

Ce guide constitue une Foire aux questions (FAQ) et fournit une liste des questions souvent posées sur divers éléments qui n'ont pas été abordés dans les autres ressources éducatives de Water Polo Canada (WPC) en matière de commotions cérébrales; on y trouve aussi des renseignements clés sur lesquels WPC veut insister auprès de ses membres. Ces questions ont été regroupées en sous-sections pour faciliter la consultation du document. Les entraîneurs devraient revoir ce guide avant la réunion présaison de formation de l'équipe sur les commotions cérébrales et le consulter au besoin.

1 QUI A LA RESPONSABILITÉ DE RECONNAÎTRE UNE COMMOTION CÉRÉBRALE PRÉSUMÉE?

Même si une évaluation médicale est nécessaire avant de poser un diagnostic officiel de commotion cérébrale, toutes les parties prenantes du sport, y compris les joueurs, parents/tuteurs, entraîneurs, soigneurs, officiels ainsi que le personnel de soutien intégré ont la responsabilité de reconnaître et de signaler les joueurs qui présentent des signes de blessures à la tête ou qui mentionnent des symptômes de commotion cérébrale. Ceci est particulièrement important, puisque de nombreuses installations sportives ou récréatives n'ont pas sur place des professionnels de santé autorisés.

Il faut soupçonner une commotion cérébrale :

- Chez tout athlète qui subit un impact important à la tête, au visage, au cou ou au corps et qui présente N'IMPORTE QUEL signe qui ferait soupçonner une commotion cérébrale ou qui signale N'IMPORTE QUEL symptôme qui ferait soupçonner une commotion cérébrale, comme le mentionne l'outil de reconnaissance des commotions cérébrales (ORCC5).
- Si un joueur signale N'IMPORTE QUEL symptôme de commotion cérébrale à un de ses pairs, à ses parents/substituts, enseignants, soigneurs ou entraîneurs, ou si quelqu'un voit qu'un joueur présente un des signes de commotion cérébrale.

Dans certains cas, un joueur peut présenter des signes ou des symptômes de blessure plus grave à la tête ou à la colonne vertébrale, notamment des convulsions, une aggravation des maux de tête, des vomissements ou des douleurs au cou. Si un joueur présente l'un des symptômes d'alerte indiqués dans l'ORCC5, il faut soupçonner une blessure plus grave à la tête ou à la colonne vertébrale, procéder à une évaluation médicale d'urgence et suivre le plan d'action d'urgence. L'évaluation médicale d'urgence se trouve dans le protocole en cas de commotion cérébrale de WPC.

2

UN ENTRAÎNEUR PEUT-IL POSER UN DIAGNOSTIC DE COMMOTION CÉRÉBRALE?

Non, un entraîneur n'est pas qualifié pour diagnostiquer une commotion cérébrale. Cependant, les entraîneurs ont la responsabilité de reconnaître quand un joueur présente les signes et/ou les symptômes d'une commotion cérébrale. En plus des infirmières praticiennes, voici des médecins qualifiés pour évaluer les patients chez qui on soupçonne une commotion cérébrale :

- pédiatres
- médecins de famille
- médecins spécialisés en médecine sportive
- urgentologues
- internistes
- médecins spécialisés en réadaptation (physiatres)
- neurologues et
- neurochirurgiens



Dans les régions du Canada où l'accès aux médecins est limité (c'est-à-dire les communautés rurales ou nordiques), un professionnel de la santé autorisé (c'est-à-dire une infirmière) ayant un accès préétabli à un médecin ou à une infirmière praticienne peut jouer ce rôle.

****Remarque :** Au Québec, les infirmières praticiennes ne peuvent pas poser de diagnostic clinique. C'est un médecin qui doit le faire.*

3

COMMENT SONT TRAITÉES LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES?



