

Fiche pédagogique pour les commotions cérébrales

QU'EST-CE QU'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE?

Une commotion cérébrale est une blessure au cerveau qui en perturbe le fonctionnement. Elle s'accompagne de symptômes comme des maux de tête, des étourdissements, de la nausée ou de la fatigue causant des difficultés avec certaines fonctions mentales comme l'attention et la mémoire ainsi que des problèmes émotifs.

QUELLES SONT LES CAUSES D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE?

Tout coup direct subi à la tête, au visage ou au cou ou tout coup indirect sur une autre partie du corps entraînant un mouvement rapide de la tête peut causer une commotion cérébrale. Exemples : mise en échec au hockey, se frapper la tête sur le plancher durant le cours d'éducation physique, entrer en collision avec un autre joueur, tomber par suite d'une collision ou d'un incident avec un ballon.

QUAND DEVRAIT-ON SOUPÇONNER UNE COMMOTION CÉRÉBRALE?

On devrait soupçonner la présence d'une commotion cérébrale chez tout élève victime d'un impact significatif à la tête, au visage, au cou ou au corps et qui démontre N'IMPORTE QUEL des signes visibles d'une commotion cérébrale. On devrait également soupçonner la présence d'une commotion cérébrale si un élève mentionne à l'un de ses pairs, parents, enseignants ou entraîneurs qu'il souffre de N'IMPORTE QUEL des signes et symptômes de commotion ou si quelqu'un remarque qu'un élève démontre N'IMPORTE QUEL des signes visibles indiquant une commotion cérébrale. **Certains élèves présenteront immédiatement des symptômes, alors que d'autres les présenteront plus tard (en général 24 à 48 heures après la blessure).**

QUELS SONT LES SYMPTÔMES D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE?

Il n'est pas nécessaire qu'une personne soit violemment frappée (perte de conscience) pour subir une commotion cérébrale. Les symptômes courants de commotion cérébrale sont les suivants :

- Maux de tête ou « sensation de pression à la tête»
- Étourdissements
- Nausées ou vomissements
- Vision floue ou trouble
- Sensibilité à la lumière ou au bruit
- Problèmes d'équilibre
- Sensation de fatigue ou manque d'énergie
- Incohérence
- Sensation d'être au ralenti
- Facilement contrarié ou en colère
- Tristesse
- Nervosité ou anxiété
- Émotivité accrue
- Sommeil plus long ou plus court
- Difficulté à s'endormir
- Difficulté à travailler avec un appareil électronique
- Difficulté à lire
- Difficulté d'apprentissage

QUELLES SONT LES SIGNES D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE?

Les signes visibles d'une commotion cérébrale peuvent inclure :

- Demeurer immobile au sol sur le jeu
- Problème d'équilibre, démarche difficile, trébuchement, mouvements lents et laborieux
- Lenteur à se relever après avoir reçu un coup direct ou indirect à la tête
- Désorientation, confusion ou incapacité à bien répondre aux questions
- Blessure au visage après un traumatisme à la tête
- Se tenir la tête
- Regard fixe ou vacant

QUE FAIRE SI JE SOUPÇONNE UNE COMMOTION CÉRÉBRALE?

Tu devrais immédiatement cesser de jouer. La poursuite de l'activité augmente le risque de signes et de symptômes de commotion cérébrale plus graves et plus durables, tout en augmentant le risque de blessures supplémentaire.

Parle à un adulte responsable (entraîneur, parent, arbitre, enseignant). Dis-lui que tu penses avoir une commotion cérébrale.

Note :

Tout élève soupçonné d'avoir subi une commotion cérébrale lors d'une activité physique ou sportive ne doit pas être autorisé à retourner à l'activité physique la même journée de l'incident..

Il est important que TOUS les élèves chez qui on soupçonne une commotion cérébrale soient examinés par un médecin ou une infirmière praticienne dans les plus brefs délais. Il est également important que TOUS les élèves soupçonnés d'une commotion cérébrale reçoivent une autorisation médicale écrite d'un médecin ou d'un infirmier praticien avant de reprendre certains sports/activités sportives.

QUAND PUIS-JE RETOURNER À L'ÉCOLE ET REPRENDRE MES ACTIVITÉS SPORTIVES?

Il est important que tous les élèves qui ont reçu un diagnostic de commotion cérébrale suivent une stratégie par étape et personnalisée de retour à l'école et au sport/activité physique. Les élèves sont encouragés de travailler avec un médecin ou un infirmier praticien et leur école tout au long du processus de récupération.

APRÈS COMBIEN DE TEMPS EST-CE QUE JE SERAI RÉTABLI?

La plupart des élèves ayant subi une commotion cérébrale se rétabliront complètement en une à 4 semaines. Environ 15 à 30 % des personnes présenteront des symptômes persistants qui durent plus de quatre semaines et qui peuvent nécessiter une évaluation et une prise en charge médicale spécialisée..

COMMENT ÉVITER LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES ET LEURS CONSÉQUENCES?

La prévention, l'identification et la gestion des commotions cérébrales exigent que l'élève suive les règles de pratique de son sport, respecte ses adversaires, évite tout contact avec la tête et signale la possibilité d'une commotion cérébrale.

Pour plus d'information, veuillez visiter les sites Web suivants :

- www.parachutecanada.org/telechargez/ressources/Commotion_desparentsdesfournisseurs.pdf
- www.nbtrauma.ca/injury-prevention-french/commotions-cerebrales/?lang=fr

SIGNATURES (Hautement recommandée):

Veuillez signer ci-dessous pour vérifier que vous avez lu cette feuille d'information.



La fiche pédagogique pour les commotions cérébrales a été révisée.

Nom de l'élève (en lettres moulées) : _____

Signature de l'élève : _____ Date: _____

Nom du parent (en lettres moulées) : _____

Signature du parent : _____ Date: _____