



From playground to stadium... de terrain de jeux au stade

PensezD'Abord-Programme SportSmart d'éducation et de sensibilisation aux commotions cérébrales

**COMMOTIONS CÉRÉBRALES LIÉES AU SPORT :
LIGNE DIRECTRICES POUR LES PARENTS ET LES MONITEURS**

Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

Une commotion cérébrale est une blessure au cerveau qui ne peut pas être vue par rayons X, par tomographie par ordinateur ou par IRM. Cette blessure influe sur la façon dont votre enfant peut penser et se souvenir de choses et peut entraîner une variété de symptômes.

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

Il est important de savoir que votre enfant n'a pas besoin de perdre connaissance pour être victime d'une commotion cérébrale. Une variété de problèmes peut se manifester après une commotion cérébrale, notamment :

Problèmes au niveau de la pensée	Plaintes de l'enfant	Autres problèmes
<ul style="list-style-type: none"> ● Désorienté au niveau du temps, de l'emplacement, du moment du match, du pointage de l'équipe adverse, du pointage du match. ● Confusion générale ● Ne peut se souvenir de choses qui se sont produites avant et après la blessure ● Perte de conscience 	<ul style="list-style-type: none"> ● Maux de tête ● Étourdissements ● Sentiment d'étourdissements ● Sentiment d'avoir été sonné ● Voir des étoiles, des lumières clignotantes ● Raisonement dans les oreilles ● Absence de sommeil ● Perte de vision ● Voir double ou embrouillé ● Maux d'estomac, nausée 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mauvaise coordination ou déséquilibre ● Regard dans le vide/yeux vitreux ● Vomissements ● Trouble d'élocution ● Lenteur à répondre ou à suivre les directions ● Facilement distrait ● Faible concentration ● Émotions étranges ou inappropriées (p.ex. rire, pleurer, se fâcher facilement) ● Ne pas jouer aussi bien

Quelles sont les causes d'une commotion cérébrale?

Tout coup à la tête, au visage ou au cou ou un coup au corps qui provoque un secouement de la tête pouvant causer une commotion (p. ex., coup de casque à la tête, être rabattu au sol).

Quoi faire si votre enfant est victime d'une commotion cérébrale?

Votre enfant devrait immédiatement cesser de pratiquer son sport. Il/elle ne devrait pas être laissé(e) seul(e) et devrait consulter un médecin aussi tôt que possible cette journée-là. Si votre enfant a perdu connaissance, appelez une ambulance pour être immédiatement transporté à l'hôpital. Ne déplacez pas votre enfant et ne lui retirez aucune pièce d'équipement comme son casque jusqu'à l'arrivée des ambulanciers.



from playground to stadium...de terrain de jeux au stade

Quelle sera la durée de la période de réhabilitation de mon enfant?

Les signes et symptômes d'une commotion cérébrale (voir ci-dessus) durent souvent de 7 à 10 jours, mais peuvent se prolonger. Dans certains cas, il pourrait falloir plusieurs semaines ou mois avant de guérir. Les enfants qui ont déjà été victimes de commotions cérébrales pourraient devoir traverser une période plus longue de réhabilitation.

Comment traite-t-on une commotion cérébrale?

Le traitement le plus important pour une commotion cérébrale est le repos. L'enfant ne devrait pas faire de l'exercice, se rendre à l'école ou faire toute autre activité qui pourrait empirer son état, comme de monter à vélo, lutter avec ses frères/sœurs/amis, jouer à des jeux vidéo, lire ou travailler à l'ordinateur. Si votre enfant reprend ses activités avant d'être entièrement rétabli, il ou elle pourrait aggraver sa situation et prolonger durée des symptômes. *Même s'il est très difficile pour un enfant actif de se reposer, il s'agit de la plus importante étape.* Quand votre enfant sera entièrement rétabli au repos (que tous les symptômes aient disparu), il ou elle pourra graduellement reprendre ses activités (voir « **Quand mon enfant peut-il/elle reprendre la pratique du sport?** »). Il est important que votre enfant consulte un médecin avant de reprendre les étapes nécessaires à son retour à l'activité afin de garantir qu'il ou elle soit entièrement rétabli(e). Si possible, votre enfant devrait consulter un médecin qui possède une expérience dans le traitement de commotions cérébrales.

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

Parfois, les enfants qui ont subi une commotion cérébrale peuvent trouver difficile de se concentrer à l'école et pourraient avoir encore plus mal à la tête ou à l'estomac s'ils sont à l'école. Les enfants devraient rester à la maison si leurs symptômes s'aggravent quand ils sont en classe. Quand ils se sentiront mieux, ils peuvent tenter de retourner à l'école à temps partiel pour commencer (p. ex. pour des demi-journées au départ) et si cela leur convient, ils peuvent retourner à temps complet.

Quand mon enfant peut-il/elle reprendre la pratique du sport?

Il est très important que votre enfant ne reprenne pas la pratique du sport s'il/elle affiche un ou plusieurs symptômes ou signes d'une commotion cérébrale. Le retour au jeu doit être fait par étape :

- 1) Aucune activité, repos complet. Une fois de retour à la normale et après avoir reçu le feu vert du médecin, passez à l'étape 2.
- 2) Exercice léger comme la marche ou le vélo stationnaire pendant 10 à 115 minutes.
- 3) Activité propre au sport (p. ex., patin pour le hockey, la course pour le football) pendant 20 à 30 minutes. **SANS CONTACT.**
- 4) Entraînement « sur le terrain » comme des exercices avec ballon, parcours de course et toute autre activité **SANS CONTACT** (p. ex. aucun coup, aucun plaquage, etc.).
- 5) Entraînement « sur le terrain » avec contact physique, une fois le feu vert obtenu par un médecin.
- 6) Retour au jeu.

Note : *Chaque étape doit s'étendre sur au moins une journée.* Si votre enfant présente un ou des symptômes de commotion cérébrale (p. ex. mal de tête, mal d'estomac) qui reviennent pendant l'activité ou plus tard dans la journée, votre enfant devrait cesser l'activité immédiatement et se reposer pendant au moins 24 heures. Votre enfant devrait consulter un médecin avant de reprendre le protocole par étape.



from playground to stadium...de terrain de jeux au stade

Quand devrais-je amener mon enfant se faire examiner par un médecin?

Chaque enfant qui est blessé à la tête devrait consulter un médecin aussi tôt que possible.

Vous devriez l'amener chez le médecin IMMÉDIATEMENT si après qu'on vous a avisé que votre enfant a subi une commotion, il/elle présente de pires symptômes tels que :

1. être plus confus
2. pires maux de tête
3. vomir plus de deux fois
4. ne pas se réveiller
5. avoir de la difficulté à se réveiller
6. subir une crise
7. avoir un comportement étrange

Les problèmes causés par une blessure à la tête peuvent s'aggraver plus tard dans la journée ou le soir. L'enfant ne doit pas être laissé seul et devrait être examiné pendant la nuit. Si vous êtes préoccupés par sa respiration ou son sommeil, réveillez-le/la. Sans quoi laissez-le/la dormir. Si son état semble s'aggraver, vous devriez consulter un médecin immédiatement. **Aucun enfant ne devrait reprendre l'activité sportive jusqu'à ce qu'il ou elle obtienne le feu vert du médecin.**