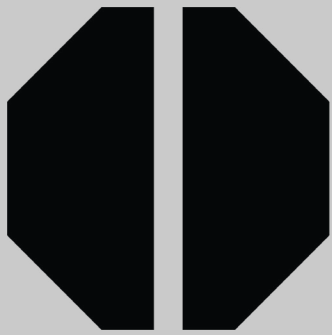


RESSOURCE DU GOUVERNEMENT ONTARIEN POUR

# SENSIBILISER AUX PROBLÈMES DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES



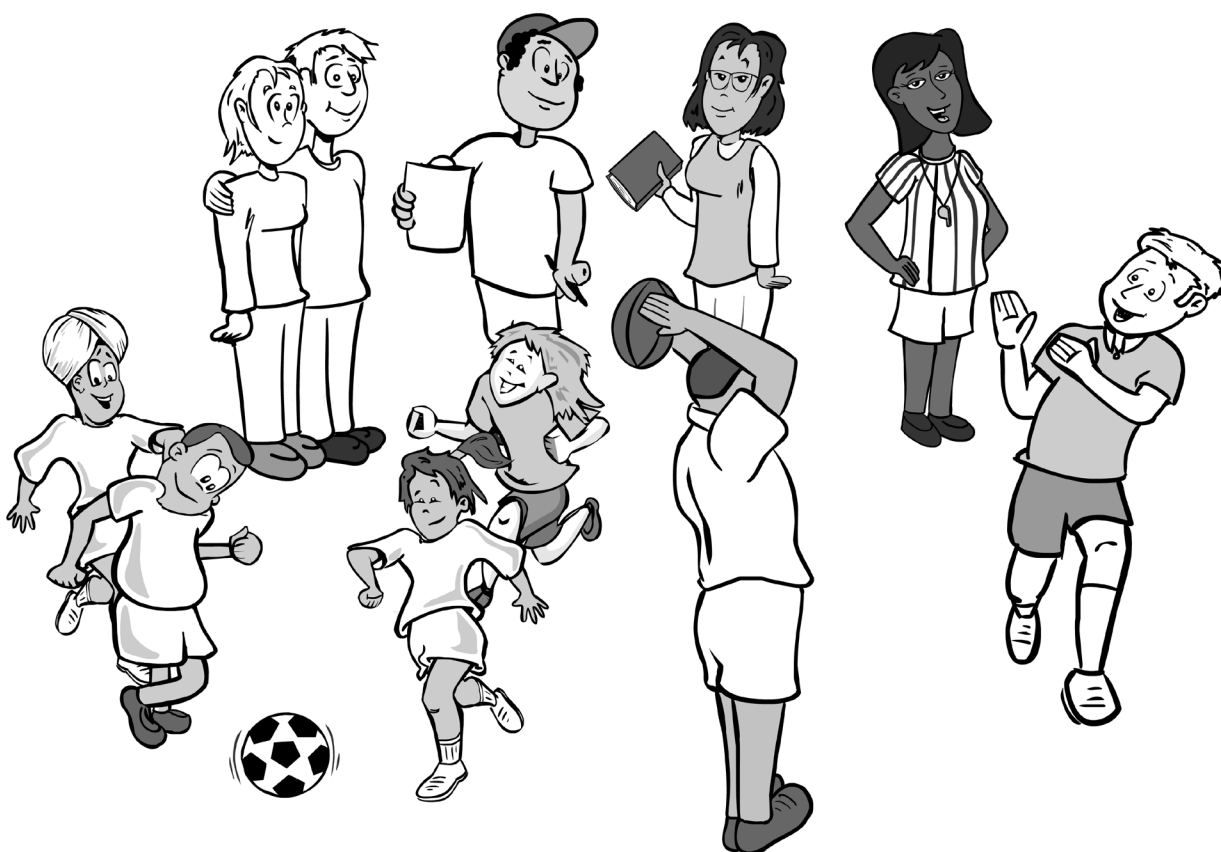
**LOI  
ROWAN**

BROCHURE ÉLECTRONIQUE : 11 À 14 ANS

Ontario 

En évitant les blessures, tu pourras rester actif tout au long de ta vie. Certaines blessures sont faciles à voir et à soigner. Mais si tu as une blessure à l'intérieur de la tête, que se passe-t-il ? Les blessures au cerveau, comme les commotions cérébrales, ne présentent aucun signe extérieur et peuvent passer inaperçues. Même si ta blessure est invisible pour les personnes autour de toi, tu ressentiras quand même ses effets et tu auras besoin de soins appropriés pour t'en remettre.

Cette ressource te fournira de plus amples renseignements sur les commotions cérébrales. Tu pourras ainsi continuer de mener une vie active en toute sécurité.



# UNE COMMOTION CÉRÉBRALE, C'EST QUOI ?

---



Une commotion cérébrale est une blessure au cerveau. Certaines procédures médicales comme les radios, les scanographies ou les IRM, ne permettent pas de révéler l'existence d'une commotion cérébrale. Avoir une commotion cérébrale peut affecter la façon dont tu penses, ressens et agis.

N'importe quel coup porté à la tête, au visage ou au cou peut entraîner une commotion cérébrale. Une commotion cérébrale peut également être provoquée par un coup porté au corps si la force de frappe fait bouger ton cerveau à l'intérieur de ton crâne. Par exemple, un coup porté à la tête avec une balle/un ballon ou une chute brutale au sol.



