

COMMOTION CÉRÉBRALE 101

MAINTENANT QU'ON ACCORDE PLUS D'ATTENTION AUX COMMOTIONS CÉRÉBRALES,

elles ne sont plus considérées comme de simples « chocs à la tête » ou « rappels à l'ordre ». Protégez les jeunes sportifs en comprenant mieux les symptômes, le traitement et la prévention des commotions cérébrales.

- Une commotion cérébrale est définie comme une « altération de l'état mental induite par un traumatisme qui peut ou non impliquer une perte de conscience ».
- Cela peut être causé par un choc, un coup ou une secousse à la tête ou par un coup au corps qui fait que la tête et le cerveau se déplacent violemment d'avant en arrière.
- Les signes et les symptômes de la commotion cérébrale peuvent apparaître immédiatement ou passer inaperçus jusqu'à des jours ou même des semaines après la blessure.

COMMENT RESTER EN SÉCURITÉ SUR LE TERRAIN

- Assurez-vous que tous les casques et les équipements de sécurité sont adaptés au sport pratiqué, correctement ajustés et entretenus selon les normes de l'industrie.
- Suivez les règles de sécurité sportive et utilisez les techniques appropriées.
- Pratiquez un bon esprit sportif.

VOUS AVEZ UNE COMMOTION CÉRÉBRALE - MAINTENANT QUE SE PASSE-T-IL ?

- **Signalez les symptômes:** si vous soupçonnez qu'un sportif a une commotion cérébrale, informez-en un entraîneur, un parent ou un entraîneur sportif.
- **Vérifiez:** seul un professionnel de la santé expérimenté dans la gestion de la commotion cérébrale peut indiquer si une commotion cérébrale s'est produite et quand il est raisonnable de retourner sur le terrain.
- **Prendre beaucoup de repos:** immédiatement après la commotion cérébrale, le repos est recommandé. Cela comprend le maintien d'un rythme de sommeil régulier et la réduction des activités qui nécessitent une grande concentration.
- **Prenez le temps de récupérer:** il est important d'accorder du temps à la guérison. Une autre commotion cérébrale pendant que le cerveau est en rémission peut entraîner des problèmes à long terme ou même la mort dans de rares cas.
- **Reprenez doucement au débu:** après que le médecin ou le formateur sportif donne le feu vert pour retourner à l'activité, un athlète ne devrait pas reprendre à fond dès le début. L'entraîneur sportif travaillera avec l'athlète pour élaborer un plan sécurisé de retour progressif à l'activité.
- **Prendre en compte les préoccupations:** s'il vous avez des inquiétudes, n'hésitez pas à en discuter avec un soigneur (entraîneur sportif, médecin, etc.).

CONNAÎTRE LES SIGNAUX D'ALERTE

- RÉVEIL IMPOSSIBLE
- DISCOURS INARTICULÉ
- VOMISSEMENTS RÉPÉTÉS
- IMPOSSIBILITÉ DE RECONNAÎTRE DES PERSONNES OU DES LIEUX



- MAUX DE TÊTE QUI EMPIRENT
- APPARENCE MOINS ALERTE



- TROUBLES DE L'ÉQUILIBRE
- MALAISE VAGAL



- SYNCOPES

- CONFUSION OU IRRITABILITÉ CROISSANTES
- PERTE DE CONSCIENCE
- FAIBLESSE OU ENGOURDISSEMENT DES BRAS OU DES JAMBES
- CHANGEMENT DE COMPORTEMENT INHABITUEL



- GÊNE AU BRUIT OU À LA LUMIÈRE
- TEMPS DE RÉACTION PLUS LONGS
- PROBLÈMES DE SOMMEIL

Sources : NATA, Sanford Orthopedic Sports Medicine, Center for Disease Control and Prevention, Heads Up Concussion, Fifth Annual Youth Sports Safety Summit

Illustration de : Thinkstock / bakhtiar_zein

Infographie offerte par l'association nationale des entraîneurs sportifs