



Chaque étape doit durer un minimum de 24 heures, mais peut durer plus longtemps selon l'individu et de leur situation spécifique.
Si des symptômes apparaissent ou s'aggravent à n'importe quelle étape, l'individu doit retourner à l'étape précédente pour au moins 24 heures.
 Il se peut que l'individu ait besoin de retourner à une étape précédente plus d'une fois durant le processus de récupération.

Pour plus d'information à propos de la séquence recommandée pour la reprise des activités à la suite d'une commotion à la maison, au travail et/ou en jeu, veuillez consulter l'endos de ce document →

À LA MAISON		À L'ÉCOLE, AU GYMNASE OU SUR LE TERRAIN DE JEU						
	REPOS	ÉTAPE 1	ÉTAPE 2	ÉTAPE 3	ÉTAPE 4	ÉTAPE 5	ÉTAPE 6	
Objectif de l'étape	Repos cognitif, physique et social pour au moins 24 heures	Activité ne causant pas de symptômes	Activité aérobique peu exigeante	Exercices individuels sans contact spécifiques à l'activité ou au sport pratiqué	Exercices d'entraînement sans contact	TOUS les individus doivent obtenir une autorisation médicale avant de passer à l'étape 5	Entraînement sans restriction	Retour au jeu et/ou à la compétition
Activités permises	Restez à la maison dans un environnement calme et tranquille et minimiser les rencontres. Activités : • Appels téléphoniques brefs • Jeux de société ou de cartes simples • Bricolage Informez la direction de l'école des résultats de l'examen médical	Réintroduction graduelle des activités quotidiennes après une période de repos d'au moins 24 heures Activités quotidiennes qui ne créent pas de symptômes Ajouter des activités qui n'augmentent pas la fréquence cardiaque ou ne font pas suer • Marche avec un rythme lent ou moyen • Tâches quotidiennes à la maison - préparer des mets - faire la vaisselle - laver le linge	Augmentation de la fréquence cardiaque Introduction progressive d'exercices individuels d'une durée de 15-30 minutes • Marche / jogging • Faire du vélo stationnaire avec un rythme lent ou moyen	Ajouter de mouvement Augmenter progressivement la durée de l'entraînement jusqu'à 60 minutes Pratiquer les exercices individuels spécifiques au sport pratiqué : • Exercices de patinage au hockey • Exercices de course au soccer • Exercices de tir au panier au basketball Activités individuelles en éducation physique • Tir au panier • Échelles d'agilité Activités de récréation restreintes	Entraînement, coordination et augmentation de la charge cognitive • Entraînement musculaire avec poids et haltères • Progression vers des exercices d'entraînement plus complexes (p.ex. jeux de passes) • Participation à des activités sans contact physique - Zumba/danse aérobique - Badminton/tennis • Participation à des activités de récréation sans contact ou sans risques de chute		Rétablir la confiance et évaluer les aptitudes fonctionnelles Retour complet à l'entraînement incluant des activités comportant un risque de collision, chute ou contact Pleine participation à l'entraînement en équipe qui implique des contacts	Évaluation continue de la performance sportive Pleine participation à n'importe quelle activité physique, pratique, jeu ou compétition sportive
Activités non permises	• Pas de travail scolaire ou lecture • Pas d'effort physique/sport • Pas de télévision ou de jeu vidéo • Pas d'ordinateur, de portable, de tablette ou de messages textes avec un cellulaire • Pas d'alcool, tabac, caféine et autre stimulant Ne pas conduire sans avoir consulté un professionnel de la santé	• Pas d'activité physique intense ou de sport	• Pas d'entraînement avec poids et haltères • Pas d'entraînement ou pratique en équipe/ groupe • Pas d'activité physique qui nécessite une utilisation d'équipement sportif	• Participation limitée aux cours d'éducation physique et aux activités intrascolaires • Pas d'activités avec impact à la tête, par exemple: - Coups de tête au soccer • Pas d'activités avec des mouvements brusques: - Ne pas frapper une balle de baseball - Pas d'arrêts soudains à grande vitesse	• Participation limitée aux cours d'éducation physique et aux activités intrascolaires • Pas d'activités entraînant un contact physique - Hockey, football ou rugby - Judo/lutte		• Aucune participation à n'importe quelle activité compétitive	• Pas de mauvais esprit sportif • Manquer de respect aux règles du jeu
Ligne du temps	Lorsque les symptômes commencent à s'améliorer ou après un repos de 2 jours max.: Commencez L'ÉTAPE 1	Capacité de tolérer des activités ne causant pas de symptômes sans apparition ou aggravation des symptômes pour 24 heures? Non : Retournez au repos Oui : Commencez l'Étape 2	Capacité de tolérer des activités aérobiques peu exigeantes sans apparition ou aggravation des symptômes pour 24 heures? Non : Retournez à l'Étape 1 Oui : Commencez l'Étape 3	Capacité de tolérer des exercices propres à un sport spécifique sans apparition ou aggravation des symptômes pour 24 heures? Non : Retournez à l'Étape 2 Oui : Commencez l'Étape 4	Aucun symptôme pendant 24 heures? Non : Retournez à l'Étape 3 Oui : Commencez l'Étape 5		Aucun symptôme pendant 24 heures? Non : Retournez à l'Étape 4 Oui : Commencez l'Étape 6	Aucun symptôme pendant 24 heures? Non : Retournez à l'Étape 5 Oui : La stratégie du retour au sport/activité physique est terminée

Cet outil offre des lignes directrices pour gérer le retour au travail de la personne à la suite d'une commotion cérébrale et ne remplace pas l'avis médical. La chronologie et les activités permises peuvent varier selon la direction d'un professionnel de la santé. Consultez votre fournisseur de soins primaires ou cherchez de l'aide médicale dès que possible si les symptômes persistent ou s'aggravent. Les symptômes sont persistants lorsqu'ils durent plus de 2 semaines chez les adultes et plus de 4 semaines chez les jeunes de moins de 18 ans.

