**FICHE ÉDUCATIVE TRANSMISE AVANT LE DÉBUT DE LA SAISON**

**QU’EST-CE QU’UNE COMMOTION ?**

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 un athlète pense et peut causer divers symptômes.

**QUELLES SONT LES CAUSES D’UNE COMMOTION ?**

Tout choc porté à la tête, au visage, à la nuque ou sur une autre partie du corps qui cause une soudaine secousse de la tête peut entraîner une commotion cérébrale. Exemples : mise en échec au hockey ou choc à la tête sur le sol de la salle de gymnastique.

**QUAND DEVRAIT-ON SOUPÇONNER UNE COMMOTION CÉRÉBRALE ?**

On devrait soupçonner la présence d’une commotion cérébrale chez tout athlète victime d’un impact significatif à la tête, au visage, à la nuque ou au corps et qui démontre N’IMPORTE LEQUEL des signes visibles d’une commotion. On devrait également soupçonner la présence d’une commotion cérébrale si un joueur indique qu’il souffre de N’IMPORTE LEQUEL des symptômes à l’un de ses pairs, parents, enseignants, thérapeutes ou entraîneurs ou si quelqu’un remarque qu’un athlète démontre n’importe lequel des signes visibles indiquant une commotion cérébrale. Certains athlètes présenteront immédiatement des symptômes, alors que d’autres les présenteront plus tard (en général 24 à 48 heures après la blessure).

**QUELS SONT LES SYMPTÔMES D’UNE COMMOTION ?**

Il n’est pas nécessaire qu’une personne soit violemment frappée (perte de conscience) pour subir une commotion cérébrale. Les symptômes courants de commotion cérébrale sont les suivants :

|  |  |
| --- | --- |
| * Maux de tête ou pression sur la tête * Étourdissements * Nausées ou vomissements * Vision floue ou trouble * Sensibilité à la lumière ou au bruit * Problèmes d’équilibre * Sensation de fatigue ou d’apathie * Pensée confuse * Sensation de ralenti | * Contrariété ou énervement faciles * Tristesse * Nervosité ou anxiété * Émotivité accrue * Sommeil plus long ou plus court * Difficulté à s’endormir * Difficulté à travailler sur ordinateur * Difficulté à lire * Difficulté d’apprentissage |

**QUELS SONT LES SIGNES D’UNE COMMOTION ?**

Les signes d’une commotion pourraient être les suivants :

|  |  |
| --- | --- |
| * Position immobile sur la surface de jeu * Lenteur à se relever après avoir reçu un coup direct ou non à la tête * Désorientation, confusion ou incapacité à bien répondre aux questions * Regard vide | * Problème d’équilibre, démarche difficile, incoordination motrice, trébuchement, lenteur de déplacement * Blessure au visage après un traumatisme à la tête * Se tenir  la tête |

**QUE FAIRE SI JE SOUPÇONNE UNE COMMOTION CÉRÉBRALE ?**

Si on pense qu’un athlète a subi une commotion en pratiquant un sport, il doit immédiatement être retiré du jeu. Aucun athlète soupçonné d’avoir une commotion en pratiquant un sport ne doit être autorisé à reprendre la même activité.

**Il est important que TOUS les athlètes ayant une possible commotion cérébrale rencontrent un médecin ou un infirmier praticien afin de subir un examen médical dès que possible. Il est également important que TOUS les athlètes ayant une possible commotion cérébrale reçoivent une autorisation médicale écrite d’un médecin ou d’un infirmier praticien avant de reprendre des activités sportives.**

**QUAND UN ATHLÈTE PEUT-IL RETOURNER À L’ÉCOLE ET REPRENDRE SES ACTIVITÉS SPORTIVES ?**

Il est important que tous les athlètes chez qui une commotion cérébrale a été diagnostiquée suivent les étapes d’un programme de retour à l’école et de reprise d’activités sportives. Ce programme comporte les stratégies suivantes de retour à l’école et de reprise d’activités sportives. Il est important que les étudiants-athlètes mineurs et adultes reprennent des activités scolaires à temps plein avant d’entreprendre les étapes 5 et 6 de la Stratégie de retour au sport.