Un joueur ayant reçu un diagnostic de commotion cérébrale doit être bien informé des signes et symptômes de la commotion cérébrale, des stratégies de gestion de ses symptômes, des risques d'un retour au sport sans autorisation médicale et des recommandations concernant son retour progressif à l'école, au travail et aux activités sportives. Ce joueur doit être pris en charge conformément à sa stratégie de retour à l'école/au travail et de retour à son sport spécifique. Lorsque cela est possible, le joueur doit être encouragé à travailler avec le thérapeute sportif ou le physiothérapeute de l'équipe afin d'optimiser la progression de sa stratégie de retour au sport.

4

QUE DOIS-JE FAIRE SI JE SOUPÇONNE UNE COMMOTION CÉRÉBRALE?

En tant que joueur

Si, en tant que joueur, vous avez reçu un coup à la tête, au visage, au cou ou ailleurs sur le corps ou si vous présentez un symptôme de commotion cérébrale, vous devez cesser de vous entraîner ou de jouer et en informer immédiatement votre entraîneur, soigneur ou parent/substitut.

En tant qu'entraîneur

Si vous pensez qu'un joueur peut avoir subi une commotion cérébrale pendant un match ou un entraînement, retirez le joueur du jeu et consultez votre plan d'action en cas de commotion cérébrale pour connaître les prochaines étapes.

En tant que parent/substitut

Si vous soupçonnez une commotion cérébrale chez votre enfant ou un autre joueur, avertissez immédiatement l'entraîneur, le soigneur ou un parent/substitut de l'enfant.

Si votre enfant présente des signes ou symptômes de commotion cérébrale, faites-le immédiatement évaluer par un médecin ou une infirmière praticienne.

En tant que coéquipier

Si vous voyez un de vos coéquipiers recevoir un coup à la tête, au visage, au cou ou ailleurs sur le corps, agir de façon inhabituelle, montrer des signes de commotion cérébrale comme indiqué dans la fiche de formation pré-saison sur les commotions cérébrales ou mentionner qu'il ressent un symptôme commun de commotion cérébrale avertissez dans délai votre entraîneur ou soigneur.

En tant qu'officiel pendant un match

Si un joueur reçoit un coup à la tête, au visage, au cou ou ailleurs sur le corps et qu'il présente un signe quelconque de commotion cérébrale pendant un match, un arbitre peut interrompre le jeu pendant 3 minutes. Pendant cette période, les entraîneurs sont en mesure d'évaluer l'état du joueur blessé. Cette disposition se trouve à l'article WP 26.3 du Règlement de la FINA sur le water-polo 2017-2021; on peut y lire que, « en cas d'accident, de blessure ou de maladie autre qu'en cas de saignement, un arbitre peut à sa discrétion suspendre le match pour un maximum de trois minutes, auquel cas il doit prévenir le chronométrateur du moment où la période d'arrêt commence ». (p.28)

En outre, l'arbitre ne peut pas laisser un joueur blessé revenir au jeu, comme le précise l'article WP 26.5 du Règlement de la FINA sur le water-polo 2017-2021; on peut y lire que : « Sauf dans les circonstances prévues à l'article WP 26.2 (saignement), un joueur ne sera plus autorisé à revenir prendre part au match, dès lors qu'il a été remplacé ». (p.28)

5 QUAND LE JOUEUR DOIT-IL CONSULTER UN MÉDECIN?



Si un joueur perd connaissance pendant un entraînement ou un jeu ou présente l'un des autres symptômes d'alerte, il doit être transporté immédiatement à l'hôpital.

- Douleur ou sensibilité au cou
- Vomissements répétés
- Confusion croissante
- Crise épileptique ou convulsions
- Faiblesse, picotements ou brûlures dans les bras ou les jambes
- Comportement de plus en plus agité, nerveux ou combatif
- Double vision
- Maux de tête grave ou dont l'intensité augmente
- Détérioration de l'état de conscience ou perte de connaissance
- En cas de perte de connaissance, il faut lancer le plan d'action d'urgence et appeler une ambulance.

