



## 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 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 :

Cognitifs (pensée)	Physique	Émotionnel/comportemental
<ul style="list-style-type: none"><li>• Incapacité à se rappeler l'heure, la date, le lieu, ou des détails concernant une activité récente</li><li>• Difficulté à se souvenir des événements 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>• Voir des étoiles ou des scintillements</li><li>• Acouphène (bourdonnement dans les oreilles)</li><li>• Manque d'équilibre ou de coordination</li><li>• Sensation de fatigue ou d'apathie</li><li>• « Ne se sent pas normal »</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nervosité ou anxiété</li><li>• Émotions étranges ou inappropriées (p. ex., rires, pleurs, irritation facile)</li><li>• Réponse ou exécution lente</li><li>• Facilement distrait</li><li>• Mauvaise performance en jeu</li><li>• Changements dans les habitudes de sommeil (plus ou moins que d'ordinaire)</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 les bras ou les jambes. Ces signes peuvent annoncer une blessure plus grave.

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

Tout coup à la tête, au visage, au cou ou un coup porté au corps qui provoque une secousse soudaine de la tête peut causer une commotion cérébrale (ex : se frapper la tête sur la glace, entrer en collision avec un autre joueur, être mis en échec sur la bande).

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

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

Dites à votre entraîneur, au soigneur de l'équipe, à votre parent, à un responsable ou à un autre adulte en qui vous avez confiance que vous avez peur d'avoir subi une commotion cérébrale. Vous ne devriez pas être laissé seul et vous devriez consulter un médecin le plus vite possible le jour même. Vous ne devriez pas conduire.

Si vous perdez connaissance, la personne responsable devrait appeler une ambulance pour vous conduire à l'hôpital sur-le-champ.

**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 joueur vous parle de symptômes ou si vous remarquez des signes de commotion cérébrale chez ce joueur, dites-le à un entraîneur, au soigneur de l'équipe, à un parent, un responsable ou une autre personne responsable.

Si un autre joueur est assommé ou présente des symptômes s'apparentant à des signaux d'alarme, il faut appeler une ambulance pour l'emmener immédiatement à l'hôpital.

### Après combien de temps vais-je me sentir mieux?

Les signes et symptômes de commotion durent généralement jusqu'à quatre semaines, mais ils peuvent persister plus longtemps. Dans certains cas, la guérison peut prendre plusieurs semaines ou même plusieurs mois. Si vous avez déjà souffert d'une commotion cérébrale, il se peut que la guérison soit plus lente.

Chaque commotion cérébrale est différente. Ne comparez pas votre rétablissement à celui d'une autre personne, ni

même à une commotion cérébrale antérieure que vous avez subie.

Si vos symptômes 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 poursuivre vos activités quotidiennes, telles que vous déplacer dans la maison, préparer des repas, faire une courte marche et parler avec des amis ou des membres de la 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 augmenter progressivement les activités scolaires et sportives.

Lorsque vous reprenez vos activités, vos 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 vos activités aggravent davantage vos symptômes, il est recommandé de faire une pause et d'adapter vos 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 un 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, votre médecin devrait vous donner un rendez-vous de suivi une 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 puis-je reprendre l'école?

Vous pourriez manquer un ou plusieurs jours d'école. Toutefois, une absence prolongée de plus d'une semaine n'est généralement pas recommandée. 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 supporter votre charge de travail et l'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.

Chaque commotion est unique, il est possible que votre rétablissement ne progresse pas au même rythme que les autres. Il est essentiel de ne pas précipiter votre retour aux activités. Cependant, si vous êtes en mesure de tolérer l'école, vous ne devriez pas vous empêcher d'y aller.

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](http://parachute.ca/hockey-intelligent).

**N'oubliez pas, le retour à l'école doit se faire avant de demander une lettre d'autorisation médicale pour reprendre les 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 la Stratégie de retour au sport :

- Chaque étape dure au moins 24 heures.
- Passez à l'étape suivante lorsque vous tolérez les activités de l'étape en cours.
- Si vos symptômes s'aggravent davantage, cessez l'activité et réessayez le lendemain à la même étape.
- Selon le protocole sur les commotions cérébrales de Hockey Canada, si vous présentez des symptômes d'une commotion après avoir reçu l'autorisation médicale (c.-à-d. durant les étapes 4 à 6), vous devez reprendre 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).** Commencez par les activités quotidiennes habituelles telles que vous déplacer dans la maison, préparer des repas, faire une courte marche et interagir socialement (p. ex., discuter avec des amis ou des membres de la famille). Réduisez au minimum le temps passé devant les écrans.

### 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.

Ne jamais reprendre les entraînements avec contact ou les matchs avant d'avoir reçu l'autorisation d'un médecin!

## Comment puis-je prévenir les commotions cérébrales?

Suivez les 12 conseils sur la glace fournis dans cette trousse pour vous assurer de jouer au hockey intelligent, de vous protéger et de protéger les autres des blessures. Respectez les règles du jeu, en particulier celles qui sont en place pour réduire les contacts avec la tête.

Portez l'équipement approprié en tout temps et assurez-vous qu'il soit 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 doivent toujours être portés correctement pour prévenir les diverses autres blessures à la tête. **Il n'a pas été prouvé que les protège-dents préviennent les commotions cérébrales**, mais vous devriez toujours en porter un bien ajusté pour protéger votre bouche et vos dents.

