



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

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 vous pensez et de se souvenir et elle peut causer divers symptômes.

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

**Vous pouvez souffrir d'une commotion même si vous n'avez pas perdu connaissance.** Vous pourriez éprouver un ou plusieurs des signes et des symptômes suivants :

Cognitif (pensée)	Physique	Émotionnel/comportemental
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ne se souvient pas de l'heure, de la date, de l'endroit, d'informations au sujet d'une activité récente</li><li>• Difficulté à se souvenir de ce qui s'est passé avant et après la blessure</li><li>• Difficulté à se concentrer</li><li>• Pensée confuse</li><li>• Sentiment d'être « dans le brouillard »</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maux de tête ou pression sur la tête</li><li>• Étourdissements</li><li>• Maux de ventre, nausées, vomissements</li><li>• Regard vide</li><li>• Vision floue ou trouble</li><li>• Sensibilité à la lumière ou au bruit</li><li>• Voit des étoiles ou des scintillements</li><li>• Acouphène (tintement dans les oreilles)</li><li>• Manque d'équilibre ou de coordination</li><li>• Sensation de fatigue ou d'apathie</li><li>• « Ne me sens pas normal »</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nervosité ou anxiété</li><li>• Émotions étranges ou inappropriées (p. ex. : rit, pleure, se fâche facilement)</li><li>• Réponse ou exécution lente</li><li>• Facilement distrait</li><li>• Ne joue pas bien</li><li>• Changements dans les habitudes de sommeil (dormir plus ou moins que d'habitude)</li></ul>

**Consultez immédiatement un médecin si vous présentez des « signes d'alarme »** comme une douleur au cou, des vomissements répétés, une confusion grandissante, des convulsions, ou une faiblesse ou un fourmillement dans vos bras ou vos jambes. Ces signes peuvent annoncer une blessure plus grave.



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

Tout coup à la tête, au visage ou au cou, ou tout coup porté au corps qui cause une soudaine secousse de la tête peuvent causer une commotion (p. ex. : recevoir un ballon sur la tête ou subir une mise en échec contre la bande).

## Que dois-je faire si je soupçonne que je souffre d'une commotion?

**Vous devriez immédiatement arrêter de jouer.** En continuant, votre risque de souffrir de symptômes de commotion plus sévères et plus durables augmente, ainsi que celui de subir d'autres blessures.

Dites à un entraîneur, à un parent/gardien, à un officiel ou à toute autre personne responsable que vous pensez souffrir d'une commotion. Vous ne devriez pas être laissé seul et vous devriez consulter un médecin le plus vite possible. Vous ne devriez pas conduire.

Si vous perdez connaissance, la personne responsable devrait appeler une ambulance pour vous emmener immédiatement à l'hôpital.

Ne retournez pas au jeu le jour même.

## Que dois-je faire si je soupçonne qu'un de mes coéquipiers souffre d'une commotion?

Si un autre athlète vous décrit des symptômes de commotion ou si vous remarquez des signes qui montrent qu'il pourrait souffrir d'une commotion, dites-le à un entraîneur, à un parent/gardien, à un officiel ou à toute autre personne responsable. L'athlète ne devrait pas être laissé seul et devrait consulter un médecin le plus vite possible.

Si un autre athlète perd connaissance, la personne responsable devrait appeler une ambulance pour l'emmener immédiatement à l'hôpital.

## Combien de temps avant que je me sente mieux?

Les signes et symptômes de commotion se résorbent souvent en quatre semaines, mais ils peuvent durer plus longtemps. Dans certains cas, les gens peuvent prendre plusieurs semaines ou plusieurs mois pour guérir. Si vous avez déjà souffert d'une commotion cérébrale, il se peut que la guérison soit plus lente.

Si les symptômes ne s'atténuent pas ou s'ils durent plus de quatre semaines, vous devriez être orienté vers un professionnel de la santé spécialisé dans le traitement des commotions cérébrales.

## Comment traite-t-on une commotion?

Pendant les 24 à 48 premières heures suivant la blessure, vous pouvez vous adonner à des activités de la vie quotidienne. Il s'agit de choses comme se déplacer dans la maison, préparer les repas, marcher légèrement et parler à la famille ou aux amis. Pendant les premières 48 heures, passez moins de temps avec les écrans, comme les téléphones, les téléviseurs et les ordinateurs. Par la suite, il est possible de réintroduire et d'augmenter progressivement les activités scolaires et sportives.

Lorsque vous reprenez vos activités, vos symptômes peuvent s'aggraver. Cette situation est courante et acceptable tant que les symptômes restent **légers et brefs**. Le terme « brefs » signifie que les symptômes devraient se résorber dans l'heure qui suit. Si les activités aggravent davantage vos symptômes, faites une pause et d'adapter les activités.

Se remettre d'une commotion est un processus qui exige de la patience. Si vous reprenez vos activités avant d'être prêt, vos symptômes risquent de s'aggraver et votre guérison pourrait être plus longue.