****Remarque :** Si le joueur est inconscient ou si on soupçonne une blessure au cou, il faut continuer à surveiller les voies respiratoires, la respiration et la circulation. Ne pas essayer de retirer un quelconque équipement.*

Si le joueur ne présente aucun symptôme d'alerte pendant l'entraînement ou le match, il faut avertir un parent du joueur ou la personne qui en est responsable et surveiller de près le joueur jusqu'à l'arrivée de cette personne. Si le joueur présente des symptômes de commotion cérébrale, il doit être examiné par un médecin ou une infirmière praticienne.

6 QUEL TYPE D'INFORMATION DOIT-ON TRANSMETTRE AU MÉDECIN?

WPC a créé un Dossier personnel de commotion cérébrale à l'intention des joueurs; nos membres peuvent s'en servir pendant le parcours de Retour à l'école / au travail et leur parcours de Retour au sport. Les données figurant sur cette feuille seront utiles pour donner un aperçu de la commotion cérébrale du joueur et de ses antécédents, ce qui pourrait être utile au médecin. Toutefois, il ne s'agit pas d'un document médical légal et, en tant que tel, il doit être utilisé uniquement comme accessoire que les joueurs et les parents/responsables d'enfants peuvent utiliser et consulter tout au long de la période de retour à l'école/au travail, de retour au sport et par la suite. L'utilisation du dossier personnel de commotion cérébrale pour les joueurs est fortement recommandée; c'est une méthode simple de s'assurer que les mêmes renseignements sont fournis au médecin du joueur, aux entraîneurs, aux enseignants et au personnel de soutien supplémentaire.

7

COMBIEN DE TEMPS FAUT-IL POUR GUÉRIR D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE?

La plupart des joueurs qui subissent une commotion cérébrale en faisant du sport se rétablissent complètement et peuvent reprendre leurs activités scolaires et sportives entre 1 et 4 semaines après la blessure. Cependant, environ 15 à 30 % des joueurs ressentiront des symptômes qui persisteront au-delà de ce délai.

Si c'est possible, les personnes qui présentent des symptômes post-commotion cérébrale persistants (plus de 4 semaines pour les jeunes athlètes, plus de 2 semaines pour les athlètes adultes) peuvent bénéficier d'une orientation vers une clinique de commotion cérébrale multidisciplinaire supervisée médicalement qui a accès à des professionnels ayant une formation reconnue en matière de traumatisme crânien, notamment des experts en médecine sportive, en neuropsychologie, en physiothérapie, en ergothérapie, en neurologie, en neurochirurgie et en médecine de réadaptation, ainsi qu'en optométrie et en kinésiologie.

La consultation dans une clinique multidisciplinaire pour une évaluation doit être faite sur une base individualisée, à la discrétion du médecin ou de l'infirmière praticienne du joueur. Si l'accès à une clinique multidisciplinaire de commotion cérébrale n'est pas possible, on peut envisager d'adresser le joueur à un médecin ayant une formation clinique et une expérience en matière de commotion cérébrale (par exemple, un médecin en médecine sportive, un neurologue ou un médecin spécialisé en médecine de réadaptation); ce professionnel pourra élaborer un plan de traitement individualisé. Selon l'état clinique du joueur, ce plan de traitement peut exiger la participation de divers professionnels de la santé ayant des domaines d'expertise qui répondent aux besoins spécifiques du joueur sur la base des résultats de l'évaluation.

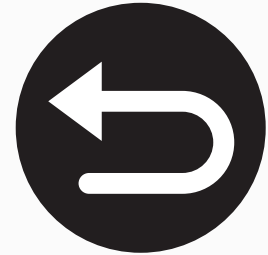
***Remarque :** Ceux qui souhaitent trouver un professionnel de la santé ayant de l'expérience dans le domaine des commotions cérébrales peuvent consulter le [site Web](#).

8

QU'ARRIVE-T-IL QUAND UN JOUEUR REVIENT TROP VITE AU SPORT, À L'ÉCOLE OU AU TRAVAIL?

