adolescents en C.-B. et sur d'autres projets de McCreary, rendez-vous sur mcs.bc.ca. Vous y trouverez des ressources pour les jeunes, notamment une affiche sur les blessures sportives (mcs.bc.ca/pdf/youthsportinjury_1), les subventions d'Action jeunesse (Youth Action Grants – YAG) (mcs.bc.ca/youth_action_grants), les subventions Trevor Coburn Memorial (mcs.bc.ca/trevor_coburn_memorial_grants) et les possibilités de participation pour les jeunes (mcs.bc.ca/youth_engagement).



Pour de plus amples renseignements sur la prévention des blessures sportives chez les jeunes en C.-B., visitez activesafe.ca/ ou viasport.ca/quality-sport/safe-sport/injury

