



Ondes cérébrales de Parachute

FAQ pour les participants

Les participants seront curieux et emballés par ce qu'ils auront appris durant le programme Ondes cérébrales de Parachute. La présente ressource fournit des réponses aux questions fréquemment posées.

Conseils

- **N'oubliez pas, en tant qu'instructeur du programme Ondes cérébrales de Parachute, vous devez discuter de la prévention des blessures.** Parfois, les questions débordent le sujet et la portée d'Ondes cérébrales et votre rôle en tant que bénévole. Consultez la section 4 pour voir des exemples et découvrir des façons de répondre à ces questions trop poussées.
- **Commotions :** Les commotions cérébrales sont un sujet chaud dans le monde des nouvelles et de la prévention des blessures. Des questions sur ce sujet pourraient donc vous être posées. Vous trouverez de l'information sur les commotions dans le Guide de l'instructeur et le livret d'activités pour l'élève. Parachute propose également des ressources gratuites sur la commotion : www.parachute.ca/commotion-cerebrale
- **Il est tout à fait correct ne pas connaître la réponse à une question.** Proposez aux enseignants de consulter le site Web de Parachute pour obtenir plus d'information ou d'envoyer un courriel au gestionnaire du programme Ondes cérébrales de Parachute : brainwaves@parachute.ca.

Section 1

Questions fréquentes, spécifiques à un module

Neurones/Anatomie du cerveau

Le cerveau peut-il se régénérer?

Même si les neurones ne se régénèrent pas, le cerveau peut trouver d'autres neurones sains dans le corps et établir de nouvelles connexions, pour que vous puissiez poursuivre les mêmes activités même si certains neurones sont blessés. Toutefois, les blessures au cerveau ne peuvent pas toutes se réparer de cette façon. Si vous endommagez trop de neurones, il n'en restera plus suffisamment pour créer de nouvelles connexions. Prévenir les dommages au cerveau et aux neurones est le meilleur traitement!

Est-il vrai que nous utilisons seulement 10 % de notre cerveau?

Nous utilisons 100 % de notre cerveau! Cependant, nous n'utilisons pas 100 % de notre cerveau au même moment. Ce mythe vient des observations qui montrent qu'à tout moment donné, seulement 10 % des neurones sont actifs et transmettent des signaux. Si tous vos neurones envoyaient des signaux en même temps, vous auriez beaucoup de difficulté à vous concentrer!

Goût

Quand on se brûle la langue avec une boisson chaude, les papilles gustatives meurent-elles? Se régénèrent-elles?

Lorsque vous buvez une boisson chaude ou que vous mangez beaucoup de bonbons surs et que vous éprouvez une sensation étrange à la langue, ce sont vos papilles gustatives qui meurent. Cependant, elles reviennent! Les scientifiques et les médecins ne comprennent pas bien comment les papilles gustatives se régénèrent, mais rappelez-vous que votre langue ne représente qu'un élément du processus du goût. Quels autres sens utilisons-nous pour goûter? (Réponse : odorat, vue)

Pourquoi la saveur épicée n'est-elle pas une des quatre saveurs?

Votre peau possède des récepteurs tactiles qui transmettent l'information relative à la douleur et à la température à votre cerveau. C'est la même chose pour la langue. La saveur épicée n'est pas associée à un récepteur du goût dans vos papilles gustatives, elle active plutôt les récepteurs

tactiles de votre langue!

Qu'est-ce que le « gel du cerveau »?

Voir la section Toucher ci-dessous.

Vision

Pourquoi voit-on les couleurs opposées dans l'activité des images consécutives?

Nos yeux comportent trois types de cônes (cellules). Chaque cône détecte le rouge, le vert ou le bleu. Lorsque vous fixez une image longtemps, les cônes de vos yeux se fatiguent de regarder la même couleur aussi longtemps. Lorsque l'écran devient blanc, les cellules qui ne sont pas fatiguées répondent, ce qui crée une image de la couleur opposée sur l'écran. Questions à poser : Quelqu'un peut nous dire pourquoi cela est important à la survie? Réponse : Nos yeux s'ajustent rapidement à tout changement, car un changement peut signifier la présence d'un danger ou d'une proie à proximité.

Ouïe

L'exposition à des bruits intenses peut-elle endommager les oreilles des enfants? Et celles des adultes?

