



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, pour votre enfant, de penser et de se souvenir et elle peut causer divers symptômes.

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

Votre enfant peut souffrir d'une commotion même s'il n'a pas perdu connaissance.

Votre enfant pourrait éprouver un ou plusieurs des signes et des symptômes suivants :

Cognitifs (pensée)	Physique	Émotionnel/comportemental
<ul style="list-style-type: none">• Incapacité à se rappeler l'heure, la date, le lieu, ou des détails concernant une activité récente• Difficulté à se souvenir des événements avant et après la blessure• Difficulté à se concentrer• Pensée confuse• Sentiment d'être « dans le brouillard »	<ul style="list-style-type: none">• Maux de tête ou pression sur la tête• Étourdissements• Maux de ventre, nausées, vomissements• Regard vide• Vision floue ou trouble• Sensibilité à la lumière ou au bruit• Voir des étoiles ou des scintillements• Acouphène (bourdonnement dans les oreilles)• Manque d'équilibre ou de coordination• Sensation de fatigue ou d'apathie• « Ne se sent pas normal »	<ul style="list-style-type: none">• Nervosité ou anxiété• Émotions étranges ou inappropriées (p. ex., rires, pleurs, irritation facile)• Réponse ou exécution lente• Facilement distrait• Mauvaise performance en jeu• Changements dans les habitudes de sommeil (plus ou moins que d'ordinaire)

Consultez immédiatement un médecin si votre enfant présente des « signes d'alarme » comme une douleur au cou, des vomissements répétés, une confusion grandissante, des convulsions, ou une faiblesse ou un fourmillement dans ses bras ou ses 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 (ex : recevoir un ballon sur la tête, entrer en collision avec une autre personne).

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

Dans tous les cas de soupçon de commotion cérébrale, votre enfant doit arrêter de jouer immédiatement. Le fait de continuer à jouer après une commotion cérébrale augmente le risque de ressentir des symptômes de commotion plus graves et plus durables et de subir diverses autres blessures.

Consultez l'Outil de reconnaissance des commotions cérébrales (CRT6) pour vous aider à reconnaître les signes et symptômes d'une éventuelle commotion chez votre enfant.

Votre enfant ne devrait pas être laissé seul et il devrait consulter un médecin le plus vite possible le jour même.

Si votre enfant perd connaissance, appelez une ambulance pour le conduire à l'hôpital sur-le-champ. Vous ne devez pas déplacer votre enfant et ne devez pas enlever son équipement de protection comme le casque.

Votre enfant ne devrait pas retourner au jeu le même jour.

Combien de temps faudra-t-il à mon enfant pour récupérer?

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

Chaque commotion cérébrale est différente. Évitez de comparer le rétablissement de votre enfant à celui d'une autre personne, ou même à une commotion cérébrale qu'il a subie auparavant.

Si les symptômes de votre enfant durent plus de quatre semaines, il est recommandé de consulter 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, votre enfant peut continuer ses activités quotidiennes, comme se déplacer dans la maison, se laver, faire une courte promenade et interagir socialement en famille. Le temps passé devant les écrans, tels que les téléphones, les télévisions et les ordinateurs, doit être réduit au minimum au cours des 48 premières heures. Par la suite, il est possible de réintroduire et d'augmenter progressivement les activités scolaires et sportives.

Lorsque votre enfant reprend ses activités, ses symptômes peuvent s'aggraver. Cela est courant et normal tant que l'aggravation reste légère et brève. Le terme « brève » signifie que les symptômes devraient se résorber dans l'heure qui suit. Si les activités aggravent davantage leurs symptômes, il est recommandé de faire une pause et d'adapter les activités.

Le rétablissement après une commotion cérébrale demande de la patience. Si votre enfant reprend les activités avant d'être prêt, ses symptômes risquent de s'aggraver et sa guérison pourrait être plus longue.

Quand devrais-je amener mon enfant chez le médecin?

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

Votre enfant devrait retourner consulter le médecin immédiatement si, après avoir reçu un diagnostic de commotion, ses symptômes s'aggravent :

- il est de plus en plus confus
- son mal de tête s'aggrave
- il vomit plus de deux fois
- il ne se réveille pas
- il éprouve de la difficulté à marcher
- il a des convulsions
- il a un comportement inhabituel

Quand mon enfant pourrait-il retourner à l'école?

Un enfant souffrant d'une commotion cérébrale peut s'absenter de l'école pendant un ou plusieurs jours. Toutefois, une absence prolongée de plus d'une semaine n'est généralement pas recommandée. Aucune autorisation médicale n'est requise pour le retour de votre enfant à l'école.

