



*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 ENTRAÎNEURS/SOIGNEURS**

**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 une personne peut penser et se souvenir de choses et peut entraîner une variété de symptômes.

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

*Il est important de savoir qu'un athlète n'a 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).

**Quoi faire si un athlète est victime d'une commotion cérébrale?**

*L'athlète devrait immédiatement cesser de pratiquer son sport. Il/elle ne devrait pas être laissé(e) seul(e) et devrait consulter un médecin aussi tôt que possible cette journée-là. Si un athlète a perdu connaissance, appelez une ambulance pour qu'il/elle soit immédiatement transporté(e) à l'hôpital. Ne déplacez pas l'athlète et ne lui retirez aucune pièce d'équipement comme son casque jusqu'à l'arrivée des ambulanciers.*

*Un athlète victime d'une commotion cérébrale ne devrait pas revenir au jeu la même journée, même s'il/elle affirme se sentir mieux. Les problèmes découlant d'une blessure à la tête peuvent s'aggraver plus tard dans la journée ou pendant la nuit. Il/elle ne devrait pas revenir au jeu avant d'avoir consulté un médecin.*



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

### **Quelle sera la durée de la période de réhabilitation d'un athlète?**

Les signes et symptômes d'une commotion cérébrale (voir le tableau ci-dessus) durent souvent de 7 à 10 jours, mais peuvent se prolonger. Dans certains cas, il pourrait falloir plusieurs semaines ou mois avant qu'un athlète guérisse. 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 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.
- 2) Exercice léger comme la marche ou le vélo stationnaire pendant 10 à 15 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 un athlète présente 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, il ou elle devrait cesser l'activité immédiatement et se reposer pendant au moins 24 heures. L'athlète 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 mon enfant peut-il/elle reprendre la pratique du sport?**

Il est très important qu'un athlète ne reprenne pas la pratique du sport s'il/elle affiche un ou plusieurs symptômes ou signes d'une commotion cérébrale. L'athlète doit rester au repos jusqu'à ce qu'il/elle soit revenu(e) à un état normal. Quand il/elle est revenu à la normale et a été examiné(e) par un médecin, il/elle peut repasser par les étapes d'activité progressive tel qu'indiqué plus haut. Quand l'athlète a traversé ces étapes sans symptôme ou problème et qu'il/elle a reçu le feu vert du médecin, il/elle peut revenir au jeu. **Si vous êtes incertain(e) à propos du retour au jeu d'un athlète, souvenez-vous qu'en cas de doute, gardez l'athlète au banc.**

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.

<http://www.footballcanada.com>

Tél. : 613.564.0003 / Téléc. : 613.564.6309

Adresse : 2255 boul. St-Laurent, suite 100, Ottawa, ON K1G 4K3

[communications@footballcanada.com](mailto:communications@footballcanada.com)