La perte auditive causée par l'exposition à des bruits intenses est permanente, peu importe l'âge. Si la musique que vous écoutez est si forte qu'elle vous empêche d'entendre les autres sons de l'environnement, vous endommagez vos oreilles. C'est également dangereux, par exemple si vous faites du vélo et que vous écoutez de la musique, vous n'entendrez peut-être pas les voitures derrière vous.

Toucher

Qu'est-ce que le « gel du cerveau »?

Le gel du cerveau arrive lorsque les récepteurs tactiles situés sur votre palais ressentent le froid de votre crème glacée ou de votre boisson froide. Ces récepteurs tactiles détectent la douleur et disent à votre cerveau « Aïe, c'est trop froid, ralentis! » Un bon moyen d'arrêter le gel du cerveau est d'avaler votre bouchée ou votre gorgée froide et d'appuyer votre langue chaude sur votre palais.

Section 2

Questions fréquentes, spécifiques à une blessure

Pourquoi certaines personnes peuvent-elles marcher après une blessure à la moelle épinière et d'autres non?

Le rétablissement après une blessure dépend de plusieurs facteurs. Notamment, l'importance des saignements, la rapidité à laquelle la personne rencontre un médecin/se rend à l'hôpital et la partie de la moelle épinière qui est atteinte. Plus la blessure à la moelle épinière est près du cou, plus il y a de chance que vos bras, votre tronc et vos jambes soient touchés. Parfois, les blessures n'affectent qu'un côté du corps.

Qu'arrive-t-il à mon cerveau lorsque je subis une commotion?

Le cerveau est entouré de liquide (liquide céphalo-rachidien), de couches de tissus qui agissent comme un coussin et du crâne. Certaines situations, comme lorsque vous vous cognez la tête, peuvent entraîner le mouvement du cerveau dans le crâne, ce qui le blesse. Cette blessure affecte les fonctions cérébrales. Bien que la majorité des commotions guérissent assez rapidement, certaines peuvent endommager beaucoup de neurones du cerveau. Comme nous l'avons appris aujourd'hui, le cerveau est très important, et ce pour plusieurs raisons. Après une blessure à la tête, il est important de se reposer.

Une commotion survient-elle uniquement lorsque vous perdez connaissance?

Une commotion peut survenir même si la personne demeure éveillée. Assurez-vous d'informer votre enseignant, vos parents ou un médecin si vous vous êtes cogné la tête et que vous avez des maux de tête ou ressentez une pression dans la tête, si vous vomissez ou vous sentez étourdi, et si la lumière et les bruits vous embêtent.

Comment savoir si mon mal de tête est causé par une commotion?

Habituellement, un mal de tête causé par une commotion survient après l'incident, comme une chute ou un coup à la tête. Assurez-vous de raconter à votre enseignant et vos parents ce qui s'est passé et de les informer de votre mal de tête.

Que signifie mon mal de tête?

Plusieurs raisons peuvent expliquer vos maux de tête, par exemple si vous êtes malades, stressés, assis dans une drôle de position, etc. Votre cerveau n'a pas de récepteurs de la douleur, donc la douleur que vous ressentez à la tête vient d'une autre partie de votre corps située près de la tête. Le manque d'eau ou les tensions musculaires peuvent affecter les récepteurs de la douleur situés près de votre tête [faites un lien avec les neurones et la moelle épinière].

Section 3

Questions fréquentes, casques

Combien de temps puis-je utiliser mon casque?

Le casque devrait être remplacé 3 à 5 ans après sa date d'achat, s'il est endommagé ou s'il ne vous va plus. Sur certains casques, comme les casques de hockey, une date d'expiration est inscrite à l'intérieur. Les casques sont faits à base d'un matériau spécial qui s'use avec le temps et ils n'offrent plus le même niveau de protection au bout de plusieurs années. De plus, avec le temps, il se peut que votre casque ait reçu des coups ou ait été frappé par des objets et que son efficacité soit réduite.

Puis-je apposer des autocollants sur mon casque?

Non. Les casques ne devraient pas être peints ni décorés avec des autocollants. Les autocollants peuvent rendre le casque plus rugueux et il ne sera alors plus en mesure d'absorber les chocs adéquatement. Les autocollants pourraient aussi cacher une fissure. N'oubliez pas que la partie externe en plastique brillante (la coquille) du casque est faite à base d'un matériau spécial. Les autocollants peuvent causer une réaction avec le plastique et nuire à son efficacité. Il ne faut pas modifier ou retirer les pièces originales du casque (sauf celles qui sont prévues pour l'être comme les visières sur les casques de vélo ou les grilles des casques de hockey).

Puis-je utiliser mon casque de hockey pour faire de la bicyclette?

