



from playground to stadium...de terrain de jeux au stade

**PensezD'Abord-Programme SportSmart d'éducation et de sensibilisation aux commotions cérébrales**

**COMMOTIONS CÉRÉBRALES LIÉES AU SPORT :  
LIGNE DIRECTRICE POUR LES ATHLÈTES**

***Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?***

Une commotion cérébrale est une blessure au cerveau qui ne peut pas être vue par rayons X, par tomographie ou par IRM. Cette blessure influe sur la façon dont vous pouvez penser et vous souvenir de choses et elle peut entraîner une variété de symptômes.

***Quels sont les symptômes et signes d'une commotion cérébrale?***

*Il est important que vous sachiez que vous n'avez pas besoin de perdre connaissance pour être victime d'une commotion cérébrale. Une variété de problèmes peut se manifester après une commotion cérébrale, notamment :*

<b>Problèmes au niveau de la pensée</b>	<b>Plaintes de l'athlète</b>	<b>Autres problèmes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Désorienté au niveau du temps, de l'emplacement, du moment du match, du pointage de l'équipe adverse, du pointage du match.</li> <li>● Confusion générale</li> <li>● Ne peut se souvenir de choses qui se sont produites avant et après la blessure</li> <li>● Perte de conscience</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Maux de tête</li> <li>● Étourdissements</li> <li>● Sentiment d'étourdissements</li> <li>● Sentiment d'avoir été sonné</li> <li>● Voir des étoiles, des lumières clignotantes</li> <li>● Raisonnement dans les oreilles</li> <li>● Absence de sommeil</li> <li>● Perte de vision</li> <li>● Voir double ou embrouillé</li> <li>● Maux d'estomac, nausée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mauvaise coordination ou déséquilibre</li> <li>● Regard dans le vide/yeux vitreux</li> <li>● Vomissements</li> <li>● Trouble d'élocution</li> <li>● Lenteur à répondre ou à suivre les directions</li> <li>● Facilement distrait</li> <li>● Faible concentration</li> <li>● Émotions étranges ou inappropriées (p.ex. rire, pleurer, se fâcher facilement)</li> <li>● Ne pas jouer aussi bien</li> </ul>

***Quelles sont les causes d'une commotion cérébrale?***

Tout coup à la tête, au visage ou au cou ou un coup au corps qui provoque un secouement de la tête pouvant causer une commotion (p. ex., coup de casque à la tête, être rabattu au sol).

Préparé par le Comité du Programme d'éducation et de sensibilisation sur les commotions cérébrales PensezD'Abord-SportSmart. Document mis à jour en mai 2010.



### ***Que faire si vous êtes victimes d'une commotion cérébrale?***

*Vous devriez immédiatement cesser de pratiquer votre sport. Si vous continuez de jouer, vous risquez d'aggraver et de prolonger les symptômes d'une commotion cérébrale, tout en augmentant les risques de subir d'autres blessures. Vous devriez aviser votre entraîneur, soigneur, parent ou autre responsable que vous croyez avoir été victime d'une commotion cérébrale et vous ne devriez pas revenir au jeu ce jour-là. Vous ne devriez pas être laissé seul et vous devriez consulter un médecin aussitôt que possible le jour même. Vous ne devriez pas conduire de véhicule. Si quelqu'un perd connaissance, faites venir une ambulance pour être transporté immédiatement à l'hôpital. Ne déplacez pas la personne et ne retirez aucune pièce d'équipement comme son casque jusqu'à l'arrivée des ambulanciers.*

### ***Quelle sera la durée de votre période de réhabilitation?***

*Les signes et symptômes d'une commotion cérébrale (voir ci-dessus) durent souvent de 7 à 10 jours, mais peuvent se prolonger. Dans certains cas, il pourrait falloir plusieurs semaines ou mois avant de guérir. Les personnes qui ont déjà été victimes de commotions cérébrales pourraient devoir traverser une période plus longue de réhabilitation.*

### ***Comment traite-t-on une commotion cérébrale?***

*Il est certain que les symptômes d'une commotion cérébrale sont aggravés par l'effort, autant physique que cognitif (mental). Le traitement le plus important pour une commotion cérébrale est le repos. Vous ne devriez pas faire de l'exercice, ni faire toute autre activité qui pourrait empirer votre état, comme de conduire une voiture lire ou travailler/jouer à l'ordinateur. Ne pelleter pas de neige, ne coupez pas de bois, ne coupez pas le gazon, ne déplacez pas d'objets lourds, etc. Si les activités mentales (p. ex. Lire, se concentrer et utiliser l'ordinateur), aggravent vos symptômes, vous pourriez devoir rester à la maison et rater vos cours. Vous pourriez aussi devoir vous absenter du travail, selon le type d'emploi que vous occupez, et si cela aggrave vos symptômes. Si vous retournez à vos activités avant d'être entièrement rétabli, les probabilités que votre état s'aggrave et que vos symptômes se prolongent sont plus importantes. Même s'il est très difficile pour une personne active de se reposer, il s'agit de l'étape la plus importante.*

Le retour en classe et au travail ne devrait pas se produire jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux et que les activités scolaires/professionnelles n'aggravent pas vos symptômes. Il est mieux de revenir d'abord en classe ou au travail à temps partiel d'abord, progressant vers une présence à temps complet si vous n'avez aucun problème. Quand votre enfant sera entièrement rétabli au repos, il ou elle pourra graduellement reprendre ses activités (voir « **Quand mon enfant peut-il/elle reprendre la pratique du sport?** »). Il est important que votre enfant consulte un médecin avant de reprendre les étapes nécessaires à son retour à l'activité afin de garantir qu'il ou elle soit entièrement rétabli(e). Si possible, votre enfant devrait consulter un médecin qui possède une expérience dans le traitement de commotions cérébrales.



