



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

Une commotion est une blessure au cerveau qui ne peut être détectée par des rayons X, un tomodensitogramme ou une IRM. Elle affecte la façon, pour un athlète, de penser et de se souvenir et elle peut causer divers symptômes.

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

Un athlète peut souffrir d'une commotion même s'il n'avez pas perdu connaissance. Il pourrait éprouver un ou plusieurs des signes et des symptômes suivants :

Problèmes cognitifs	Plaintes de l'athlète	Autres problèmes
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ne se souvient pas du temps, de la date, de l'endroit, de la période du match, de l'équipe adverse, de la pointage du match</li><li>• Confusion générale</li><li>• Ne se souvient pas de ce qui s'est passé 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>• Se sent assommé</li><li>• Se sent sonné ou perdu</li><li>• Voir des lumières vives ou des étoiles</li><li>• Acouphène (tintement dans les oreilles)</li><li>• Somnolence</li><li>• Perte de vision</li><li>• Vision embrouillée, dérangée ou double</li><li>• Maux de ventre, nausée</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manque de coordination ou d'équilibre</li><li>• Regard vide ou vitreux</li><li>• Vomissements</li><li>• Troubles d'élocution</li><li>• Réponse ou exécution lente</li><li>• Distraction constante</li><li>• Faible concentration</li><li>• Émotions étranges ou inappropriées (ex., rit, pleure, se fâche facilement)</li><li>• Comportements inhabituels</li></ul>

**Consultez immédiatement un médecin si un athlète présente des « signes d'alarme »** comme une douleur au cou, des vomissements répétés, une confusion grandissante, des convulsions, ou une faiblesse ou un fourmillement dans ses bras ou ses jambes. Ces signes peuvent annoncer une blessure plus grave.



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

Tout coup à la tête, au visage ou au cou, ou tout coup porté au corps qui cause une soudaine secousse de la tête peuvent causer une commotion (ex., recevoir un ballon sur la tête ou subir une mise en échec contre la bande).

## Que dois-je faire si je soupçonne qu'un athlète souffre d'une commotion?

**Dans tous les cas de commotions cérébrales soupçonnées, l'athlète devrait immédiatement arrêter de jouer.** En continuant à jouer, son risque de souffrir de symptômes de commotion plus sévères et plus durables augmente, ainsi que celui de subir d'autres blessures.

L'[Outil d'identification des commotions cérébrales 5](#) (*disponible en anglais seulement*) peut être utilisé par n'importe qui pour aider à reconnaître les signes et les symptômes d'une possible commotion cérébrale.

L'athlète ne devrait pas être laissé seul et il devrait consulter un médecin le plus vite possible le jour même.

Si l'athlète perd connaissance, appelez une ambulance pour le conduire à l'hôpital sur-le-champ. Vous ne devez pas déplacer l'athlète et ne devez pas enlever son équipement de protection comme le casque.

L'athlète ne devrait pas retourner au jeu le même jour.

## Combien de temps avant que l'athlète se sente mieux?

Les signes et symptômes de commotion se résorbent souvent après un à quatre semaines, mais ils peuvent durer plus longtemps. Dans certains cas, les athlètes peuvent prendre plusieurs semaines ou plusieurs mois pour guérir. Si l'athlète a déjà souffert d'une commotion cérébrale, il se peut que la guérison soit plus lente.

Si les symptômes de l'athlète persistent (c.-à-d., s'ils durent plus de deux semaines chez des adultes ou plus de quatre semaines chez des jeunes de moins de 18 ans), il devrait être référé à un professionnel de la santé spécialisé dans le traitement des commotions cérébrales.

## Comment traite-t-on une commotion?

Après une courte période initiale de repos (24 à 48 heures), il est possible d'entreprendre de légères activités cognitives et physiques, pourvu que celles-ci n'aggravent pas les symptômes.

Pendant la période de convalescence après une commotion cérébrale, l'athlète ne devrait pratiquer aucune activité qui aggrave ses symptômes. Cela peut impliquer de réduire les activités comme faire l'exercice ou la conduite, et de limiter le temps d'exposition aux écrans de cellulaires ou d'autres appareils électroniques.