# PRÉVENIR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

---

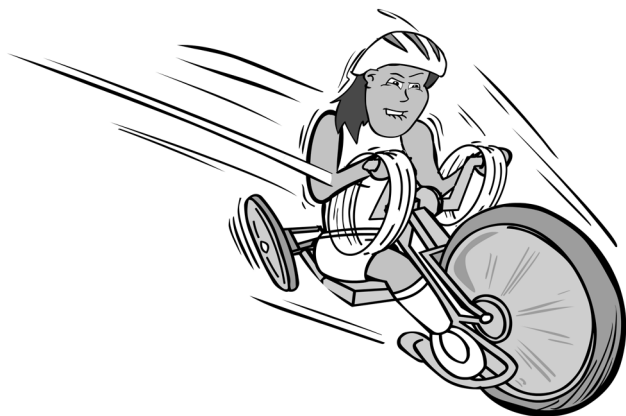
**D'abord, tu dois t'informer sur le sujet.**

Tu dois également respecter les consignes suivantes :

- Assure-toi que tes équipements sportifs sont en bon état ;
- Assure-toi que tes équipements sont bien ajustés ;
- Respecte les règles du sport ou de l'activité que tu pratiques ;
- Respecte le code de conduite en matière de commotion cérébrale établi par ton école/club de sport ; et



- Signale les blessures à un adulte en qui tu as confiance, par exemple un parent, un entraîneur ou un enseignant. Il est très important que tu agisses pour éviter les risques de nouvelles blessures.



# IDENTIFIER UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

---

## ▶ APRÈS UN COUP, FAITES UNE PAUSE.

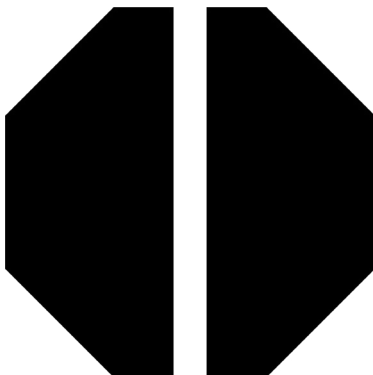
Si tu souffres d'une commotion cérébrale, tu peux présenter n'importe lequel des signes ou symptômes ci-dessous. Ils peuvent se manifester immédiatement ou au bout de quelques heures, voire même plusieurs jours après. Un seul signe ou symptôme est suffisant pour soupçonner l'existence d'une commotion cérébrale. La plupart des personnes souffrant d'une commotion cérébrale **ne** perdent **pas** connaissance.



