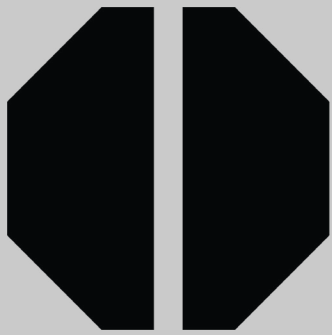


RESSOURCE DU GOUVERNEMENT ONTARIEN POUR

# SENSIBILISER AUX PROBLÈMES DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES



**LOI  
ROWAN**

BROCHURE ÉLECTRONIQUE : 15 ANS ET PLUS

Ontario 

Il est important de prévenir les blessures pour rester actif tout au long de sa vie. Certaines blessures sont faciles à constater et à soigner. Mais qu'en est-il des blessures subies à l'intérieur de la tête ? Les blessures au cerveau, comme les commotions cérébrales, ne présentent aucun signe extérieur et peuvent passer inaperçues. Même si la blessure est invisible, une personne souffrant d'une commotion cérébrale ressent quand même ses effets et a besoin de soins appropriés pour s'en remettre.

Cette ressource vous fournira de plus amples renseignements sur les commotions cérébrales. Vous pourrez ainsi continuer de mener une vie active en toute sécurité et aider autrui à en faire autant, indépendamment de votre rôle — athlète, élève, parent, entraîneur, représentant officiel ou enseignant.



# EN QUOI CONSISTE UNE COMMOTION CÉRÉBRALE ?

---



Une commotion cérébrale est une blessure au cerveau. Elle n'apparaît pas sur les radios, les scanographies ou les IRM. Elle peut avoir une incidence sur la façon dont une personne pense, ressent et agit.

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

Une commotion cérébrale est une blessure grave. Bien que ses effets soient généralement provisoires, une commotion cérébrale peut s'accompagner de symptômes qui s'inscrivent dans la durée et qui entraînent même des effets à long terme (ex. : troubles de la mémoire ou dépression).



# PRÉVENIR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

---

## D'abord, informez-vous sur le sujet.

Vous devez également faire ce qui suit :

- Garantir que vos athlètes utilisent des équipements sportifs en bon état (il en va de même pour vous aussi) ;
- Garantir que les athlètes sous votre responsabilité portent des équipements sportifs bien ajustés (il en va de même pour vous aussi) ;
- Garantir que vos athlètes respectent les règles du sport (il en va de même pour vous aussi) ;
- Respecter le code de conduite en matière de commotion cérébrale établi par votre école/ organisation sportive et vous assurer que vos athlètes en font autant ; et
- Promouvoir un cadre sûr et bienveillant permettant à tous de signaler les blessures. Veiller à ce que tout le monde comprenne les risques liés à l'inaction.



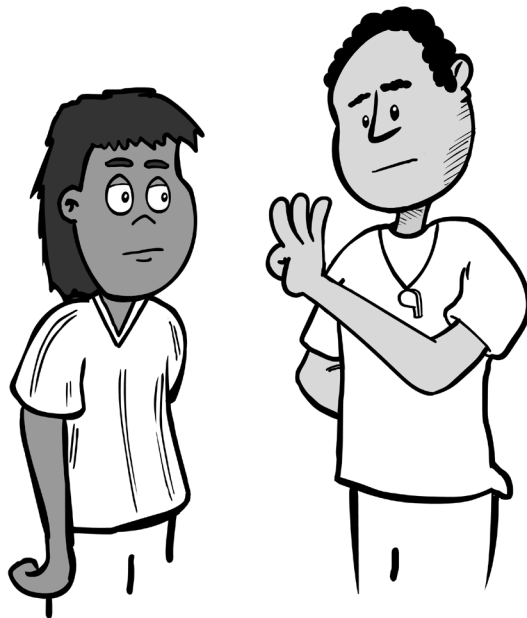
# IDENTIFIER UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

---

## ▶ APRÈS UN COUP, FAITES UNE PAUSE.

Tout le monde peut aider à identifier une éventuelle commotion cérébrale, à condition de savoir quels symptômes il faut rechercher.

