



LIFESAVING SOCIETY® SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

The Lifeguarding Experts

Les experts en surveillance aquatique

Fiche d'information sur les commotions cérébrales destinée aux athlètes

Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale ?

Une commotion cérébrale est une blessure au cerveau qui n'apparaît pas sur les radiographies, les tomodensitométries (TDM) ou les examens IRM. Elle affecte la façon dont un athlète pense et peut provoquer une variété de symptômes.

Qu'est-ce qui cause une commotion cérébrale ?

Tout coup porté à la tête, au visage ou au cou, ou ailleurs sur le corps, pouvant entraîner une secousse soudaine de la tête peut causer une commotion cérébrale.

Exemples : subir un contact corporel brusque aux drapeaux sur plage ou se heurter la tête au fond de la piscine.

Quand faut-il suspecter une commotion cérébrale ?

Une commotion cérébrale doit être suspectée si un athlète subit un impact à la tête, au visage, au cou ou au corps et :

- présente un ou plusieurs signes observables de commotion cérébrale suspectée, OU
- rapporte un ou plusieurs symptômes de commotion cérébrale suspectée.

Certains athlètes développent les symptômes immédiatement, tandis que d'autres peuvent les développer de façon différée (jusqu'à 48 heures après la blessure).

Quels sont les signes observables d'une commotion cérébrale suspectée ?

Les signes peuvent inclure :

- Inconscience ou absence de réaction
- Personne étendue immobile sur l'aire de jeu
- Difficulté à se relever après un impact direct ou indirect à la tête
- Désorientation, confusion ou incapacité à répondre adéquatement aux questions
- Instabilité, problèmes d'équilibre, mauvaise coordination, démarche chancelante
- Regard fixe ou vide
- Blessure faciale

Quels sont les symptômes d'une commotion cérébrale suspectée ?

- | | |
|--|---|
| ▸ Maux de tête ou pression à la tête | ▸ Être plus émotif, irritable ou facilement contrarié |
| ▸ Étourdissements | ▸ Tristesse |
| ▸ Nausées ou vomissements | ▸ Nervosité ou anxiété |
| ▸ Vision floue ou trouble | ▸ Difficulté de concentration |
| ▸ Sensibilité à la lumière ou au bruit | ▸ Troubles de la mémoire |
| ▸ Problèmes d'équilibre | ▸ Impression d'être « dans le brouillard » |
| ▸ Fatigue ou manque d'énergie | ▸ Ralentissement général |
| ▸ Difficulté à réfléchir clairement | ▸ Dormir plus ou moins |
| ▸ Ne pas se sentir "normal" | ▸ Difficulté à s'endormir ou sommeil perturbé |

Que faire si une commotion cérébrale est suspectée ?

Dans tous les cas de suspicion de commotion cérébrale, l'athlète doit être retiré immédiatement de l'activité et subir une évaluation médicale dès que possible. **Il est essentiel que tout athlète ayant subi une commotion cérébrale obtienne une autorisation médicale écrite d'un médecin ou d'une infirmière praticienne et en fournisse une copie à l'entraîneur avant de reprendre les activités sportives.**

Quand l'athlète peut-il retourner au sport ?

Tous les athlètes diagnostiqués avec une commotion cérébrale doivent suivre une reprise progressive des activités sportives (retour progressif au sport). Ces étapes peuvent commencer en parallèle et évoluer graduellement. La première étape des deux volets débute au même moment. Une autorisation médicale est obligatoire avant de progresser à l'étape 4.

Stratégie de retour au sport

Étape	Activité	Description	But de chaque étape
1	Activités de la vie quotidienne et repos relatif (24–48 h)	Activités normales à la maison (préparer les repas, interactions sociales, marche légère). Réduire le temps d'écran.	Reprise progressive des activités quotidiennes
2	2A: Exercice aérobic léger 2B: Exercice aérobic modéré	Marche ou vélo stationnaire à faible ou moyenne intensité. Possibilité de commencer un entraînement de résistance léger. Augmenter progressivement l'intensité des activités aérobiques, telles que le vélo stationnaire et la marche à vive allure.	Augmentation du rythme cardiaque
3	Activités sportives individuelles sans risque d'impact	Ajouter des activités spécifiques au sport (ex. course, changements de direction, exercices individuels). Pratiquer les activités individuellement et sous supervision.	Augmenter l'intensité des activités aérobies et introduire des mouvements sportifs spécifiques à faible risque.
Autorisation médicale			
4	Exercices et activités d'entraînement sans contact	Exercices à haute intensité sans contact corporel. Exercices et activités plus exigeants (ex. exercices de passe, entraînements et pratiques à plusieurs athlètes).	Reprendre l'intensité habituelle de l'exercice, la coordination et les compétences cognitives liées à l'activité.
5	Retour à toutes les activités non compétitives, aux entraînements avec contacts complets et aux activités d'éducation physique	Progression vers des activités à risque plus élevé, incluant les activités d'entraînement typiques, les pratiques sportives avec contacts complets et les activités de cours d'éducation physique. Ne pas participer à des matchs de compétition.	Retourner à des activités qui présentent un risque de chute ou de contact corporel, restaurer la confiance et évaluer les habiletés fonctionnelles par le personnel d'entraîneurs.
6	Retour au sport	Sport et activité physique sans restriction	

Tableaux adaptés de : Patricios, Schneider et al., 2023; Reed, Zemek et al., 2023

Combien de temps dure la récupération ?

La majorité des athlètes se rétablissent complètement dans les quatre semaines suivant une commotion cérébrale. Environ 15 à 30 % des personnes présentent des symptômes persistants (plus de 4 semaines), nécessitant une évaluation et une prise en charge médicale supplémentaires.

Comment prévenir les commotions cérébrales ?

La prévention, la reconnaissance et la gestion des commotions cérébrales exigent que les athlètes respectent les règles et règlements de leur sport, respectent les autres participants, éviter les impacts à la tête et signalent les cas suspectés de commotion cérébrale. Pour en savoir plus sur les commotions cérébrales, visitez le : www.parachute.ca/concussion

Signatures: Les signatures suivantes attestent que l'athlète ainsi que son parent ou tuteur légal ont pris connaissance des renseignements ci-dessus concernant les commotions cérébrales.

Nom de l'athlète (en lettres moulées) :	Signature de l'athlète	Date
---	------------------------	------

Nom du parent/gardien (en lettres moulées)	Signature du parent/gardien	Date
--	-----------------------------	------