

Une ressource pour le programme Actifs et en sécurité

Pour mettre des outils de prévention et de gestion des commotions cérébrales entre les mains de participants

Commotion cérébrale 101

Commotion cérébrale 101 contient de l'information de base sur les commotions cérébrales afin de vous aider à animer une conversation au sein de votre club ou avec votre équipe.

Téléchargez les ressources connexes à l'adresse www.cces.ca/actifsetensecurite.

Vas-y

*Fais preuve
d'esprit
sportif*

*Respecte
les autres*

Amuse-toi

*Garde une
bonne santé*

*Inclus tout
le monde*

*Donne
en retour*



SPORT PUR
ça se vit ici!

Commotion cérébrale 101

Si vous prenez part à l'initiative Actifs et en sécurité, vous avez un réel intérêt pour la sécurité de vos athlètes. Félicitations! Vous prenez les mesures appropriées pour créer un environnement sportif plus sécuritaire. Pour vous aider à vous mettre en marche, voici l'information de base sur les commotions cérébrales que vous devez savoir pour animer une conversation au sein de votre club ou avec votre équipe.

Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

La commotion cérébrale est une blessure au cerveau. En termes médicaux, la commotion cérébrale est un traumatisme cérébral léger causé par un mouvement rapide excessif du cerveau à l'intérieur du crâne. Ce mouvement cause un dommage qui a pour effet de modifier la façon dont les cellules du cerveau fonctionnent, ce qui provoque divers signes et symptômes. Les commotions cérébrales ne peuvent être vues lors d'une radiographie ou d'une tomographie assistée par ordinateur (CT-scan) et on fait souvent référence à la commotion cérébrale comme étant la « blessure invisible », parce que nous ne pouvons voir la blessure elle-même, comme c'est le cas lorsque nous nous fracturons une jambe ou un bras. Quand il s'agit d'une commotion cérébrale, nous devons souvent nous en remettre à la personne blessée pour qu'elle nous dise comment elle se sent parce que nous ne pouvons pas le voir nous-mêmes.

Qu'est-ce qui se produit vraiment?

Quand une personne subit une commotion cérébrale, le cerveau se déplace ou est secoué de façon soudaine à l'intérieur du crâne et peut venir heurter la surface osseuse de la boîte crânienne. On ne sait pas encore exactement ce qui arrive aux cellules du cerveau lors d'une commotion cérébrale, mais le mécanisme semble impliquer une modification du fonctionnement chimique. Dans les minutes ou les jours qui suivent une commotion, les cellules du cerveau demeurent dans un état vulnérable. Des recherches récentes ont souligné le fait que le problème peut ne pas être la structure du tissu cérébral lui-même, mais la façon dont fonctionne le cerveau. La durée exacte de cette modification n'est pas claire. Durant cette période de temps, le cerveau ne fonctionne pas normalement sur une base temporaire, et il est plus vulnérable à une seconde blessure.

Comment se produisent les commotions?

La plupart des commotions cérébrales se produisent à la suite d'une collision avec un autre objet alors que l'objet ou la personne se déplace à une vitesse élevée. Toutefois, il faut noter qu'une commotion cérébrale peut se produire à la suite d'un coup indirect à la tête, comme un « coup de fouet »; il n'est pas nécessaire que ce soit un contact direct avec la tête elle-même.

Maintenant que nous avons une compréhension de base de ce qu'est une commotion cérébrale et de la façon dont elle se produit, lisons ce qui suit pour apprendre ce qu'il faut observer quand une commotion cérébrale est suspectée, et ce qui peut être fait pour minimiser l'occurrence ou la gravité de ces blessures.

Voir l'infographie à www.cces.ca/actifsetensecurite.

Comment se produit une commotion cérébrale ?
Cliquez sur les onglets ci-dessous pour voir les actions qui peuvent causer une commotion cérébrale.

Impact direct à la tête	Impact à la tête résultant d'un coup au corps	Impact direct à la suite d'une chute	Impact indirect
ACTION		RÉSULTAT	
Coup soudain porté à la tête qui projette brusquement celle-ci vers l'avant, vers l'arrière ou sur le côté. Causes possibles : coup porté à la tête par un(e) autre athlète ou de l'équipement de sport (ballon, bâton, équipement de protection, etc.).		Lorsque la tête est projetée vers l'avant, vers l'arrière ou sur le côté, cette impulsion produit un déplacement du cerveau à l'intérieur du crâne, ce qui altère les fonctions cérébrales et entraîne l'apparition de signes et de symptômes de commotion cérébrale.	

Signes et symptômes d'une commotion cérébrale

Symptômes

- Mal de tête
- Étourdissement, confusion, désorientation
- Sensation d'éblouissement/« Voir des étoiles »
- Sensibilité à la lumière
- Bourdonnement dans les oreilles
- Fatigue
- Nausée, vomissement
- Irritabilité

Signes

- Déséquilibre ou manque de coordination
- Élocution ralentie ou pâteuse
- Faible concentration
- Délai de réponse aux questions
- Regard vague
- Capacité de jouer diminuée
- Émotions inhabituelles, changement de personnalités et comportement non approprié

Il est important de se souvenir de deux choses :

- Les signes et les symptômes peuvent être à retardement et peuvent n'apparaître que des heures, des jours ou même une semaine après la blessure.
- Chaque personne aura une combinaison différente de signes et de symptômes. Certains n'en auront qu'un – mais même UN seul signe ou symptôme peut révéler une commotion cérébrale.