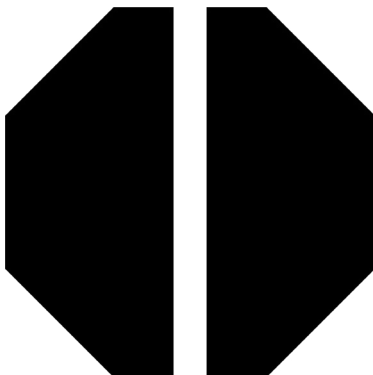
Une personne souffrant d'une commotion cérébrale peut présenter n'importe lequel des signes ou symptômes énoncés ci-dessous. Ils peuvent se manifester immédiatement ou au bout de quelques heures, voire même plusieurs jours après. Un seul signe ou symptôme est suffisant pour soupçonner l'existence d'une 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 :

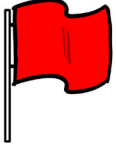
- Irritabilité (facilement contrarié ou en colère)
- Dépression
- Tristesse
- Nervosité ou anxiété

### COGNITIFS (PENSÉE) :

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

### CONCERNANT LE SOMMEIL:

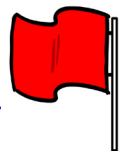
- Sommeil plus long ou plus court que d'ordinaire
- Difficulté à s'endormir



## LES SIGNAUX D'ALARME :

**Les « signaux d'alarme » peuvent indiquer que la personne souffre d'une blessure plus grave. Les signaux d'alarme doivent être considérés comme une situation d'urgence. Contactez 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

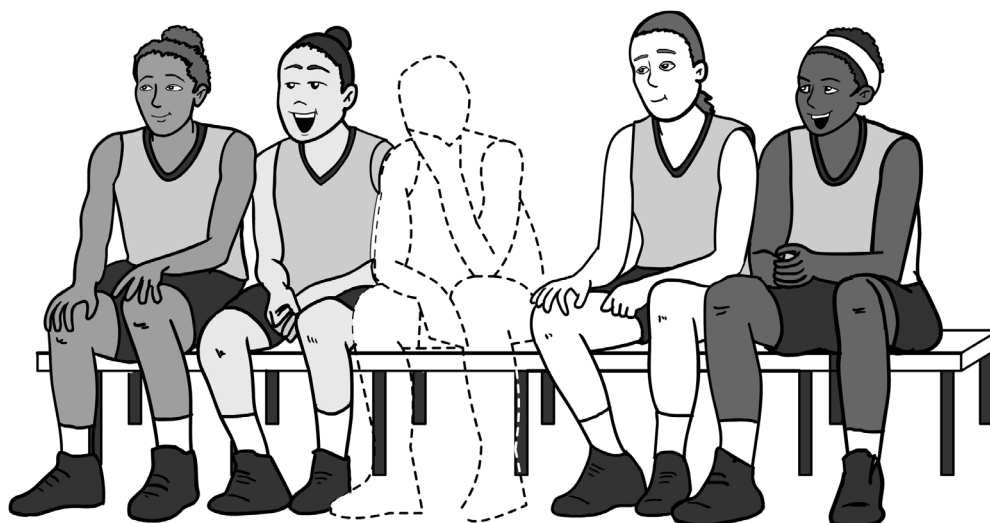


# QUE FAIRE ENSUITE ?

---

Si vous soupçonnez l'existence d'une commotion cérébrale, cessez immédiatement l'activité en cours ou demandez à la personne concernée de s'arrêter immédiatement. Pour la personne souffrant d'une éventuelle commotion cérébrale, la poursuite de l'activité entraîne le risque de développer des symptômes plus graves et plus durables. Appelez le parent/tuteur légal (pour les athlètes de moins de 18 ans) ou la personne indiquée comme contact d'urgence. Ne laissez jamais seule une personne susceptible de souffrir d'une commotion cérébrale.

