



Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

Une commotion cérébrale est une blessure au cerveau. Un coup à la tête, au cou ou au corps qui entraîne un mouvement soudain de la tête peut causer une commotion cérébrale.

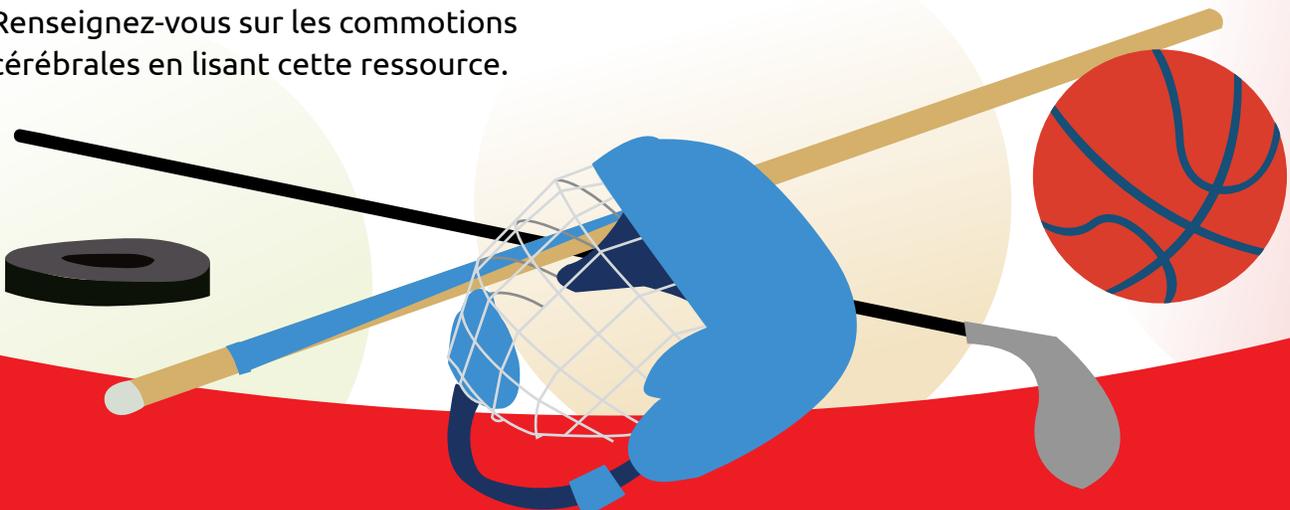
Par exemple, vous pouvez subir une commotion cérébrale si un ballon ou un autre objet vous frappe la tête ou si vous tombez durement sur le sol.

Comment prévenir une commotion cérébrale

- Portez votre équipement; assurez-vous qu'il est en bon état et qu'il est bien ajusté.
- Respectez les règles de votre sport. Jouez prudemment et de façon respectueuse pour éviter de vous blesser ou de blesser d'autres joueurs.
- Renseignez-vous sur les commotions cérébrales en lisant cette ressource.

Comment puis-je savoir si j'ai une commotion cérébrale?

Si vous avez une commotion cérébrale, vous pourriez ressentir certains changements physiques ou émotionnels. Une commotion cérébrale peut modifier la façon dont vous pensez ou avoir des répercussions sur votre mémoire. Elle peut aussi causer des troubles du sommeil.



Si vous avez une commotion cérébrale, vous pourriez :

Avoir mal à la tête ou avoir une sensation de pression dans votre crâne

Avoir des étourdissements

Avoir mal au ventre ou avoir la nausée

Être somnolent (endormi)

Avoir de la difficulté à vous souvenir de certaines choses ou être confus

Vous sentir plus frustré ou plus triste que d'habitude

Vous sentir au ralenti (par exemple, il vous faut plus de temps que d'habitude pour répondre à une question)



Si vous avez une commotion cérébrale, d'autres personnes pourraient remarquer certains changements physiques ou de comportement chez vous. Par exemple, d'autres personnes pourraient voir que :

- Vous vous relevez lentement après avoir reçu un coup à la tête ou être tombé sur le sol
- Vous restez couché au sol
- Vous êtes confus ou incapable de bien répondre à des questions
- Vous trébuchez
- Vous vous tenez la tête



Que dois-je faire si j'ai une commotion cérébrale?

Si vous pensez avoir une commotion cérébrale, arrêtez ce que vous faites et décrivez ou montrez immédiatement à un adulte ce que vous ressentez (par exemple, touchez votre tête) afin qu'il puisse vous aider. Vous pouvez le dire à un parent, à un aidant, à un entraîneur, à un enseignant ou à un autre adulte en qui vous avez confiance. Cet adulte veillera à ce que vous receviez des soins médicaux (que vous consultiez un médecin) pour vérifier si vous avez une commotion cérébrale. En attendant de consulter un médecin, reposez-vous dans un endroit calme et tranquille. Le bruit et les mouvements peuvent vous déranger si vous avez une commotion cérébrale.

Olympiques spéciaux Canada et ses sections ont mis en place des directives pour assurer votre sécurité lorsque vous pratiquez votre sport. Si vous pensez avoir subi une commotion cérébrale, quelqu'un avisera votre personne à joindre en cas d'urgence. On ne vous laissera pas seul et on ne vous renverra pas à la maison avant que vous ayez été examiné par un médecin ou une infirmière praticienne.



Signes d'une situation d'urgence

Si vous présentez l'un des symptômes ci-dessous après avoir reçu un coup à la tête, au cou ou au corps, vous devez **composer le 911** ou vous rendre immédiatement au service des urgences de votre hôpital.

- Douleur ou sensibilité au cou
- Vision double
- Faiblesse ou sensation de picotement dans les bras ou les jambes
- Mal de tête violent ou qui s'intensifie
- Crise ou convulsions
- Perte de conscience (évanouissement)
- Plusieurs vomissements
- Anxiété, agitation ou agressivité croissantes
- Confusion de plus en plus importante



Retour au sport et aux programmes

Après une commotion cérébrale, vous ne devriez participer à aucune activité qui pourrait vous exposer au risque de subir une autre commotion cérébrale ou qui pourrait aggraver vos symptômes. Prenez le temps nécessaire pour récupérer. Il se peut que vous ne soyez pas en mesure de pratiquer votre sport pendant quelques semaines, voire plus longtemps.

Vous pourrez ensuite reprendre vos activités quotidiennes et sportives lentement, en suivant les étapes de retour aux activités. Avant de reprendre un sport ou toute autre activité qui pourrait vous exposer à un risque de subir une autre commotion cérébrale, obtenez l'autorisation médicale d'un médecin (ou d'une infirmière praticienne). Votre médecin ou votre infirmière praticienne, votre entraîneur, le personnel de votre école et votre famille/aidant travailleront tous avec vous pour vous aider à reprendre vos activités quotidiennes, scolaires, professionnelles et sportives en toute sécurité.

Liens vers des ressources sur les commotions cérébrales

- [Olympiques spéciaux Canada](#)
- [Parachute.ca/commotion-cerebrale](#)
- [Ressources de la Loi Rowan du gouvernement de l'Ontario](#)