



Guide sur les commotions cérébrales

à l'intention des athlètes et des parents

Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

Une commotion est un traumatisme crânien léger qui cause une perturbation temporaire de la fonction cérébrale. Elle est causée par un mouvement du cerveau à l'intérieur du crâne à la suite d'un coup direct à la tête ou ailleurs sur le corps avec une force « impulsive » transmise à la tête. La plupart des commotions se produisent sans perte de conscience.

Une commotion cérébrale entraîne généralement une altération immédiate et de courte durée des fonctions cérébrales qui se résorbe spontanément. Puisque les signes et les symptômes peuvent évoluer en quelques minutes ou quelques heures, il est important de surveiller la personne blessée pendant 24 à 48 heures après que la blessure soit survenue.

Les commotions peuvent avoir une incidence plus grave sur un jeune cerveau en développement et elles doivent être traitées correctement :

Signes et symptômes

PHYSIQUE	RÉFLEXION	ÉMOTIONS	SOMMEIL
<ul style="list-style-type: none">• Mal de tête• Douleur au cou• Sensibilité à la lumière et au bruit• Problèmes visuels• Vertige• Problèmes d'équilibre• Nausées• Vomissements	<ul style="list-style-type: none">• Problèmes de mémoire• Difficultés à se concentrer• Confusion• Ralentissement des pensées• Sentiment d'être embrouillé• Difficulté à raisonner clairement	<ul style="list-style-type: none">• Anxiété• Nervosité• Dépression• Tristesse• Irritabilité• Plus émotif	<ul style="list-style-type: none">• Fatigue• Énergie faible• Dort plus ou moins• Difficulté à s'endormir

Il est important de reconnaître les signes d'une commotion cérébrale pour que le cerveau ait suffisamment de temps pour se reposer et guérir. Les entraîneurs, les coéquipiers, les parents et les membres de la communauté peuvent aider à reconnaître les symptômes d'une commotion. Si la personne souffre d'UN des symptômes énumérés ci-dessus, elle doit être retirée du terrain de jeu et examinée par un médecin ou une infirmière praticienne.

Si l'athlète retourne à l'entraînement ou à la compétition trop tôt, les symptômes peuvent être présents plus longtemps et l'athlète est à risque de subir une deuxième commotion cérébrale ou une autre blessure importante.

Si certains des signes suivants sont présents (**DRAPEAUX ROUGES**), consultez un service d'urgence :

- 🚩 Vision double
- 🚩 Graves maux de tête
- 🚩 Crises ou convulsions
- 🚩 Vomissements
- 🚩 Perte de conscience prolongée
- 🚩 Contusions autour des yeux ou des oreilles
- 🚩 Un sentiment de brûlure dans les bras ou les jambes
- 🚩 Confusion accrue

Alors, vous avez subi une commotion cérébrale? Et alors?

À faire

SE REPOSER

Une commotion cérébrale entraîne une baisse du niveau d'énergie dans le cerveau. Il est donc important de se reposer physiquement et de reposer les fonctions cognitives pendant les premières 24 à 28 heures.

DORMIR

S'il n'y a pas de drapeaux rouges, profitez d'une bonne nuit de sommeil. Faites des siestes au besoin.

BIEN MANGER

Une bonne nutrition vous donne de l'énergie et contribue au rétablissement.

RESPECTER LES PROTOCOLES

Les protocoles de retour à l'école et de retour au sport (voir ci-dessous) peuvent vous aider à vous rétablir complètement. Suivez aussi les conseils de votre prestataire de soins de santé.

À ne pas faire

FAIRE DU SPORT

Ne faites pas de sport avant d'être rétabli complètement et d'avoir obtenu l'autorisation de votre prestataire de soins de santé.

TRAVAILLER OU ÉTUDIER

Absentez-vous de l'école ou du travail jusqu'à ce que vous soyez rétabli.

