



# INFORMATION SUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

**Chaque athlète chez qui on soupçonne une commotion cérébrale devrait être RETIRÉ DU JEU, évalué par un médecin, observé pour voir si son état se détériore (NE PAS LE LAISSER SEUL) et ne devrait pas conduire un véhicule à moteur.**

## LES SIGNES ET SYMPTÔMES:

La présence d'un ou plusieurs signes et symptômes, tel que:

- |                                      |                              |                                    |                      |
|--------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|----------------------|
| > Perte de conscience                | > Douleur au cou             | > Sensation d'être "dans la brume" | > Somnolence         |
| > Crise épileptique ou convulsion    | > Nausée et vomissements     | > "Ne se sent pas bien"            | > Plus émotif        |
| > Amnésie                            | > Sensation d'étourdissement | > Difficulté à se concentrer       | > Irritabilité       |
| > Mal de tête                        | > Vision brouillée           | > Difficulté à se souvenir         | > Tristesse          |
| > Sensation de pression dans la tête | > Problème d'équilibre       | > Fatigue ou baisse d'énergie      | > Nerveux ou anxieux |
|                                      | > Sensibilité à la lumière   | > Confusion                        |                      |
|                                      | > Sensibilité au bruit       |                                    |                      |

## GESTION DU CAS:

Ne pas oublier que des problèmes peuvent survenir pendant les premières 24 à 48 heures.

Allez à l'hôpital sur le champ si vous:

- Avez un mal de tête qui s'aggrave
- Voyez apparaître de nouveaux symptômes
- Êtes très somnolent et ne pouvez être réveillé
- Ne pouvez reconnaître des gens ou des endroits
- Avez des vomissements répétés
- Avez des comportements inhabituels ou semblez désorienté; êtes très irritable
- Avez des crises épileptiques
- Avez les bras ou les jambes faibles ou engourdis
- Vacillez ou avez une difficulté d'élocution

Autres points importants:

- Reposez-vous et évitez les activités tant que le médecin ne les autorise pas
- Ne pas boire d'alcool ou prendre des somnifères
- Ne PAS conduire sans l'autorisation du médecin
- Tous les médicaments (incluant ceux vendus sans ordonnance) devraient être pris seulement sous la supervision d'un médecin

## LE PROTOCOLE DE RETOUR AU JEU

Les athlètes ne devraient pas être retournés au jeu le jour de la blessure.

1. Reposez-vous jusqu'à la disparition des symptômes (repos physique et mental-pas de jeux vidéo ou de clavardage, pas de texto, une charge de travail réduite)
2. Des exercices aérobiques légers (ex. vélo stationnaire)
3. Des exercices spécifiques au sport
4. Des exercices d'entraînement sans contact (commencez un entraînement à faible résistance)
5. Entraînement avec plein contact après l'autorisation du médecin
6. Retour à la compétition (ou situation de jeu)

Chaque étape devrait durer 24 heures ou plus. Si les symptômes réapparaissent, l'athlète devrait retourner à l'étape précédente.

Les entraînements avec résistance ne devraient commencer que dans les dernières étapes.



**L'ACCORD DU MÉDECIN DOIT ÊTRE DONNÉ AVANT LE RETOUR AU JEU**

**L'ACTS recommande fortement que la gestion des commotions cérébrales soit confiée à un professionnel de la santé dans les sports, soit un médecin du sport, un thérapeute du sport agréé et/ou un neuropsychologue.**



**THÉRAPIE DU SPORT:**  
Pour un retour rapide au travail et au jeu

**ACTS**

ASSOCIATION  
CANADIENNE DES  
THÉRAPEUTES  
DU SPORT