Toute personne écartée d'un exercice sportif en raison d'une éventuelle commotion cérébrale doit consulter un médecin ou un infirmier praticien dès que possible. Cette personne ne doit pas reprendre totalement la formation, l'entraînement ou la compétition





# 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 comparez pas la guérison d'une personne à l'autre.

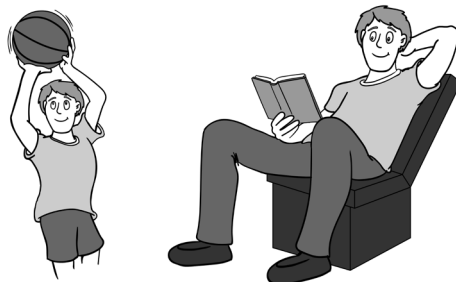
Une commotion cérébrale peut avoir des effets à long terme. Les personnes peuvent présenter divers symptômes (maux de tête, douleurs au niveau du cou, troubles de la vision) qui durent plusieurs mois, voire des années. Chez certaines personnes, le cerveau peut souffrir de changements durables qui se 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 la période de guérison, une personne souffrant d'une commotion cérébrale ne doit pas effectuer d'activités susceptibles d'aggraver ses symptômes. Autrement dit, il faut parfois limiter certaines activités comme l'exercice physique, le temps passé devant les écrans ou les devoirs scolaires.

Guérir d'une commotion cérébrale exige de la patience. Se dépêcher de reprendre ses activités peut aggraver les symptômes et allonger la période de guérison.

Toute personne souffrant d'une commotion cérébrale doit en informer son entourage. Cela inclut les parents, l'ensemble des clubs/équipes de sport, l'école, les entraîneurs et les enseignants.

Il convient de rappeler que le retour à l'école survient avant la reprise totale de l'entraînement sportif.

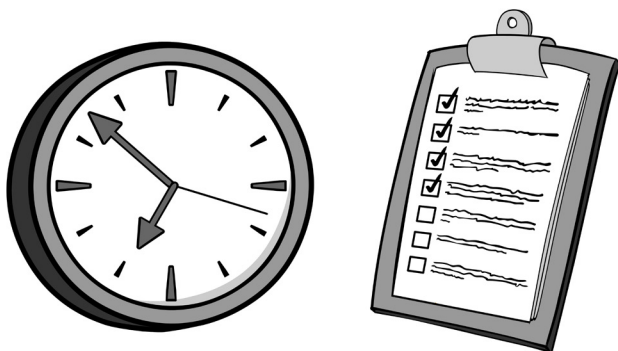


# RETOUR À L'ÉCOLE ET AU SPORT

---

Les athlètes et les élèves diagnostiqués par un médecin ou un infirmier praticien comme souffrant d'une commotion cérébrale doivent suivre le protocole de retour au sport établi par leur organisation sportive et/ou, le cas échéant, le plan de retour à l'école établi par le conseil scolaire.

Les athlètes et les élèves doivent élaborer avec leur professionnel de la santé et leur école/organisation sportive un plan individuel pour le retour au sport et à l'école.



## **Le plan de retour à l'école (Activité physique et apprentissage)**

Les élèves relevant de l'enseignement élémentaire et secondaire doivent suivre le plan de retour à l'école établi par leur conseil scolaire et visant à encourager une reprise progressive de l'apprentissage et de l'activité physique. Contactez l'établissement scolaire pour en savoir plus.

## **Le protocole de retour au sport**

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. Un athlète ne doit pas reprendre totalement sa formation, son entraînement ou la compétition tant qu'il n'a pas obtenu l'autorisation médicale.

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.

Généralement, un athlète est prêt à passer à l'étape suivante quand il peut réaliser les activités de l'étape en cours, sans aggraver ses symptômes ni en développer de nouveaux. Si, à un quelconque moment, les symptômes empirent, l'athlète doit s'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, l'athlète doit consulter à nouveau le médecin ou l'infirmier praticien.



# POINTS À RETENIR :

---

1. Apprenez à identifier les signes et symptômes d'une commotion cérébrale et retirez-vous (ou l'athlète) de l'activité physique/sportive, même si vous vous sentez bien (ou que l'athlète déclare se sentir bien).
2. Vous devez faire un bilan (ou l'athlète le cas échéant) auprès d'un médecin ou d'un infirmier praticien.
3. Favorisez un retour progressif à l'école et au 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.*

*Ces ressources ne constituent 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.*