Il est important que les joueurs, les entraîneurs, les soignants et les officiels laissent le temps nécessaire à la guérison après un diagnostic de commotion cérébrale. Les commotions cérébrales affectent chaque personne différemment, et les conséquences peuvent être graves pour les personnes qui reprennent trop rapidement le sport, l'école ou le travail après une commotion cérébrale. Le fait de reprendre des activités avant d'être prêt risque d'aggraver les symptômes et de retarder le rétablissement; reprendre le jeu actif avant d'être complètement rétabli expose aussi le joueur à un risque plus élevé de subir une autre commotion cérébrale.

Il se pourrait aussi, bien que cela arrive très rarement, qu'un joueur qui reprend trop rapidement le sport subisse un syndrome du second impact (SSI). Ce syndrome est un gonflement du cerveau qui peut se produire lorsqu'un joueur subit une deuxième blessure à la tête avant qu'une blessure précédente à la tête n'ait guéri. Bien que rare, le SSI peut entraîner une lésion permanente ou la mort.



9

UNE COMMOTION CÉRÉBRALE PEUT-ELLE ÊTRE CLASSÉE COMME ÉTANT GRAVE OU LÉGÈRE?



Non, les commotions cérébrales ne peuvent pas être classées comme étant graves ou légères. Il n'existe pas de système reconnu de classification des commotions cérébrales. Il est difficile de prévoir au départ l'ampleur des conséquences d'une commotion cérébrale, car cette dernière peut évoluer avec le temps. Toute commotion cérébrale doit être prise au sérieux et toute personne qui en subit une doit suivre attentivement les étapes des stratégies de retour à l'école / au travail et de retour au sport pour favoriser un rétablissement sûr.

10 COMMENT LES COÉQUIPIERS D'UN JOUEUR QUI SOUFFRE D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE PEUVENT-ILS L'AIDER À SE SENTIR INCLUS?



Le joueur qui souffre d'une commotion cérébrale peut parfois avoir du mal à sentir qu'il fait partie de son équipe sportive. Il est important que les coéquipiers du joueur en soient conscients et s'efforcent de l'inclure dans les activités de l'équipe tout en respectant les restrictions qui accompagnent l'étape du parcours de rétablissement où il se trouve. Une bonne façon de donner au joueur blessé un sentiment d'inclusion serait que ses coéquipiers passent du temps avec lui ou communiquent avec lui. Cependant, les grands rassemblements peuvent aggraver les symptômes du joueur souffrant d'une commotion cérébrale en raison de la quantité de bruit et du haut niveau de concentration requis. C'est pourquoi il est préférable que les coéquipiers apportent un soutien individuel.

Les coéquipiers d'un joueur peuvent également le soutenir en faisant preuve d'empathie et en comprenant que, même si elle n'est pas visible, la commotion cérébrale est une blessure au cerveau et qu'il faudra du temps pour que le joueur s'en rétablisse bien. Souvent, un joueur peut vouloir reprendre le sport avant d'être prêt ou complètement rétabli. Ses coéquipiers doivent encourager le joueur qui a subi une commotion cérébrale à prendre le temps nécessaire pour récupérer et être là pour le soutenir tout au long de son processus de guérison.

11 UN JOUEUR DOIT-IL PRENDRE DES MÉDICAMENTS POUR SOULAGER SES SYMPTÔMES S'IL SOUPÇONNE UNE COMMOTION CÉRÉBRALE (PAR EXEMPLE, DE L'ACÉTAMINOPHÈNE POUR UN MAL DE TÊTE)?

Un joueur retiré du jeu en raison d'un soupçon de commotion cérébrale ne doit ingérer ou recevoir aucun médicament, sauf si cela est indispensable (p. ex. insuline à un joueur diabétique). Son médecin lui fournira des conseils supplémentaires sur l'utilisation des médicaments pendant sa convalescence.



1

POURQUOI LES RÉUNIONS DE FORMATION PRÉSAISON SUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES SONT-ELLES IMPORTANTES?