**Stratégie de retour à l’école1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Étape** | **Objectif** | **Activité** | **Objectif de chaque étape** |
| 1 | Activités quotidiennes à la maison qui ne causent pas de symptômes à l’étudiant-athlète | Activités fait habituellement pendant la journée tant qu’elles ne causent pas de symptômes (ex. : lecture, envoyer des messages-texte, ordinateur/télévision). Commencer par 5-15 minutes et augmenter graduellement. | Reprise graduelle des activités habituelles. |
| 2 | Activités scolaires | Devoirs, lecture ou autres activités cognitives en dehors de la salle de classe. | Augmenter la tolérance aux activités cognitives. |
| 3 | Reprise des études à temps partiel | Introduction graduelle du travail scolaire. Devra peut-être commencer par une journée scolaire partielle ou en faisant plus de pauses pendant la journée. | Augmentation des activités scolaires. |
| 4 | Reprise des études à plein temps | Progresser de manière graduelle. | Retour complet aux activités scolaires sans restrictions et rattrapage des travaux scolaires. |

**Stratégie de retour au sport**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Étape | Objectif | Activité | Objectif de chaque étape |
| 1 | Activités qui ne causent pas de symptômes | Activités quotidiennes qui ne provoquent pas de symptômes. | **Réintroduire graduellement des activités liées au travail/à l’école** |
| 2 | Activités aérobiques à faible intensité | Marche ou vélo stationnaire à intensité faible à modérée. Aucun entraînement contre résistance. | **Augmenter la fréquence cardiaque** |
| 3 | Exercices propres au sport | Course individuelle à intensité faible à modérée, lancer et recevoir dans le champ extérieur. Aucun entraînement à la position de lanceur ou de receveur de champ intérieur. | **Ajouter des mouvements supplémentaires** |
| 4 | Aucune activité posant un risque d’impact à la tête | Course à haute intensité (y compris la course sur les buts sans contact physique), lancer, recevoir dans le champ extérieur et dans le champ intérieur. Exercices individuels et d’équipe sans contact physique. Entraînement dans une cage d’exercice au bâton ou frapper une balle lancée par un entraîneur. Début progressif d’entraînement contre résistance. Entraînement individuel à la position de lanceur ou de receveur. | **Augmenter les activités sportives, cognitives et de coordination** |
| 5 | Entraînement complet avec contact physique | Sous réserve d’autorisation médicale.  Entraînement complet à haute intensité avec contact physique et jeu dirigé. | **Rétablir la confiance et permettre à l’entraîneur d’évaluer les compétences fonctionnelles** |
| 6 | Retour au sport | Pratique normale du sport. |  |

**QUELLE EST LA DURÉE DE RÉTABLISSEMENT DE L’ATHLÈTE ?**

La plupart des athlètes ayant eu une commotion cérébrales se rétabliront complètement en une à deux semaines, tandis que la plupart des jeunes athlètes seront rétablis après une période allant d’une à quatre semaines. Environ 15 à 30 % des patients présenteront des symptômes persistants (plus de 2 semaines chez des adultes, plus de 4 semaines chez des jeunes) et devront subir un examen médical et un suivi médical approfondis.

**QUELLE EST LA DURÉE DE RÉTABLISSEMENT DE L’ATHLÈTE ?**

La plupart des athlètes ayant eu une commotion cérébrales se rétabliront complètement en une à deux semaines, tandis que la plupart des jeunes athlètes seront rétablis après une période allant d’une à quatre semaines. Environ 15 à 30 % des patients présenteront des symptômes persistants (plus de 2 semaines chez des adultes, plus de 4 semaines chez des jeunes) et devront subir un examen médical et un suivi médical approfondis.

**COMMENT ÉVITER LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES ET LEURS CONSÉQUENCES ?**

La prévention, l’identification et la gestion des commotions cérébrales exigent que l’athlète suive les règles de pratique de son sport, respecte ses adversaires, évite tout contact avec la tête et signale la possibilité d’une commotion.

**POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS SUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES, VISITEZ :**

Parachute Canada: [**www.parachutecanada.org/commotion-cerebrale**](http://www.parachutecanada.org/commotion-cerebrale)

**SIGNATURES (FACULTATIF):** Les signatures suivantes attestent que l’athlète et l’un de ses parents, ou son tuteur légal ont examiné les renseignements au dessus relatifs aux commotions cérébrales.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Nom d’athlète en lettres moulées Signature d’athlète Date

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Nom du parent en lettres moulées Signature du parent Date