## Quand devrais-je consulter médecin?

Toute personne qui a une blessure à la tête possible devrait consulter un médecin le plus rapidement possible. Si vous recevez un diagnostic de commotion cérébrale, le médecin devrait vous donner un rendez-vous de suivi un à deux semaines plus tard.

Vous devriez retourner consulter votre médecin immédiatement si, après avoir reçu un diagnostic de commotion, vos symptômes s'aggravent :

- vous êtes de plus en plus confus
- votre mal de tête s'aggrave
- vous vomissez plus de deux fois
- vous ne vous réveillez pas
- vous éprouvez de la difficulté à marcher
- vous avez des convulsions
- vous avez un comportement inhabituel

## Quand pourrai-je retourner à l'école?

Vous pourriez s'absenter de l'école pendant un ou plusieurs jours. En général, il n'est pas recommandé de s'absenter plus d'une semaine du milieu scolaire. Une lettre d'autorisation médicale n'est pas nécessaire pour le retour à l'école.

Vous pourriez éprouver des difficultés à vous concentrer en classe, souffrir de maux de tête plus sévères ou avoir la nausée. Il est possible que vous ayez besoin de commencer par des journées partielles d'école. De plus, des mesures d'adaptation pourraient être nécessaires pour vous aider à gérer votre charge de travail et à vous acclimater à l'environnement scolaire. Ces mesures pourraient inclure : pouvoir prendre des

pauses, disposer de plus de temps pour terminer un travail, d'être autorisé à porter des lunettes de soleil en classe ou avoir accès à un endroit tranquille pour dîner.

Chaque commotion est unique, il est possible que vous ne progressiez pas au même rythme que les autres. Il est essentiel de ne pas précipiter votre retour aux activités. Cependant, vous pouvez tolérer d'être à l'école, vous ne devez pas être empêché d'y aller.

**Vous devez avoir complété votre retour à l'école avant de solliciter une lettre d'autorisation médicale pour un retour complet aux activités sportives sans restriction.**

## Quand puis-je reprendre mes activités sportives?

La reprise des activités sportives et de l'activité physique doit se faire une étape à la fois.

Dans cette approche :

- Chaque étape dure au moins 24 heures.
- Vous passez à l'étape suivante lorsque vous tolérez les activités.
- Si vos symptômes s'aggravent plus que légèrement et brièvement, arrêtez-vous et tentez le lendemain à la même étape.

**Étape 1 : Activités de la vie quotidienne et repos relatif à la maison (24 à 48 premières heures).** Commencez par des activités de la vie quotidienne, comme se déplacer dans la maison, faire une promenade légère et interagir socialement à la maison (p. ex. : parler avec des amis ou en famille). Réduisez au minimum le temps d'écran.

**Étape 2 : Exercices aérobiques légers à modérés**

**2A :** Commencez par des exercices aérobiques

légers, comme le vélo stationnaire et la marche, à un rythme lent à moyen. Il est possible de recommencer un léger entraînement de résistance qui n'entraîne pas une aggravation plus que légère et brève des symptômes.

**2B :** Augmentez progressivement l'intensité des activités aérobiques d'effort modéré, comme le vélo stationnaire et la marche rapide. Un effort modéré signifie que l'activité peut entraîner une accélération de la respiration et du rythme cardiaque, mais pas au point de vous empêcher de parler confortablement.

**Étape 3 : Activités individuelles propres au sport, sans risque d'impact involontaire à la tête.** Intégrez des activités propres au sport telles que la course, le patinage ou les exercices de lancer, qui peuvent être faits de façon individuelle (loin des autres participants) dans un environnement à faible risque. Les activités doivent être supervisées par un entraîneur, un enseignant ou un parent/gardien. Poursuivez la progression à cette étape jusqu'à ce que vos symptômes disparaissent, même pendant l'exercice.

**Une autorisation médicale est exigée avant de passer à l'étape 4.**

**Étape 4 : Exercices d'entraînement et activités n'impliquant pas de contact** (p. ex. : éviter les mises en échec, les frappes du ballon à la tête). Augmentez progressivement vers une intensité normale des exercices et intégrez des mouvements plus difficiles, comme des jeux de passes. Participez aux entraînements impliquant plusieurs athlètes (s'il y a lieu) et à des activités sans contact.

**Étape 5 : Reprendre les activités non compétitives, les entraînements avec contact sans restriction et les activités d'éducation physique.** Progressez vers les activités physiques courantes, à l'exception des compétitions sportives. Retrouvez la confiance et restaurer les compétences.

**Étape 6 : Retour au sport et activité physique sans restrictions.**

**Ne reprenez jamais des activités impliquant un risque de contact tant que vous n'avez pas obtenu l'autorisation d'un médecin!**

Revenir trop tôt avant la guérison totale d'une commotion cérébrale vous expose à un risque élevé de souffrir d'une autre commotion, avec des symptômes qui peuvent être plus graves et durer plus longtemps.

## Ressources supplémentaires

Balayez le code QR ou visitez [parachute.ca/commotion-cerebrale](https://parachute.ca/commotion-cerebrale)

