

# Guide sur les commotions cérébrales pour les ENTRAÎNEURS



## Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

Une commotion cérébrale est une blessure au cerveau qui ne peut pas être détectée à l'aide d'une radiographie, d'un tomodensitogramme ou d'une IRM. Elle peut avoir des effets sur la mémoire et la façon de penser de l'athlète, en plus de provoquer divers symptômes.



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

**L'athlète pourrait avoir subi une commotion cérébrale même s'il n'a pas perdu conscience.**

Il pourrait présenter l'un ou plusieurs des signes ou des symptômes suivants :

Problèmes cognitifs	Plaintes de l'athlète	Autres problèmes
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ne pas savoir où on se trouve, si c'est le matin ou l'après-midi, si son équipe a remporté le dernier match</li><li>• Confusion générale</li><li>• Ne pas se souvenir de ce qui s'est passé avant et après la blessure</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mal de tête</li><li>• Étourdissements</li><li>• Se sentir assommé</li><li>• Sensation de « ne pas être dans son assiette »</li><li>• Sensibilité à la lumière</li><li>• Sensibilité au son/bruit</li><li>• Somnolence ou manque d'énergie</li><li>• Perte de la vue</li><li>• Vision embrouillée ou double</li><li>• Maux de ventre, douleur à l'estomac, nausée</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manque de coordination ou d'équilibre</li><li>• Regard vide ou absent</li><li>• Vomissements</li><li>• Troubles de l'élocution</li><li>• Réponse ou exécution lente</li><li>• Être facilement distrait ou plus distrait qu'à l'habitude</li><li>• Faible concentration</li><li>• Irritabilité ou émotions inhabituelles</li><li>• Ne pas bien participer</li></ul>

**Obtenez immédiatement de l'aide médicale si l'athlète présente des signes et des symptômes alarmants**

(douleurs à la nuque, vomissements répétés, confusion croissante, convulsions, faiblesse ou sensation de picotement dans les bras/jambes), qui peuvent indiquer que la blessure est très grave.

Certains athlètes ayant une déficience intellectuelle ont besoin de plus de temps pour verbaliser les symptômes d'une commotion cérébrale ou communiquent de manière non verbale. Au besoin, utilisez des stratégies de communication non verbale. Par exemple, demandez à l'athlète de pointer où il a mal. Envisagez de demander à un adulte qui connaît bien l'athlète, comme un parent ou un aidant, de vous aider à détecter des symptômes.

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

Un coup à la tête, au visage ou au cou, ou un coup porté au corps qui entraîne un mouvement rapide de la tête, peuvent causer une commotion cérébrale (p. ex. : recevoir un ballon sur la tête, entrer en collision avec une autre personne, tomber sur le sol).

## Que dois-je faire si je soupçonne qu'un athlète a subi une commotion cérébrale?

**Dans tous les cas de commotion cérébrale soupçonnée, l'athlète doit immédiatement arrêter de jouer.** Le risque de symptômes de commotion cérébrale plus graves et qui persistent ainsi que le risque de subir d'autres blessures pourraient augmenter s'il continue de jouer.

L'Outil de reconnaissance des commotions cérébrales, qui peut être utilisé par toute personne, facilite la reconnaissance des signes et des symptômes d'une possible commotion cérébrale.

L'athlète ne doit pas être laissé seul et doit être examiné par un médecin dès que possible le jour même de l'incident. Il ne doit pas conduire.

Si l'athlète a perdu conscience, composez le 911 pour qu'il soit transféré à l'hôpital sur-le-champ. Ne déplacez pas l'athlète et ne retirez pas son équipement, comme son casque.

L'athlète ne doit pas retourner au jeu le même jour.

## Combien de temps faut-il prévoir pour le rétablissement?

Les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale se résorbent généralement en une à quatre semaines, mais ils peuvent durer plus longtemps. Dans certains cas, ils peuvent persister pendant plusieurs semaines ou plusieurs mois. Si l'athlète a subi une commotion cérébrale par le passé, son rétablissement pourrait être plus lent.

Si les symptômes persistent (c.-à-d. pendant plus de deux semaines chez les adultes ou plus de quatre semaines chez les enfants de moins de 18 ans), l'athlète doit être évalué par un professionnel de la santé formé en gestion des commotions cérébrales.



## Comment traite-t-on une commotion cérébrale?

Après la période de repos initiale de 24 à 48 heures, l'athlète peut recommencer à faire des activités cognitives et physiques légères dans la mesure où celles-ci n'aggravent pas les symptômes.

