

# LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES



## Blessures à la tête et commotions cérébrales : *Suivre le protocole*

*NB : Les informations suivantes sont présentées sous la forme d'une série de lignes directrices uniquement. Les blessures à la tête doivent être traitées par un professionnel de la santé reconnu.*

### **Introduction**

Les blessures à la tête et les commotions cérébrales peuvent survenir dans de nombreux sports, à l'entraînement ou lors de compétitions. En raison des conséquences potentiellement graves des blessures à la tête, les entraîneurs doivent prendre certaines précautions et doivent appliquer des mesures de sécurité strictes lorsqu'ils les utilisent. Les informations contenues dans cette section ne sont pas destinées à former les entraîneurs sur la manière de mettre en œuvre un traitement médical ou d'offrir un avis médical en cas de commotion. Son objectif est plutôt de fournir des recommandations sur la façon de gérer les situations impliquant des blessures à la tête de manière responsable. Il est important de noter qu'il n'y a actuellement pas de consensus au sein de la communauté médicale concernant des échelles de classement précises et des critères de retour à la formation ou à la compétition après une commotion.

### ***Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale ?***

Une commotion cérébrale est une blessure au cerveau résultant d'un coup à la tête ou d'une autre partie du corps qui permet la transmission des forces d'impact à la tête. Elle se manifeste par une modification temporaire de l'état mental de l'individu et peut également être accompagnée de certains symptômes physiques.

Quelques causes courantes de commotions cérébrales

Les situations pouvant entraîner des blessures à la tête varient énormément d'un sport à l'autre. Produire une liste complète des causes possibles est difficile.

### ***Cependant, certaines causes courantes incluent :***

- Coup directs à la tête, au visage, à la mâchoire ou au cou.
- Des collisions du côté aveugle ou des coups par derrière.
- Forte chute sur les fesses ou effet de coup de fouet cervical.
- Mauvaise qualité des équipements de sport de protection (absorption des chocs), absence de protection équipement conçu pour la tête, ou ajustement incorrect de la même chose.
- l'environnement (par exemple, des obstacles près de la surface de jeu).

Soccer Québec

## LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

- des différences significatives dans le niveau de compétence, l'âge ou la taille des participants aux activités avec contact physique ou risque d'impact.
- Mauvaise condition physique ou force insuffisante au niveau de la musculature du cou et du haut du corps.

### ***Symptômes d'une commotion cérébrale***

Les symptômes observés en cas de commotion incluent maux de tête, vertiges, perte de conscience, nausée, léthargie, perte de mémoire, confusion ou désorientation (manque de conscience de l'heure, du lieu, de la date), regard vide, manque de concentration, bourdonnements dans les oreilles, voir des étoiles ou des lumières clignotantes, troubles de la parole, des troubles de l'équilibre et des problèmes de vue.

D'autres signes peuvent inclure une baisse importante des performances, une difficulté à suivre les instructions de l'entraîneur, des réponses lentes à des questions simples et des réactions inappropriées ou inhabituelles (rire, pleurs) ou des comportements (changement de personnalité, réactions illogiques à des situations sportives).

***Une personne peut souffrir d'une commotion cérébrale sans perdre conscience.***

### ***Prise en charge d'un participant présentant des symptômes de commotion cérébrale***

Les mesures à court terme suivantes devraient être mises en place dans le cas où un participant subit une commotion cérébrale :

- Un participant inconscient ou dont l'état mental a considérablement changé à la suite d'une blessure à la tête doit être transporté au service des urgences de l'hôpital le plus proche en ambulance. Il s'agit d'une situation grave et le participant **doit immédiatement consulter un médecin**. Dans une telle situation, le **plan d'action d'urgence doit être mis en œuvre**.
- Un participant présentant l'un des symptômes de la commotion ne devrait pas être autorisé à revenir à la pratique ou à la compétition en cours.
- Un participant présentant des symptômes de commotion cérébrale ne doit pas être laissé seul et une surveillance de la détérioration de son état est essentielle. Il / elle devrait être évalué médicalement dès que possible après la blessure. Les circonstances de la blessure doivent être consignées et communiquées au personnel médical.
- Si l'un des symptômes de la commotion se reproduit, son état doit être considéré comme grave et la personne doit se rendre immédiatement à l'hôpital.

Lien Soccer Québec : <https://soccerquebec.org/sante-et-securite/commotions-celebrales/>

Lien Soccer Québec Joueur : <http://aqmse.org/wp-content/uploads/2014/10/protocole-retour-commotion-joueur-soccer-2015-avec-consignes.pdf>

Lien Soccer Québec Gardien : <http://aqmse.org/wp-content/uploads/2014/10/protocole-retour-commotion-joueur-soccer-gardien-2015-avec-consignes.pdf>

Soccer Québec