Malgré l'attention accrue portée récemment aux commotions cérébrales, il faut toujours continuer à améliorer l'éducation et la sensibilisation aux commotions cérébrales. L'optimisation de la prévention et de la gestion des commotions cérébrales dépend en grande partie de la formation annuelle de toutes les parties prenantes (joueurs, parents, entraîneurs, officiels, enseignants, soigneurs et personnel de soutien intégré); c'est une occasion de les éduquer sur les approches actuelles fondées sur des preuves qui peuvent prévenir les commotions cérébrales et les formes plus graves de blessures à la tête et de les aider à identifier et à gérer un joueur quand on soupçonne qu'il a subi une commotion cérébrale. Les réunions de formation pré-saison sur les commotions cérébrales sont extrêmement importantes pour s'assurer que les clubs de water-polo du Canada s'alignent sur le volet du sport sécuritaire de WPC en matière de prévention et de gestion des commotions cérébrales.

2

LE JOUEUR QUI PORTE UN PROTÈGE-DENTS ET/OU UN CASQUE DE GARDIEN DE BUT PEUT-IL QUAND MÊME SUBIR UNE COMMOTION CÉRÉBRALE?

Même si le port d'un protège-dents et d'un casque est encouragé, cela ne prévient pas les commotions cérébrales. Il y a présentement peu de recherche sur les mécanismes des commotions cérébrales, et aucune preuve ne permet de soutenir qu'un équipement spécifique porté par le joueur de water-polo permet de prévenir les commotions cérébrales. Les preuves que les protège-dents peuvent réduire le risque de commotion cérébrale ne sont pas concluantes. Le port d'un équipement approprié est important pour d'autres raisons : les protège-dents peuvent aider à protéger les dents d'un impact direct, et les casques des gardiens de but peuvent aider à protéger le crâne ou à prévenir d'autres blessures à la tête. Mais un joueur peut quand même subir une commotion cérébrale lorsqu'il porte un protège-dents et/ou un casque de gardien de but, car un mouvement très rapide de la tête avec ou sans contact physique suffit souvent à provoquer une commotion cérébrale.

3

QUE DOIVENT FAIRE LES PARTIES PRENANTES, EN PARTICULIER LES ENTRAÎNEURS, LES JOUEURS ET LES PARENTS, PENDANT LA SAISON POUR AIDER À PRÉVENIR ET À GÉRER LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES?

JOUEURS

- Servez-vous de la feuille « Conseils pour prévenir les commotions et autres blessures » pour être sûrs que vous et vos coéquipiers sont sensibilisés et agissent en pensant à la sécurité dans toutes les pratiques et tous les matchs.
- Si vous ou un de vos coéquipiers ressentez des symptômes de commotion cérébrale, avertissez tout de suite un entraîneur, soigneur, enseignant ou parent/substitut.
- Assurez-vous de remettre à votre entraîneur une autorisation médicale signée avant de reprendre l'entraînement et le jeu de contact.
- Suivez l'ordre des étapes des stratégies de retour à l'école / au travail et de retour au sport et déterminez si vous ressentez de nouveaux symptômes ou si vos symptômes s'aggravent pendant ou après chaque étape.

PARENTS/SUBSTITUTS

- Si vous soupçonnez que votre enfant ou un autre joueur a subi une commotion cérébrale, avertissez immédiatement un entraîneur, soigneur, enseignant ou un parent/substitut.
- Assurez-vous que votre enfant suit bien les étapes des stratégies de retour à l'école / au travail et de retour au sport.
- Soyez au courant du Plan d'action en cas de commotion cérébrale de l'équipe ou du club de votre enfant