Adapté du: 2016 Berlin Consensus Statement on Concussion in Sport et le Protocol for Return to Learn after a concussion de Parachute (2017). 201908V1



www.nbtrauma.ca



www.parachutecanada.org



www.gnb.ca

The Return-to-Sport/Physical Activity Strategy can be done in parallel with the Return to School, Return to Work or Return to Activities of Daily Life Strategy. However, a complete return to regular mental activity at school, at work or at home should be confirmed before starting Stage 5 of the Return-to-Sport/Physical Activity Strategy.







INITIAL REST PERIOD

The objective of this stage is to ensure cognitive, physical and social rest for at least 24 hours

- Le repos cognitif** - comprend l'évitement de toute activité qui nécessite de la concentration et de l'attention (ex. : lecture, messages textes, télévision, ordinateur, jeux vidéo ou électroniques).
- Le repos physique** - comprend l'évitement de toute activité qui nécessite de l'effort physique (entraînement, sports, activités récréatives).
- Le repos social** - comprend l'évitement de toutes les visites sociales qui pourraient causer de l'anxiété, de la nervosité, de l'irritabilité, etc.

- Restez à la maison dans un environnement calme et tranquille et garder les visites sociales brèves.
- Les activités permises à cette étape peuvent inclure des activités telles que prendre de courts appels téléphoniques, jouer à des jeux de société et compléter des projets d'artisanat simple.
- Évitez d'utiliser de l'alcool, du tabac, de la caféine et autres stimulants
- Évitez de conduire sans avoir consulté un professionnel de la santé

SÉQUENCE RECOMMANDÉE POUR LA REPRISE DES ACTIVITÉS À L'ÉCOLE, AU GYMNASE OU SUR LE TERRAIN DE JEU À LA SUITE D'UNE COMMOTION

REPOS pendant au moins 24 heures		REPOS pendant au moins 24 heures		REPOS pendant au moins 24 heures	
 RETURN TO SCHOOL STRATEGY		 LA STRATÉGIE DU RETOUR AU TRAVAIL		 LA STRATÉGIE DU RETOUR AUX ACTIVITÉS QUOTIDIENNES	
 LA STRATÉGIE DU RETOUR AU SPORT / À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE		 LA STRATÉGIE DU RETOUR AU SPORT / À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE		 LA STRATÉGIE DU RETOUR AU SPORT / À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE	
<p>A Activités quotidiennes à la maison</p> <p>B Activités scolaires à la maison</p> <p>C Retour à l'école à temps partiel en tant qu'observateur</p> <p>D Retour à l'école à temps partiel</p> <p>E Élimination graduelle des accommodations</p> <p>F Retour à l'école à temps plein</p>	<p>1 Activité ne causant pas de symptômes</p> <p>2 Activité aérobique peu exigeante</p> <p>3 Exercices individuels sans contact spécifiques à l'activité ou au sport pratiqué</p> <p>4 Exercices d'entraînement sans contact</p>	<p>A Activités légères à la maison</p> <p>B Préparation pour le retour au travail</p> <p>C Retour au travail avec accommodations</p> <p>D Augmentation graduelle de la charge de travail</p> <p>E Retour au travail sans restrictions</p> <p>F Retour au travail sans restrictions</p>	<p>1 Activité ne causant pas de symptômes</p> <p>2 Activité aérobique peu exigeante</p> <p>3 Exercices individuels sans contact spécifiques à l'activité ou au sport pratiqué</p> <p>4 Exercices d'entraînement sans contact</p>	<p>A Activités légères à la maison</p> <p>B Préparation pour le retour à l'activité</p> <p>C Augmentation graduelle de l'activité quotidienne</p> <p>D Retour à l'activité sans restriction</p>	<p>1 Activité ne causant pas de symptômes</p> <p>2 Activité aérobique peu exigeante</p> <p>3 Exercices individuels sans contact spécifiques à l'activité ou au sport pratiqué</p> <p>4 Exercices d'entraînement sans contact</p>
<p>Les élèves ne doivent pas avoir de symptômes qui apparaissent ou s'aggravent à ces étapes</p>		<p>Les élèves ne doivent pas avoir de symptômes qui apparaissent ou s'aggravent à ces étapes</p>		<p>Les élèves ne doivent pas avoir de symptômes qui apparaissent ou s'aggravent à ces étapes</p>	
<p>Ces étapes peuvent être complétées en parallèle</p>		<p>Ces étapes peuvent être complétées en parallèle</p>		<p>Ces étapes peuvent être complétées en parallèle</p>	
<p>Les élèves ne doivent pas avoir de symptômes à ces étapes</p>		<p>Les élèves ne doivent pas avoir de symptômes à ces étapes</p>		<p>Les élèves ne doivent pas avoir de symptômes à ces étapes</p>	
<p>Autorisation médicale requise avant de passer à l'étape 5</p> <p>5 Entraînement sans restriction</p> <p>6 Retour au jeu et/ou à la compétition</p>		<p>Autorisation médicale requise avant de passer à l'étape 5</p> <p>5 Entraînement sans restriction</p> <p>6 Retour au jeu et/ou à la compétition</p>		<p>Autorisation médicale requise avant de passer à l'étape 5</p> <p>5 Entraînement sans restriction</p> <p>6 Retour au jeu et/ou à la compétition</p>	