La plupart des casques sont destinés à un usage unique. Ceci signifie que le casque n'est certifié que pour une activité. Les casques de baseball, par exemple, sont des casques à usage unique. Vous pouvez utiliser votre casque pour plusieurs activités s'il est certifié comme un casque à usage-multiple. La vignette de certification précise le type d'activités pour lequel votre casque est certifié. Si votre casque n'est pas certifié comme étant à usage multiple, vous ne pouvez pas l'utiliser pour pratiquer plusieurs activités.

Si j'ai un accident, puis-je réutiliser mon casque?

Cela dépend du type d'accident et du type de casque. Les casques à impact unique, comme les casques de vélo, doivent obligatoirement être remplacés après une collision. Les casques à impacts multiples, comme les casques de hockey ou de football, peuvent résister à plusieurs impacts avant de devoir être remplacés. Toutefois, tout casque ayant subi un choc violent doit être jeté, et ce, même si les dommages ne sont pas apparents. N'oubliez pas de remplacer votre casque 3 à 5 ans suivant la date d'achat.

Puis-je porter un casque par-dessus ma casquette ou ma queue de cheval?

Si vous avez un chapeau ou une queue de cheval haute, votre casque ne pourra pas être bien ajusté sur votre tête. N'oubliez pas de suivre la règle 2V1 pour vous assurer que votre casque est bien ajusté et que vous le portez adéquatement.

Section 4

Questions qui débordent du sujet de la prévention des blessures

Les questions ci-dessous sont des exemples de questions qui dépassent la portée du programme Ondes cérébrales de Parachute et de votre rôle de bénévole. Nous ne sommes pas des experts en drogues, en cancer ou en traitement médical, et nous ne vous demandons pas de l'être. Pour des raisons de responsabilité, Parachute ne donne pas de conseils sur des sujets autres que la prévention des blessures. Veuillez ne pas répondre à ces questions ou les transmettre à un médecin, un enseignant ou un parent.

- Pourquoi notre cerveau nous permet-il de parler alors que les animaux ne le peuvent?
- Pourquoi les drogues sont-elles nocives pour le cerveau?
- Qu'est-ce qu'une tumeur au cerveau?
- Quelle est la meilleure chose à faire pour assurer la santé du cerveau?

Réponse générale : « Ce sont de bonnes questions! Malheureusement je ne suis pas un expert sur ce sujet et je ne peux donc pas vous donner toutes les réponses. Cependant, je suis très heureux de pouvoir vous parler de la prévention des blessures. Quels moyens pouvez-vous prendre pour protéger votre corps sur le terrain de jeux? »

Section 5

Questions fréquentes posées par les enseignants

Comment pourrions-nous rendre les casques « cool », surtout chez les élèves qui commencent l'école secondaire?

D'abord, soyez un modèle pour vos élèves. Vous et vos collègues devez porter de l'équipement de protection lorsque vous pratiquez une activité physique avec vos élèves. De plus, faire la promotion des athlètes et des célébrités qui portent des équipements de protection pour faire de l'activité est également un bon moyen de rendre les casques « cool ». LeBron James (basketball) porte un casque lorsqu'il se rend en vélo aux pratiques et aux matchs, et Shaun White (planche à neige) fait la promotion du port du casque durant la pratique de la planche à neige. Pour les autres questions liées au casque, consultez la section 3 ci-dessus.

Une présentation Ondes cérébrales peut-elle être donnée dans la classe de mon enfant?

Veillez communiquer avec le gestionnaire du programme Ondes cérébrales de Parachute au brainwaves@parachute.ca. S'il y a un programme local dans votre région, il vous mettra en communication avec un coordinateur pour déterminer un moment possible pour la présentation. S'il n'y a pas de bénévoles dans votre région, Parachute a créé une trousse Ondes cérébrales de Parachute en ligne que les enseignants peuvent utiliser pour donner eux-mêmes le programme.

Les risques de blessures dépassent-ils les bienfaits de la pratique du sport (comme le hockey ou le football) chez les enfants?

L'activité physique est un aspect positif important du développement des enfants et des jeunes. Toutes les activités comportent des risques, mais prendre des précautions, comme celles dont nous avons parlé aujourd'hui, aidera vos enfants à être actifs et à s'amuser de façon sécuritaire. Les risques de blessures dépendent des compétences de votre enfant, de son développement physique, de comment il se sent une journée donnée et des personnes qui l'entourent. Parachute conseille à tous de faire preuve de jugement.