

# COMMOTIONS

Les commotions sont causées par un traumatisme à la tête, au visage ou au cou, ou toute autre partie du corps et dont la force d'impact a été transmise à la tête.

## Le saviez-vous?

Une commotion cérébrale est une lésion au cerveau qui ne peut pas être détectée sur une radiographie, une scanographie ou une imagerie par résonance magnétique (IRM).

Les athlètes peuvent subir une commotion cérébrale sans perdre connaissance.

L'apparition des symptômes peut être décalée et se produire de 24 à 48 heures après l'incident.

Les athlètes doivent consulter un médecin suite à la blessure. Ils devront également recevoir son approbation avant de reprendre l'entraînement au complet.

Se remettre d'une commotion est un processus graduel. Un retour à l'entraînement trop rapide peut aggraver les symptômes et rallonger la période de rétablissement.

## Que faire

Si un athlète rapporte ou montre **N'IMPORTE LEQUEL** des signes et/ou symptômes de commotion :

- L'athlète doit être retiré de l'entraînement/la compétition **IMMÉDIATEMENT** et ne doit pas y retourner avant d'avoir subi une évaluation médicale
- L'athlète ne doit pas être laissé seul; il est important de surveiller les signes de dégradation
- Si l'athlète est inconscient ou présente des changements importants dans son état mental, il doit immédiatement être transporté à l'hôpital en ambulance
- Si les symptômes s'aggravent ou si l'athlète a des vomissements à répétition, un sentiment de confusion croissant, une douleur au cou ou une incapacité à bouger le cou, des crises d'épilepsie ou une faiblesse/un picotement dans les bras ou les jambes, il doit immédiatement être vu par un professionnel de la santé. Ces symptômes peuvent indiquer une blessure grave

Un athlète ne doit jamais retourner à l'entraînement s'il présente encore des symptômes.

Avec le protocole de retour à l'entraînement suite à une commotion cérébrale, un professionnel de la santé peut guider l'athlète vers un retour progressif à l'entraînement.

Si les symptômes reviennent après avoir suivi le protocole de retour à l'entraînement, l'activité doit être cessée immédiatement et l'athlète doit être examiné par un médecin.



## Symptômes



### PHYSIQUE

Maux de tête  
Étourdissement  
Sensation de pression dans la tête  
Nausées ou vomissements  
Problèmes d'équilibre  
Temps de réaction ralenti  
Sensibilité accrue à la lumière  
Sensibilité accrue au bruit  
Vision trouble ou dédoublée  
Douleur au cou



### PENSÉE ET MÉMOIRE

Difficulté à se souvenir  
Difficulté à se concentrer  
Facilement distrait  
Confusion  
Impression d'être au ralenti  
Sentiment d'être « dans le brouillard »



### SOMMEIL

Sentiment de fatigue ou somnolence  
Difficulté à s'endormir  
Sommeil plus ou moins important que d'habitude



### HUMEUR

Émotivité accrue  
Irritabilité  
Tristesse  
Nervosité/anxiété  
Dépressif