*from playground to stadium...de terrain de jeux au stade*

### **Quand pouvez-vous reprendre la pratique du sport?**

Il est très important que vous ne repreniez pas la pratique du sport si vous affichez un ou plusieurs symptômes ou signes d'une commotion cérébrale. Le retour au jeu doit être fait par étape :

- 1) Aucune activité, repos complet. Une fois de retour à la normale et après avoir reçu le feu vert du médecin, passez à l'étape 2.
- 2) Exercice léger comme la marche ou le vélo stationnaire pendant 10 à 115 minutes.
- 3) Activité propre au sport (p. ex., patin pour le hockey, la course pour le football) pendant 20 à 30 minutes. **SANS CONTACT**.
- 4) Entraînement « sur le terrain » comme des exercices avec ballon, parcours de course et toute autre activité **SANS CONTACT** (p. ex. aucun coup, aucun plaquage, etc.).
- 5) Entraînement « sur le terrain » avec contact physique, une fois le feu vert obtenu par un médecin.
- 6) Retour au jeu.

**Note :** *Chaque étape doit s'étendre sur au moins une journée.* Si vous présentez un ou des symptômes de commotion cérébrale (p. ex. mal de tête, mal d'estomac) qui reviennent pendant l'activité ou plus tard dans la journée, vous devriez cesser l'activité immédiatement et vous reposer pendant au moins 24 heures. Vous devriez consulter un médecin avant de reprendre le protocole par étape.

Si votre enfant reprend ses activités avant d'être entièrement rétabli, il ou elle pourrait aggraver sa situation et prolonger durée des symptômes. *Même s'il est très difficile pour un enfant actif de se reposer, il s'agit de la plus importante étape.* Quand votre enfant sera entièrement rétabli au repos (que tous les symptômes aient disparu), il ou elle pourra graduellement reprendre ses activités (voir « **Quand mon enfant peut-il/elle reprendre la pratique du sport?** »). Il est important que votre enfant consulte un médecin avant de reprendre les étapes nécessaires à son retour à l'activité afin de garantir qu'il ou elle soit entièrement rétabli(e). Si possible, votre enfant devrait consulter un médecin qui possède une expérience dans le traitement de commotions cérébrales.

### **Quand mon enfant peut-il retourner à l'école?**

Parfois, les enfants qui ont subi une commotion cérébrale peuvent trouver difficile de se concentrer à l'école et pourraient avoir encore plus mal à la tête ou à l'estomac s'ils sont à l'école. Les enfants devraient rester à la maison si leurs symptômes s'aggravent quand ils sont en classe. Quand ils se sentiront mieux, ils peuvent tenter de retourner à l'école à temps partiel pour commencer (p. ex. pour des demi-journées au départ) et si cela leur convient, ils peuvent retourner à temps complet.

### **Quand mon enfant peut-il/elle reprendre la pratique du sport?**

Il est très important que votre enfant ne reprenne pas la pratique du sport s'il/elle affiche un ou plusieurs symptômes ou signes d'une commotion cérébrale. Le retour au jeu doit être fait par étape :

- 1) Aucune activité, repos complet. Une fois de retour à la normale et après avoir reçu le feu vert du médecin, passez à l'étape 2.



*From playground to stadium... de terrain de jeux au stade*

- 2) Exercice léger comme la marche ou le vélo stationnaire pendant 10 à 115 minutes.
- 3) Activité propre au sport (p. ex., patin pour le hockey, la course pour le football) pendant 20 à 30 minutes. **SANS CONTACT.**
- 4) Entraînement « sur le terrain » comme des exercices avec ballon, parcours de course et toute autre activité **SANS CONTACT** (p. ex. aucun coup, aucun plaquage, etc.).
- 5) Entraînement « sur le terrain » avec contact physique, une fois le feu vert obtenu par un médecin.
- 6) Retour au jeu.

**Note :** *Chaque étape doit s'étendre sur au moins une journée.* Si votre enfant présente un ou des symptômes de commotion cérébrale (p. ex. mal de tête, sentiment de mal d'estomac) qui reviennent pendant l'activité ou plus tard dans la journée, votre enfant devrait cesser l'activité immédiatement et se reposer pendant au moins 24 heures. Votre enfant devrait consulter un médecin avant de reprendre le protocole par étape. Ce protocole devrait être personnalisé selon l'athlète, sa blessure et le sport qu'il/elle pratique.

***Quand devrais-je me faire examiner par un médecin?***

Chaque personne qui est blessée à la tête devrait consulter un médecin aussi tôt que possible. Vous devriez retourner chez le médecin IMMÉDIATEMENT après avoir été avisé que vous avez subi une commotion, si vous présentez une aggravation des symptômes tels que :

1. être plus confus
2. pires maux de tête
3. vomir plus de deux fois
4. ne pas se réveiller
5. avoir de la difficulté à se réveiller
6. subir une crise
7. avoir un comportement étrange

**Vous ne devriez pas reprendre l'activité sportive jusqu'à ce que vous obteniez le feu vert du médecin.**