CONDUIRE

Ne conduisez pas pendant au moins 24 heures. Attendez de vous sentir mieux.

PRENDRE DES ANTIDOULEURS

La prise d'antidouleurs peut « masquer » les symptômes et il peut être difficile d'évaluer la gravité de la commotion. Parlez d'abord à votre médecin.

BOIRE DE L'ALCOOL OU CONSOMMER DES DROGUES

L'alcool et les drogues peuvent aggraver votre état et masquer vos symptômes.

Rétablissement

La plupart des gens se sentent mieux **10 à 14 jours** après la blessure et elles sont entièrement rétablies après 3 ou 4 semaines. Cela peut-être plus long pour les enfants et les personnes qui ont déjà subi une commotion ou qui ont des problèmes de santé mentale comme l'anxiété ou la dépression.

Les symptômes peuvent survenir tout au long de la période de rétablissement, mais **cela est normal**.

Après avoir subi une commotion cérébrale, l'athlète devrait suivre une démarche progressive lui permettant de recommencer à pratiquer un sport ou retourner à l'école de manière sécuritaire. Chaque étape doit être espacée de 24 heures. Le protocole doit être suivi par un professionnel de la santé reconnu et formé en matière de commotions cérébrales.

1. Repos complet (cognitif et physique x 24-48 heures)
*l'athlète doit ne plus présenter de symptômes depuis plus de 24 heures avant de passer à l'étape 2
2. Exercices aérobiques légers
3. Exercices propres au surf
4. Entraînement de surf complet
5. Surf à pleine intensité (pas de compétition)
6. Retour complet à la compétition

Ne reprenez pas vos activités tant que vous avez des symptômes!

Un athlète qui recommence à pratiquer son sport avant d'être pleinement rétabli de sa première commotion cérébrale risque de subir une autre commotion cérébrale, avec des symptômes accrus et prolongés.

Équipe canadienne de surf : stratégie de retour à l'école

Cette stratégie doit être utilisée pour aider les athlètes, les parents et les enseignants à collaborer afin d'aider l'athlète à reprendre graduellement ses activités scolaires. Selon la gravité et la nature des symptômes de l'athlète, son évolution à travers les différentes étapes peut être plus ou moins rapide. Si de nouveaux symptômes apparaissent ou que les symptômes existants s'aggravent, il est nécessaire de revenir à l'étape précédente. Les athlètes doivent être encouragés à demander au personnel de leur école s'il existe un programme de retour à l'apprentissage qui pourrait faciliter leur retour.

ÉTAPE	OBJECTIF	ACTIVITÉ	OBJECTIF DE CHAQUE ÉTAPE
1	Activités quotidiennes à la maison qui ne causent pas de symptômes à l'athlète	Activités faites habituellement pendant la journée tant qu'elles ne causent pas de symptômes (lecture, envoi de textos, visionnement d'un écran). 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.	Augmentation de 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 prenant plus de pauses pendant la journée.	Augmentation des activités scolaires
4	Reprise des études à plein temps	Progression graduelle.	Retour complet aux activités scolaires sans restriction et rattrapage des travaux scolaires

Équipe canadienne de surf : stratégie de retour au surf

Cette stratégie doit être utilisée pour aider les athlètes, les entraîneurs, les thérapeutes et les professionnels de la santé à collaborer afin d'aider l'athlète à reprendre graduellement ses activités sportives. Une période initiale de 24 à 48 heures de repos est recommandée avant de mettre en œuvre la stratégie de retour au sport. L'athlète devrait passer une durée minimale de 24 heures à chaque étape sans aggravation des symptômes avant de passer à la suivante. Si l'athlète ressent de nouveaux symptômes ou si les symptômes s'aggravent à n'importe quelle étape, l'athlète devrait revenir à l'étape précédente. Il est important que les athlètes aux études reprennent leurs études à temps plein avant de passer aux étapes 5 et 6 de la stratégie de retour au sport.

