



## 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 dont vous pensez et peut causer divers symptômes.

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

**Vous pouvez souffrir d'une commotion même si vous n'avez pas perdu connaissance.** Vous pourriez éprouver un ou plusieurs des signes et des symptômes suivants :

Problèmes cognitifs	Ce que vous pourriez ressentir	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 vous présentez des « signes d'alarme » (*red flags*)** comme une douleur au cou, des vomissements répétés, une confusion grandissante, des convulsions, ou une faiblesse ou un fourmillement dans les bras ou les jambes. Ces signes peuvent annoncer une blessure plus grave.



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

Tout coup à votre tête, au visage ou au cou, ou tout coup porté à votre 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 que je souffre d'une commotion?

**Vous devriez immédiatement arrêter de jouer.** En continuant à jouer, votre risque de souffrir de symptômes de commotion plus sévères et plus durables augmente, ainsi que celui de subir d'autres blessures.

Dites à un entraîneur, à un parent, à un officiel ou à toute autre personne responsable que vous pensez souffrir d'une commotion. Vous ne devriez pas être laissé seul et vous devriez consulter un médecin le plus vite possible le jour même. Vous ne devriez pas conduire.

Si vous perdez connaissance, la personne responsable devrait appeler une ambulance pour vous conduire à l'hôpital sur-le-champ.

Ne retournez pas au jeu le jour même.

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

Si un autre athlète vous décrit des symptômes de commotion ou si vous remarquez des signes qui montrent qu'il pourrait souffrir d'une commotion, dites-le à un entraîneur, à un parent, à un officiel ou à toute autre personne responsable. L'athlète ne

devrait pas être laissé seul et devrait consulter un médecin le plus vite possible le jour même.

Si un autre athlète perd connaissance, la personne responsable devrait appeler une ambulance pour le conduire à l'hôpital sur-le-champ.

## Après combien de temps vais-je me sentir mieux?

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

Si vos symptômes persistent (c'est-à-dire s'ils durent plus de quatre semaines si vous avez moins de 18 ans, ou plus de deux semaines si vous avez plus de 18 ans), vous devriez consulter 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, vous ne devriez pratiquer aucune activité qui aggrave vos symptômes. Cela peut impliquer de réduire les activités comme l'exercice ou la conduite, et de limiter le temps d'exposition aux écrans de cellulaires ou d'autres appareils électroniques. Si les activités mentales (ex., la lecture, la concentration, l'utilisation de l'ordinateur) aggravent vos symptômes, vous pourriez devoir vous absenter de l'école ou du travail.

Se remettre d'une commotion est un processus qui exige de la patience. Si vous reprenez vos activités avant d'être prêt, vos symptômes risquent de s'aggraver, et votre guérison pourrait être plus longue.

## Quand devrais-je consulter un médecin?

Toute personne qui a une blessure à la tête possible devrait consulter un médecin le plus rapidement possible. Si vous recevez un diagnostic de commotion, votre médecin devrait vous donner un rendez-vous de suivi un à deux semaines plus tard.

Vous devriez retourner consulter votre médecin immédiatement si, après avoir reçu un diagnostic de commotion, vos symptômes s'aggravent :

- vous êtes de plus en plus confus
- votre mal de tête s'aggrave
- vous vomissez plus de deux fois
- vous ne vous réveillez pas
- vous éprouvez de la difficulté à marcher
- vous avez des convulsions
- vous avez un comportement inhabituel

## Quand pourrai-je retourner à l'école?

Vous pourriez éprouver des difficultés à vous concentrer en classe, souffrir de maux de tête plus sévères ou avoir la nausée. Vous devriez rester à la maison si vos symptômes s'aggravent en classe. Une fois que vous vous sentez mieux, vous pouvez essayer de retourner à l'école graduellement (c'est-à-dire une demi-journée à la fois au début), et reprendre les cours à plein temps lorsque vous vous en sentirez capable.

En moyenne, les étudiants qui souffrent d'une commotion manquent entre un et quatre jours d'école. Chaque commotion est unique, il est

possible que vous ne progressiez pas au même rythme que les autres.

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

## Quand puis-je reprendre mes activités sportives?

Il est très important de ne pas reprendre les activités sportives sans contraintes si vous avez 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.
- Passez à l'étape suivante lorsque les activités sont tolérées sans nouveaux symptômes ou aggravation de ces derniers.
- En cas d'aggravation de tout symptôme au cours de l'activité, arrêtez et revenez 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. Vous pouvez commencer par des activités quotidiennes comme vous 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. Aucun 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). Aucun 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: Entraînement avec contacts sans restrictions**, 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 différentes étapes du retour au sport.

## Ne reprenez jamais des activités sportives sans autorisation du médecin!

Le retour actif au jeu avant la guérison totale d'une commotion cérébrale vous expose 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>