Pendant la période de rétablissement, l'athlète doit éviter de pratiquer des activités qui pourraient aggraver ses symptômes, comme faire de l'exercice, conduire un véhicule, faire du vélo, passer du temps devant l'écran d'un téléphone ou d'un autre appareil.

Se remettre d'une commotion cérébrale est un processus qui nécessite de la patience. Si l'athlète reprend ses activités trop tôt, ses symptômes pourraient s'aggraver et mettre plus de temps à disparaître.

## Quand l'athlète devrait-il consulter un médecin?

Toute personne ayant subi une possible blessure à la tête doit consulter un médecin le plus rapidement possible.

L'athlète doit immédiatement retourner consulter le médecin si, après avoir reçu un diagnostic de commotion cérébrale, ses symptômes s'aggravent.

Par exemple :

- Confusion de plus en plus importante
- Maux de tête qui s'aggravent
- Vomissements répétés
- Incapacité à se réveiller
- Difficulté à marcher
- Convulsions
- Comportement inhabituel

## Quand l'athlète peut-il reprendre ses activités?

Comme chaque commotion cérébrale est différente, l'athlète passera par les étapes de rétablissement à son propre rythme.

La Stratégie de retour aux activités d'Olympiques spéciaux Canada fournit des renseignements sur la reprise progressive des activités scolaires, professionnelles et quotidiennes. **L'athlète doit reprendre ses activités scolaires ou professionnelles avant d'effectuer un retour au sport sans restriction.**



## Quand l'athlète peut-il effectuer un retour au sport?

L'athlète ne doit pas effectuer un retour au sport sans restriction s'il éprouve des signes ou des symptômes d'une commotion cérébrale. Le retour au sport et à l'activité physique est un processus en plusieurs étapes.

- Chaque étape de ce processus dure au moins 24 heures.
- L'athlète passe à l'étape suivante du processus s'il tolère les activités et que celles-ci n'aggravent ni n'engendrent de symptômes de commotion cérébrale.
- Si l'un des symptômes s'aggrave, l'athlète doit cesser l'activité et revenir à l'étape précédente pendant au moins 24 heures.

**Étape 1 : Après une période de repos initiale de 24 à 48 heures, l'athlète peut commencer à faire des activités cognitives et physiques légères,** dans la mesure où celles-ci n'aggravent pas ses symptômes. Il peut commencer par des activités du quotidien, comme se déplacer dans la maison ou effectuer des tâches ménagères simples (p. ex. : faire le lit).

**Étape 2 : Exercice aérobique léger,** comme de la marche ou du vélo stationnaire à un rythme lent à moyen, pendant des périodes de 15 à 20 minutes. L'athlète doit éviter de s'adonner à des activités d'entraînement contre résistance ou de soulever de lourdes charges.



**Étape 3 : Exercices individuels propres au sport** sans risque de contact pendant des périodes de 20 à 30 minutes (p. ex. : course, patinage, exercices de passes, de dribbles, de tirs et d'agilité à impact faible à modéré). L'athlète doit éviter de s'adonner à des activités d'entraînement contre résistance.

**Étape 4 : Exercices d'entraînement sans contact** (p. ex. : entraînement sans coup de tête). Intégration d'activités plus exigeantes. Intégration d'activités d'entraînement contre résistance.

**Étape 5 : Entraînement sans restriction,** après avoir reçu l'autorisation d'un médecin.

**Étape 6 : Retour au jeu et à la compétition sans restriction.**

La Stratégie de retour au sport fournit des renseignements sur la reprise progressive des activités sportives.

## L'athlète doit recevoir l'autorisation d'un médecin avant de reprendre le jeu!

Après une commotion cérébrale, un retour trop rapide avant un rétablissement complet expose l'athlète à un risque plus élevé de subir une autre commotion cérébrale et d'éprouver des symptômes plus graves qui dureront plus longtemps.

## Ressources supplémentaires

Au [www.specialolympics.ca/safesport](http://www.specialolympics.ca/safesport):

- Politique de gestion des commotions cérébrales
- Protocoles pancanadiens
- Outil de reconnaissance
- Guide et vidéo éducative pour les athlètes
- Formation en ligne Prendre une tête d'avance en sport à Olympiques spéciaux (Association canadienne des entraîneurs)

Ressources de Parachute, à la page [Commotion cérébrale - Parachute \(parachutecanada.org\)](http://parachutecanada.org)