Votre enfant pourrait éprouver des difficultés à se concentrer en classe, souffrir de maux de tête plus sévères ou avoir des nausées. Il est possible que l'enfant ait besoin de commencer par des journées partielles d'école. De plus, des mesures d'adaptation pourraient être nécessaires pour l'aider à supporter sa charge de travail et son environnement scolaire. Ces mesures pourraient inclure : pouvoir prendre des pauses, disposer de plus de temps pour terminer un travail, être autorisé à porter des lunettes de soleil en classe ou avoir accès à un endroit tranquille pour dîner.

Étant donné que chaque commotion cérébrale est unique, la progression du rétablissement peut différer d'un enfant à l'autre. Il est essentiel de ne pas le précipiter dans son retour aux activités. Cependant, s'il est en mesure de tolérer l'école, il ne devrait pas en être privé.

La Stratégie de retour à l'école fournit des renseignements sur les étapes du retour en classe et peut être consultée à parachute.ca/hockey-intelligent.

Avant d'obtenir une autorisation médicale pour reprendre pleinement les activités sportives sans restriction, votre enfant doit avoir complété son retour à l'école.

Quand mon enfant pourrait-il retourner au sport?

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

Dans la Stratégie de retour au sport :

- Chaque étape dure au moins 24 heures.
- Votre enfant passe à l'étape suivante lorsqu'il tolère bien les activités de l'étape en cours.
- Si ses symptômes s'aggravent plus que légèrement et brièvement, votre enfant doit cesser l'activité et réessayer le lendemain à la même étape.

- Selon le protocole sur les commotions cérébrales de Hockey Canada, si un joueur présente des symptômes d'une commotion après avoir reçu l'autorisation médicale (c.-à-d. durant les étapes 4 à 6), celui-ci doit revenir à l'étape 3 jusqu'à ce que les symptômes aient complètement disparu. Une nouvelle autorisation médicale sera requise avant de passer à l'étape 4.

Étape 1 : activités quotidiennes et repos relatif (24 à 48 premières heures). Votre enfant peut commencer par ses activités quotidiennes habituelles telles que se déplacer dans la maison, faire une courte marche et interagir socialement (p. ex., parler avec des amis ou des membres de la famille). Le temps passé devant les écrans doit être réduit au minimum.

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. Vous pouvez recommencer un léger entraînement de résistance qui n'entraîne pas une aggravation plus que légère et brève des symptômes.

2B : Augmentez progressivement l'intensité jusqu'à un 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, sans toutefois rendre la parole difficile.

Étape 3 : activités individuelles propres au sport, sans risque d'impact involontaire à la tête. Intégrez des activités propres au sport (p. ex., course, patinage, lancer de rondelles) qui peuvent être pratiquées seul (loin des autres participants) dans un environnement à faible risque. Les activités doivent être supervisées par un entraîneur, un soigneur, un enseignant ou un parent/tuteur. Poursuivez la progression à cette étape jusqu'à ce que les symptômes disparaissent, même pendant l'exercice.

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

Étape 4 : exercices d'entraînement et activités n'impliquant pas de contact (sans mises en échec). 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 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 matchs de compétition. Travaillez à retrouver votre confiance et à restaurer vos habiletés.

Étape 6 : retour au sport et à l'activité physique sans restriction.

Votre enfant ne devrait jamais reprendre les entraînements avec contact ou les matchs avant d'avoir reçu l'autorisation d'un médecin!

Comment puis-je aider mon enfant à prévenir les commotions cérébrales?

Assurez-vous que votre enfant possède des connaissances sur les commotions cérébrales et qu'il suive les 12 conseils

sur la glace pour prévenir les commotions cérébrales.

Insistez auprès de votre enfant sur l'importance de respecter les règles, en particulier celles qui sont en place pour réduire le contact avec la tête.

Aidez votre enfant à s'assurer qu'il a tout l'équipement nécessaire et que celui-ci est bien ajusté. Les patins doivent être bien ajustés et en bon état pour éviter les chutes et les accidents. Les casques ne préviennent pas les commotions cérébrales, mais votre enfant devrait toujours porter son casque correctement pour éviter de subir d'autres blessures à la tête.

Bien qu'il ne soit pas prouvé que les protège-dents préviennent les commotions cérébrales, cet accessoire de protection peut réduire le risque de blessure à la bouche et aux dents et devrait toujours être porté pour cette raison.