Trucs de prévention

Portez le bon casque pour l'activité. Un casque de vélo ne vous protégera pas adéquatement lorsque vous patinez ou jouez au hockey tandis qu'un casque de hockey n'offre pas une protection appropriée pour le ski ou la planche à neige. Chacun est fabriqué spécifiquement pour l'activité.

Assurez-vous que votre casque est ajusté correctement et que la courroie est attachée. Bien qu'il n'existe pas de casque à l'épreuve des commotions cérébrales, un casque protégera votre tête d'une blessure grave.

- Respectez les règles et jouez franc jeu.
- Pas de coups à la tête.
- Pas de coups par derrière.
- Pas de bagarre.
- Ne tentez jamais de blesser quelqu'un volontairement.
- Respectez votre cerveau!
- Ne dissimulez pas les symptômes.
- Respectez la décision de vos entraîneurs, de vos parents et des professionnels de la santé.
- Dans le doute, attendez et ne faites rien! jusqu'à ce que vous subissiez un diagnostic par un professionnel de la santé. Une seconde blessure peut provoquer des symptômes pires et nécessiter une période de récupération plus longue. Cela s'appelle le « syndrome du second impact ».
- Assurez-vous que la surface de jeu et l'équipement sont sécuritaires.
- Évitez les activités non sécuritaires.
- Informez les autres à propos de la prévention des commotions cérébrales.

Mesures à prendre

Si l'on suspecte l'occurrence d'une commotion cérébrale :

- Retirez le joueur de la partie en cours ou de la séance d'entraînement – **DANS LE DOUTE, ATTENDEZ ET NE FAITES RIEN!**
- Ne laissez pas le joueur seul; surveillez les signes et les symptômes.
- N'administrez pas de médication.
- Informez l'entraîneur, le parent ou le tuteur à propos de la blessure.
- Le joueur devrait être évalué par un médecin.
- Le joueur ne doit pas revenir au jeu au cours de cette partie ou de cette séance d'entraînement.

Protocole de retour au jeu en six étapes :

1. Aucune activité, repos complet. Passez à l'étape 2 quand les symptômes ont disparu.
2. Exercices d'aérobic légers. Surveillez les symptômes et les signes. Pas d'entraînement contre résistance ou d'exercices avec des poids.
3. Activités spécifiques au sport (ex. patinage).
4. Exercices d'entraînement sans contact physique. Peut s'ajouter de l'entraînement contre résistance léger en progressant vers des poids plus lourds.
Le temps nécessaire pour passer des exercices sans contact aux exercices avec contact variera.
5. Commencez les exercices d'entraînement avec contact physique.
6. Retour au jeu.

Ne pas oublier :

Chacun progresse d'une étape à l'autre à son propre rythme. Il doit s'écouler au moins 24 heures entre chaque étape, si bien qu'une personne qui a subi une commotion cérébrale ne sera pas en mesure de revenir au jeu avant au moins une semaine.

Vous devez être débarrassé de tout symptôme pendant 24 heures sans médication destinée à dissimuler les symptômes avant de passer à l'étape suivante.

Si les symptômes réapparaissent, revenez à l'étape précédente pour au moins 24 heures ou jusqu'à ce que vous soyez à nouveau débarrassé des symptômes.

Ne revenez au jeu que lorsque que vous n'éprouvez plus ni signes ni symptômes et quand un médecin ou une infirmière praticienne vous a autorisé à aller de l'avant. Ne revenez jamais au jeu si les symptômes persistent!

À propos du programme *Actifs et en sécurité*

Le programme *Actifs et en sécurité* fournit des ressources en vue de réduire l'incidence et la gravité des commotions cérébrales, tout en créant les conditions de jeu actif et plus sécuritaire dans l'ensemble du système sportif canadien.

Le projet vise les entraîneurs, les soigneurs, les éducateurs, les professionnels de la santé, les leaders de la communauté, les parents et les athlètes. Nos efforts combinés contribueront à renforcer les capacités, à engager les communautés et leurs citoyens, ainsi qu'à former et entraîner ceux et celles qui offrent les programmes de sport au moyen d'activités qui mettent l'accent sur la prévention et le traitement des commotions cérébrales. Les partenaires sont :

Hockey Canada	www.hockeycanada.ca/apps
Parachute Canada	www.parachute.org/activeandsafe
Centre canadien pour l'éthique dans le sport	www.cces.ca/activeandsafe
Association canadienne des entraîneurs	www.coach.ca

Le financement de ce projet a été rendu possible grâce à une contribution de l'Agence de santé publique du Canada. Les points de vue exprimés dans le présent document ne représentent pas nécessairement les vues de l'Agence de santé publique du Canada.