ENTRAÎNEURS

- Servez-vous de la feuille « Conseils pour prévenir les commotions cérébrales et autres blessures » pour planifier des séances d'entraînement sécuritaires pour votre équipe.
- Gardez à l'esprit votre Plan d'action en cas de commotion cérébrale pendant les entraînements et adaptez-le s'il y a des différences en raison des installations de la piscine.
- Si vous soupçonnez qu'un joueur a pu subir une commotion cérébrale pendant un match ou un entraînement, retirez le joueur du jeu et consultez votre plan d'action en cas de commotion cérébrale pour connaître les prochaines étapes.
- Créez une feuille de contacts d'urgence où sont inscrites les coordonnées des parents/substituts de chaque joueur de votre équipe au cas où vous auriez besoin de les contacter.
- Assurez-vous de garder l'ORCC5 dans un endroit facile d'accès pour pouvoir consulter l'information nécessaire à l'identification d'une éventuelle commotion cérébrale.
- Assurez-vous que tout joueur chez qui on diagnostique une commotion cérébrale suit les étapes appropriées de retour au sport.
- Assurez-vous d'obtenir une autorisation médicale signée par le médecin ou l'infirmière praticienne du joueur avant de laisser le joueur reprendre l'entraînement et le jeu de contact

1 QUE FAIT WPC POUR PRÉVENIR ET GÉRER LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES?

La sécurité dans le sport est un élément crucial du sport canadien, et WPC reconnaît l'importance de fournir à ses membres les outils de formation, les ressources, les politiques et les protocoles appropriés à ce volet. La prévention et la gestion des commotions cérébrales forment un pilier du sport sécuritaire de WPC qui, à ce titre, a mis sur pied le Comité consultatif d'experts en commotions cérébrales afin de fournir un soutien et des conseils dans ce domaine. L'Institut national du sport du Québec (INS Québec), en collaboration avec WPC, a élaboré le protocole de WPC sur les commotions cérébrales; ce protocole basé sur les dernières preuves a été élaboré avec des experts en commotions cérébrales et soutenu par Sport Canada. WPC s'engage à promouvoir la sensibilisation, la prévention et la gestion des commotions cérébrales. L'organisation a travaillé et continuera de travailler avec diligence au volet des commotions cérébrales du sport sécuritaire. Cette trousse de formation sur les commotions cérébrales est la première étape pour assurer aux parties prenantes de notre sport un environnement sportif plus sécuritaire et mieux sensibilisé.



2 LA LCC MET-ELLE EN PLACE DES PROCÉDURES SPÉCIALES EN MATIÈRE DE COMMOTION CÉRÉBRALE?

L'objectif de WPC pour la saison 2020-2021 est de fournir à nos membres des ressources cruciales de formation sur les commotions cérébrales afin de les sensibiliser davantage aux commotions cérébrales et d'améliorer leurs techniques de prévention et de gestion à ce sujet. L'éducation est un élément essentiel de la prévention et de la gestion des commotions cérébrales. Pour que la Ligue des championnats canadiens (LCC) soit couronnée de succès, il est impératif que nos membres comprennent leurs responsabilités en matière de commotions cérébrales dans le cadre d'un sport sécuritaire. De plus, WPC exige que tous les entraîneurs de la LCC suivent le cours en ligne du PNCE intitulé « Prendre une tête d'avance en sport » avant d'agir comme entraîneur de tout match de la LCC.



1

COMMENT LA LOI DE ROWAN S'APPLIQUE-T-ELLE AUX RÉSIDENTS DE L'ONTARIO?

En Ontario, la Loi Rowan est une loi contraignante qui traite de la prévention et de la gestion des commotions cérébrales et à laquelle les organisations sportives doivent se conformer. En vertu de cette loi, Ontario Water Polo (OWP) exige que toute personne inscrite au water-polo qui réside en Ontario et qui est âgée de moins de 26 ans signe le code de conduite en matière de commotions cérébrales; elle doit aussi fournir annuellement une preuve qu'elle a passé en revue les ressources de sensibilisation aux commotions cérébrales du gouvernement de l'Ontario. En outre, les entraîneurs, les officiels et les soigneurs d'équipes qui regroupent des athlètes âgés de moins de 26 an, doivent également accomplir ces tâches.

Pour obtenir plus d'information sur la Loi Rowan, veuillez visiter le site Web : <https://www.ontario.ca/fr/page/loi-rowan-securite-en-matiere-de-commotions-cerebrales>



PARTICULARITÉS
PROVINCIALES