## Signes et symptômes courants d'une commotion cérébrale :

### PHYSIQUES :

- Mal de tête
- Pression dans la tête
- Vertiges
- Nausées ou vomissements
- Vision trouble
- Sensibilité à la lumière ou aux bruits
- Un bourdonnement dans les oreilles
- Problèmes d'équilibre
- Fatigue ou manque d'énergie
- Somnolence
- « Je ne me sens pas bien »



### ÉMOTIONNELS :

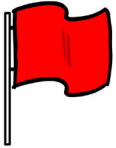
- Irritabilité (facilement contrarié ou en colère)
- Dépression
- Tristesse
- Nervosité ou anxiété

### COGNITIFS (PENSÉE) :

- Pensées confuses
- Réflexion plus lente
- Sensation d'être désorienté
- Problème de concentration
- Problème de mémoire

### CONCERNANT LE SOMMEIL:

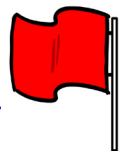
- Sommeil plus long ou plus court que d'ordinaire
- Difficulté à s'endormir



## LES SIGNAUX D'ALARME :

**Les « signaux d'alarme » peuvent indiquer que tu souffres d'une blessure plus grave. Les signaux d'alarme doivent être considérés comme une situation d'urgence. Contacte les secours.**

- Douleur ou sensibilité au niveau du cou
- Vision double
- Faiblesse ou picotements dans les bras ou les jambes
- Mal de tête intense ou croissant
- Convulsions ou crise d'épilepsie
- Perte de connaissance (évanouissement)
- Plusieurs vomissements
- Agitation grandissante ou attitude agressive
- De plus en plus désorienté



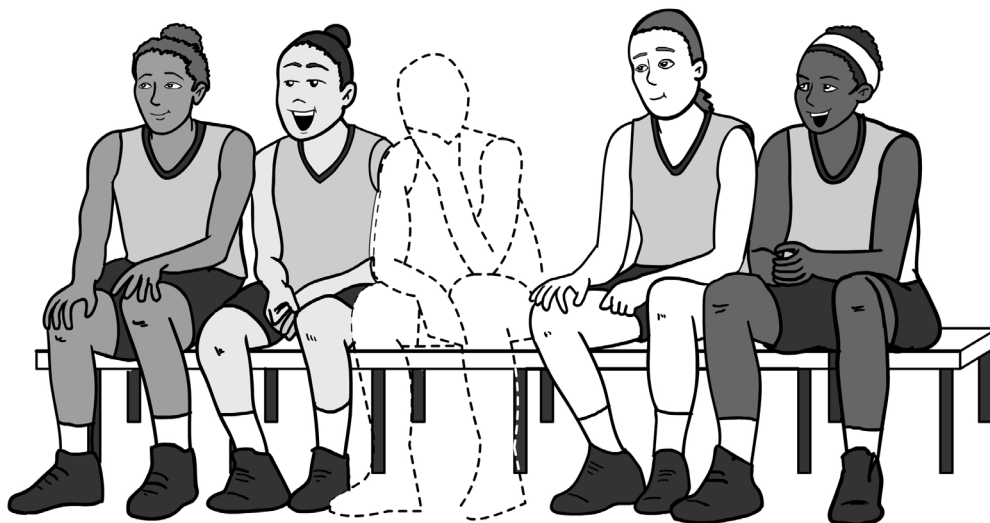
# QUE FAIRE ENSUITE ?

---

Si tu penses avoir une commotion cérébrale, arrête immédiatement l'activité en cours. Parle de ce que tu ressens à un parent, un entraîneur, un enseignant ou n'importe quel adulte en qui tu as confiance. Si tu n'es pas avec l'un de tes parents ou ton tuteur légal, demande à quelqu'un de le contacter pour qu'il vienne te chercher. Tu ne dois pas rester tout seul.

Consulte un médecin ou un infirmier praticien dès que possible. Tu ne dois pas reprendre le sport tant que tu n'as pas obtenu l'autorisation médicale, même si tu penses aller bien.

