



Fiche éducative transmise

QU'EST-CE QU'UNE COMMOTION ?

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 un athlète pense et peut causer divers symptômes.

QUELLES SONT LES CAUSES D'UNE COMMOTION ?

Tout choc porté à la tête, au visage, à la nuque ou sur une autre partie du corps qui cause une soudaine secousse de la tête peut entraîner une commotion cérébrale. Exemples : subir un coup de fouet cervical lors d'un accident de voiture ou se frapper la tête lors d'une chute.

QUAND DEVRAIT-ON SOUPÇONNER UNE COMMOTION CÉRÉBRALE ?

On devrait soupçonner la présence d'une commotion cérébrale chez tout participant victime d'un impact significatif à la tête, au visage, à la nuque ou au corps et qui démontre N'IMPORTE LEQUEL des signes visibles d'une commotion. On devrait également soupçonner la présence d'une commotion cérébrale si un joueur indique qu'il souffre de N'IMPORTE LEQUEL des symptômes à l'un de ses pairs, parents, enseignants, collègues de travail, thérapeutes ou entraîneurs ou si quelqu'un remarque qu'un participant démontre n'importe lequel des signes visibles indiquant une commotion cérébrale. Certains participants 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 ?

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 pression sur la tête
- ▶ Étourdissements
- ▶ Nausées ou vomissements
- ▶ Vision floue ou trouble
- ▶ Sensibilité à la lumière ou au bruit
- ▶ Problèmes d'équilibre
- ▶ Sensation de fatigue ou d'apathie
- ▶ Pensée confuse
- ▶ Sensation de ralenti
- ▶ Contrariété ou énervement faciles
- ▶ Tristesse
- ▶ Nervosité ou anxiété
- ▶ Émotivité accrue
- ▶ Sommeil plus long ou plus court
- ▶ Difficulté à s'endormir
- ▶ Difficulté à travailler sur ordinateur
- ▶ Difficulté à lire
- ▶ Difficulté d'apprentissage

QUELS SONT LES SIGNES D'UNE COMMOTION ?

Les signes d'une commotion pourraient être les suivants :

- ▶ Position immobile sur la surface de jeu
- ▶ Lenteur à se relever après avoir reçu un coup direct ou non à la tête
- ▶ Désorientation, confusion ou incapacité à bien répondre aux questions
- ▶ Regard vide
- ▶ Problème d'équilibre, démarche difficile, incoordination motrice, trébuchement, lenteur de déplacement
- ▶ Blessure au visage après un traumatisme à la tête
- ▶ Se tenir la tête

QUE FAIRE SI JE SOUPÇONNE UNE COMMOTION CÉRÉBRALE ?

Si on pense qu'un participant a subi une commotion en pratiquant un sport, il doit immédiatement être retiré du jeu. Aucun participant soupçonné d'avoir une commotion en pratiquant un sport ne doit être autorisé à reprendre la même activité.

Il est important que TOUS les participants ayant une possible commotion cérébrale rencontrent un médecin ou un infirmier praticien afin de subir un examen médical dès que possible. Il est également important que TOUS les participants ayant une possible commotion cérébrale reçoivent une autorisation médicale écrite d'un médecin ou d'un infirmier praticien avant de reprendre des activités sportives.

QUAND UN PARTICIPANT PEUT-IL RETOURNER À L'ÉCOLE/AU TRAVAIL ET REPRENDRE SES ACTIVITÉS SPORTIVES ?

Il est important que tous les participants chez qui une commotion cérébrale a été diagnostiquée suivent les étapes d'un programme de retour à l'école/au travail et de reprise d'activités sportives. Ce programme comporte les stratégies suivantes de retour à l'école/au travail et de reprise d'activités sportives. Il est important que les étudiants-participants mineurs et adultes reprennent des activités scolaires à temps plein avant d'entreprendre les étapes 5 et 6 de la Stratégie de retour au sport.

Stratégie de retour à l'école/au travail¹

Étape	Objectif	Activité	Objectif de chaque étape
1	Activités quotidiennes à la maison qui ne causent pas de symptômes au participant	Activités faites habituellement pendant la journée tant qu'elles ne causent pas de symptômes (p. ex., lecture, envoyer des textes, ordinateur/télévision). Commencer par 5-15 minutes et augmenter graduellement.	Reprise graduelle des activités habituelles.
2	Activités cognitives	Devoirs, lectures ou autres activités cognitives en dehors de la salle de classe/lieu de travail.	Augmenter la tolérance aux activités cognitives.
3	Reprise des études/activités de travail à temps partiel	Introduction graduelle du travail et du travail scolaire. Devra peut-être commencer par une journée scolaire/travail partiel ou en faisant plus de pauses pendant la journée.	Augmentation des activités scolaires/travail
4	Reprise des études/activités de travail à plein temps	Progresser de manière graduelle.	Retour complet aux activités scolaires/travail sans restrictions et rattrapage des travaux scolaires/travail.

¹Source : McCrory et coll. (2017). Énoncé de consensus sur les commotions cérébrales dans le sport – 5^e conférence internationale sur les commotions cérébrales dans le sport, Berlin, octobre 2016. *British Journal of Sports Medicine*, 51(11), 838-847.

Stratégie de retour au sport spécifique au boulingrin ¹

Étape	Objectif	Activité	Objectif de chaque étape
1	Activité ne causant pas de symptômes	Activités quotidiennes qui ne créent pas de symptômes.	Réintroduction graduelle d'activités liées au travail/à l'école.
2	Activité aérobique peu exigeante	Marche à pied ou bicyclette stationnaire, rythme lent ou moyen. Aucun exercice de résistance.	Augmenter le rythme cardiaque.
3	Exercices spécifiques au boulingrin	Jogging à intensité moyenne pendant 30 à 60 minutes. Lancer des boules (intensité et durée moyennes). Aucune activité posant un risque d'impact à la tête. Aucun exercice de résistance.	Ajouter des mouvements supplémentaires.
4	Participation entière au boulingrin	Entraînement et compétition de boulingrin. Peut débiter un entraînement contre résistance progressif.	Augmenter les activités sportives, de coordination et les activités cognitives.
Les boulistes pratiquant également d'autres sports doivent obtenir un certificat de santé avant d'entreprendre les étapes 5 et 6 dans des activités autres que le boulingrin			
5	Entraînement avec contacts sans restrictions (autres que les boulingrin)	Sous réserve d'autorisation médicale - <i>Entraînement complet sans limitation des activités.</i>	Rétablir la confiance et évaluation de compétences fonctionnelles de l'athlète par les entraîneurs.
6	Retour au sport (autres que les boulingrin)	Pratique normale du sport.	

QUELLE EST LA DURÉE DE RÉTABLISSEMENT DE L'ATHLÈTE ?

La plupart des athlètes ayant eu une commotion cérébrale se rétabliront complètement en une à deux semaines, tandis que la plupart des jeunes athlètes seront rétablis après une période allant d'une à quatre semaines. Environ 15 à 30 % des patients présenteront des symptômes persistants (plus de 2 semaines chez des adultes, plus de 4 semaines chez des jeunes) et devront subir un examen médical et un suivi médical approfondis.

COMMENT ÉVITER LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES ET LEURS CONSÉQUENCES ?

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

POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS SUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES, VISITEZ :

Parachute Canada: www.parachutecanada.org/commotion-cerebrale

¹Source : McCrory et coll. (2017). Énoncé de consensus sur les commotions cérébrales dans le sport – 5^e conférence internationale sur les commotions cérébrales dans le sport, Berlin, octobre 2016. *British Journal of Sports Medicine*, 51(11), 838-847.