Se remettre d'une commotion est un processus qui exige de la patience. Si l'athlète reprend les activités avant d'être prêt, ses symptômes risquent de s'aggraver, et son guérison pourrait être plus longue.

## Quand l'athlète devrait-il consulter un médecin?

Toute personne qui a une blessure à la tête possible devrait consulter un médecin le plus rapidement possible.

L'athlète devrait retourner consulter le médecin immédiatement si, après avoir reçu un diagnostic de commotion, ses symptômes s'aggravent :

- il est de plus en plus confus
- son mal de tête s'aggrave
- il vomisse plus de deux fois
- il ne se réveille pas
- il éprouve de la difficulté à marcher
- il a des convulsions
- il a un comportement inhabituel

## Quand l'athlète pourrait-il retourner à l'école?

En moyenne, les étudiants qui souffrent d'une commotion cérébrale manquent entre un et quatre jours d'école. Chaque commotion est unique, il est possible que l'athlète ne progresse pas au même rythme que les autres.

La [Stratégie de retour à l'école](#) fournit des renseignements à propos des étapes du retour à l'école. **Le retour en classe doit être complété avant de reprendre les activités sportives sans contraintes.**

## Quand l'athlète pourrait-il reprendre ses activités sportives?

Il est très important que l'athlète ne reprenne pas ses activités sportives sans contraintes s'il a des signes ou des symptômes de commotion. La

reprise des activités sportives et de l'activité physique doit se faire une étape à la fois.

Dans cette approche :

- Chaque étape dure au moins 24 heures.
- L'athlète passe à l'étape suivante lorsqu'il tolère les activités sans nouveaux symptômes ou aggravation de ces derniers.
- En cas d'aggravation de tout symptôme, l'athlète devrait arrêter et revenir à l'étape précédente pendant au moins 24 heures.

**Étape 1 : Après 24 à 48 heures de repos, il est possible d'entreprendre de légères activités cognitives et physiques**, pourvu que celles-ci n'aggravent pas les symptômes. L'athlète peut commencer par des activités quotidiennes comme se déplacer dans la maison et effectuer des tâches ménagères simples, comme faire le lit.

**Étape 2 : Activité aérobique peu exigeante** tels que la marche ou le vélo stationnaire, pendant 10 à 15 minutes. L'athlète ne devrait pas faire d'entraînement de résistance ni de soulever des poids lourds.

**Étape 3 : Exercices individuels spécifique à un sport** sans contact pendant 20 à 30 minutes (ex., courir, lancer). L'athlète ne devrait pas faire d'entraînement de résistance.

**Étape 4 : Entreprendre des entraînements n'impliquant pas de contact** (éviter les mises en échec, les frappes du ballon à la tête, etc.). Ajouter des exercices d'entraînement plus difficiles. Commencer à ajouter un entraînement de résistance progressif.

**Étape 5 : Participer à l'entraînement avec contacts**, après avoir obtenu l'autorisation d'un médecin.

**Étape 6 : Pratique normale du sport.**

La [Stratégie de retour au sport](#) fournit des renseignements à propos des étapes du retour au sport.

## Un athlète ne devrait jamais reprendre des activités sportives sans autorisation du médecin!

Le retour actif au jeu avant la guérison totale d'une commotion cérébrale expose l'athlète à un risque élevé de souffrir d'une autre commotion, avec des symptômes qui peuvent être plus graves et durer plus longtemps.

### Ressources Supplémentaires

#### Stratégie de retour à l'école

<http://www.parachutecanada.org/telechargez/ressources/Commotion-RetourEcole.pdf>

#### Stratégie de retour au sport

<http://www.parachutecanada.org/telechargez/ressources/RetourAuSport-Parachute.pdf>

#### Lignes directrices canadiennes sur les commotions cérébrales dans le sport

<http://www.parachutecanada.org/lignes-directrices>

#### Commotion cérébrale : Tests pré-saison ( « baseline » )

<http://www.parachutecanada.org/telechargez/sujetsblessures/TestsPréSaison-FicheInformativ-Parachute.pdf>

#### Prendre une tête d'avance - l'apprentissage en ligne (Association canadienne des entraîneurs)

<https://www.coach.ca/making-head-way-concussion-elearning-series-p153487&language=fr>