Si un ami ou un camarade de classe/de sport te parle de ses symptômes, ou s'il montre des signes indiquant qu'il pourrait avoir une commotion cérébrale, parles-en à un adulte en qui tu as confiance pour obtenir de l'aide.





# GUÉRIR D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

---

La plupart des personnes souffrant d'une commotion cérébrale s'en remettent au bout d'une à quatre semaines. Pour d'autres, cela peut prendre plus de temps. Chaque commotion cérébrale est unique. Ne compare pas ta guérison avec celle de quelqu'un d'autre ou avec une autre commotion cérébrale que tu as eue précédemment.

Une commotion cérébrale peut avoir des effets à long terme. Les personnes peuvent présenter divers symptômes (maux de tête, douleurs au niveau du cou, troubles de la vision) qui durent plusieurs mois, voire des années. Chez certaines personnes, le cerveau peut souffrir de changements durables qui se traduisent par des pertes de la mémoire, des problèmes de concentration ou une dépression, entre autres. Dans de rares cas, une personne qui a subi plusieurs lésions cérébrales sans bénéficier d'un temps de guérison entre chaque blessure, peut développer un œdème dangereux dans le cerveau — une maladie connue sous le nom de syndrome de second impact qui peut

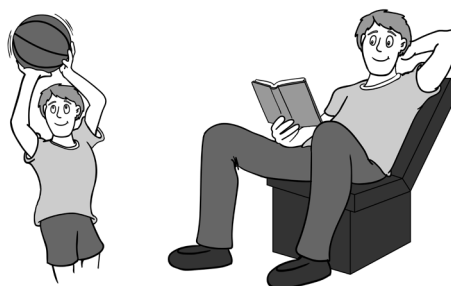
provoquer de graves handicaps, voire entraîner la mort.

Pendant ta période de guérison, tu ne dois pas effectuer d'activités pouvant aggraver tes symptômes. Autrement dit, tu devras peut-être limiter certaines activités comme l'exercice physique, les devoirs scolaires ou le temps passé devant les écrans (téléphone, ordinateur ou télévision).

Guérir d'une commotion cérébrale exige de la patience. L'attente peut être difficile. Mais si tu te dépêches de reprendre tes activités, tu peux aggraver tes symptômes et allonger ta période de guérison.

Si tu as une commotion cérébrale, dis-le à tes parents, tous les clubs/ toutes les équipes de sport, ton école, tes entraîneurs et tes enseignants.

N'oublie pas : le retour à l'école se déroule avant le retour au sport.



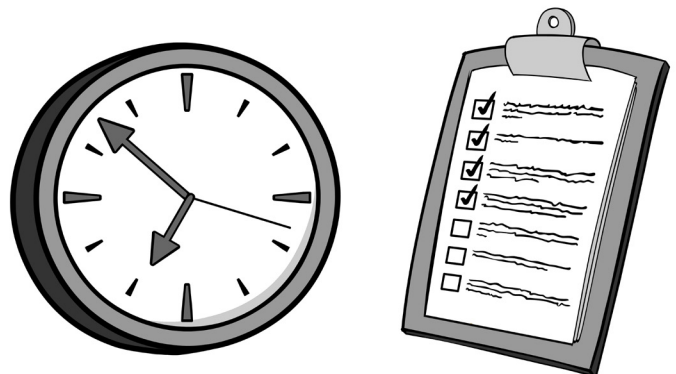
# RETOUR À L'ÉCOLE ET AU SPORT

---

Si un médecin ou un infirmier praticien t'a diagnostiqué une commotion cérébrale, tu dois suivre le protocole de retour au sport établi par ton club de sport et/ou le plan de retour à l'école établi par ton établissement scolaire, s'il y a lieu. Le protocole de retour au sport comporte une liste d'étapes que tu dois suivre avant de reprendre tes activités sportives. Tu ne dois pas reprendre ta formation, ton entraînement ou la compétition tant que tu n'as pas obtenu l'autorisation d'un médecin ou d'un infirmier praticien.