ÉTAPE	OBJECTIF	CHRONOLOGIE	ACTIVITÉ	OBJECTIF DE CHAQUE ÉTAPE
1	Pas d'activité; repos complet	24 à 48 sans symptômes Jours 1 et 2	Repos physique et cognitif complet. <ul style="list-style-type: none"> Courte période de repos pendant la phase aiguë (24 à 48 heures) suivant la blessure. On encourage les athlètes à être graduellement et progressivement plus actifs tout en demeurant sous leurs seuils d'exacerbation des symptômes physiques et cognitifs. 	Reprendre graduellement les activités de travail et scolaires <ul style="list-style-type: none"> 24 à 48 heures sans symptômes avant de passer à l'étape 2
2	Exercice aérobique léger	Périodes d'exercice de 5 à 15 minutes Jours 3 à 6	<ul style="list-style-type: none"> Exercice léger (vélo d'exercice, marche, jogging léger, natation légère) - exercices d'équilibre propre au sport pratiqué + étirements musculaires. Fréquence cardiaque ciblée : <70 % de la fréquence cardiaque maximum, séances de 15 minutes au maximum. À éviter : poids et haltères, saut, course intense, natation à intensité élevée, surf. 	Augmenter la fréquence cardiaque <ul style="list-style-type: none"> 24 heures sans symptômes avant de passer à l'étape 3
3	Sport-specific exercise	45 minute exercise periods Jours 4 à 7	<ul style="list-style-type: none"> Swimming, light weightlifting, surf specific resistance exercises, paddling on board in good or controlled environment, symptom free breath hold training HR target, 90% max. heart rate, 60 min. sessions Avoid manoeuvres or crowded breaks 	Ajouter des mouvements; plus grande intensité, pas une reprise complète du surf <ul style="list-style-type: none"> 24 heures sans symptômes avant de passer à l'étape 4 avec une autorisation médicale Remarque : autorisation médicale requise avant la reprise du surf
4	Full intensity practice	60 minute sessions Jours 5 à 10	<ul style="list-style-type: none"> Retour à l'eau! Surf sur des vagues à une hauteur située entre les genoux et le thorax. Fréquence cardiaque ciblée : <90 % de la fréquence cardiaque maximum, séances de 60 minutes maximums. Éviter les manœuvres ou les lieux bondés. 	Augmenter les exercices, la coordination et ce qui est lié particulièrement au surf <ul style="list-style-type: none"> 24 heures sans symptômes avant de passer à l'étape 5
5	Full intensity sport (Non-competition)	Jours 6 à 10	<ul style="list-style-type: none"> Reprise complète du surf comme avant la blessure. Entraînement à pleine intensité, y compris les manœuvres, les vagues de toutes les tailles et toutes les conditions de déferlement 	<ul style="list-style-type: none"> 24 heures sans symptômes avant de passer à l'étape 6
6	Retour au sport	Jours 7 à 10	<ul style="list-style-type: none"> Reprise complète de la compétition 	<ul style="list-style-type: none"> Reprise complète du surf de compétition

**REMARQUE : Une période initiale de repos relatif physique et cognitif de 24 à 48 heures est recommandée avant d'entreprendre la progression de retour au sport. Chaque étape de la progression devrait durer au moins 24 heures (ou plus). Si un symptôme s'aggrave pendant l'exercice, l'athlète doit revenir à l'étape précédente. L'entraînement en résistance ne doit être ajouté que lors des étapes ultérieures (étapes 3 ou 4 au plus tôt). Si les symptômes persistent (p. ex., pendant plus de 10 à 14 jours chez les adultes ou plus de 1 mois chez les enfants), les athlètes devraient consulter un professionnel de la santé spécialisé dans la gestion des commotions cérébrales. Source : 5e conférence internationale sur les commotions cérébrales dans le sport tenu à Berlin en octobre 2016.*