Tu dois élaborer avec ton professionnel de la santé et ton école/club de sport un plan pour assurer ton retour au sport et à l'école en toute sécurité. Contacte ton établissement scolaire pour en savoir plus.

La plupart des protocoles de retour au sport indiquent que les athlètes doivent se reposer pendant 24 à 48 heures avant de reprendre progressivement le sport.



Le tableau ci-dessous fournit une liste des étapes et des activités que l'on retrouve fréquemment dans la plupart des protocoles de retour au sport et à l'école.

**Tableau : Étapes fréquentes des protocoles de retour au sport progressif**

Étape	Objectif	Activités	But de l'étape
1	Activités limitant les symptômes	Activités quotidiennes qui n'aggravent pas les symptômes, comme les déplacements chez soi ou les tâches domestiques simples	Réintroduction progressive des activités quotidiennes (travail, école)
2	Exercices d'aérobic légers	Les exercices légers, comme la marche ou le vélo d'appartement pendant 10 à 15 minutes, augmentent très peu le rythme cardiaque	Augmenter le rythme cardiaque
3	Exercice spécifique à un sport	Activité physique individuelle comme la course ou le patinage  Aucune activité de contact ou impliquant un impact avec la tête	Ajouter du mouvement
4	Entraînement, formation, exercices sans contact	Entraînements plus soutenus  Ajouter des exercices de résistance (si cela est approprié)	Exercice, coordination et réflexion accrue
5	Entraînement sans restriction	Entraînement sans restriction — avec contact le cas échéant	Retrouver confiance en soi et évaluer les compétences fonctionnelles
6	Retour au sport	Compétition ou match sans restriction	

**L'obtention de l'autorisation médicale est toujours exigée avant que l'athlète ne reprenne totalement son entraînement, sa formation ou la compétition.**

Contactez l'organisation sportive et l'établissement scolaire pour connaître les étapes précises à respecter.

Tu es prêt à passer à l'étape suivante quand tu peux réaliser les activités de l'étape en cours, sans aggraver tes symptômes ni en développer de nouveaux. Si, à un quelconque moment, tes symptômes empirent, tu dois t'arrêter et revenir à l'étape précédente. La réalisation de chaque étape doit prendre au moins 24 heures. Si les symptômes ne présentent pas d'amélioration ou continuent d'empirer, tu dois consulter à nouveau le médecin ou l'infirmier praticien.



# POINTS À RETENIR :

---

Tu dois pratiquer ton sport en toute sécurité. En matière de commotion cérébrale, retiens ces points :

- 1. Apprends à identifier les signes et symptômes d'une commotion cérébrale et arrête** immédiatement l'activité, même si tu penses te sentir bien. Parles-en à un adulte.
- 2. Consulte** un médecin ou un infirmier praticien.
- 3. Reprends progressivement** l'école et le sport.





*Rowan Stringer*

## **LOI ROWAN**

*Cette brochure électronique fait partie d'un ensemble de ressources de sensibilisation aux commotions cérébrales dans le cadre de la Loi Rowan. La Loi Rowan a été nommée ainsi en l'honneur de Rowan Stringer, une lycéenne joueuse de rugby originaire d'Ottawa décédée au printemps 2013 des suites du syndrome de second impact (un œdème du cerveau provoqué par une nouvelle lésion survenue avant la guérison de la précédente blessure). On pense que Rowan a subi trois commotions cérébrales en l'espace de six jours tandis qu'elle jouait au rugby. Elle a été victime d'une commotion cérébrale, mais ignorait que son cerveau avait besoin de temps pour guérir, tout comme ses parents, ses enseignants et ses entraîneurs.*

*Cette ressource ne constitue pas un avis médical en matière de soins de santé. Pour obtenir des conseils de santé concernant les symptômes de la commotion cérébrale, veuillez consulter un médecin ou un infirmier praticien.*