



COMMOTION CÉRÉBRALE

CARTE DE L'ATHLÈTE

Une commotion cérébrale est une lésion au cerveau qui peut être causée par un coup porté à la tête, au visage, au cou ou au corps.

DES FAITS

Une commotion cérébrale peut:

- Modifier le fonctionnement normal de ton cerveau durant un certain temps;
- Affecter ton mode de pensée ou tes souvenirs;
- Perturber ton équilibre et ton temps de réaction;
- Se produire durant un entraînement ou une partie;
- Se produire même si tu n'as pas été assommé (sans perte de connaissance);
- Perturber tes activités scolaires, sportives et récréatives ainsi que ta vie sociale.



Il est donc important de traiter rapidement une commotion cérébrale. Si tu joues après avoir subi une commotion cérébrale, tu risques d'être blessé encore plus gravement. Cela pourrait même mettre un terme à ta saison et laisser des séquelles à long terme.

RECONNAÎTRE UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

- On ne peut pas voir une commotion cérébrale;
- Tes symptômes peuvent apparaître immédiatement, quelques heures plus tard ou même le lendemain.

SIGNES OBSERVÉS	SYMPTÔMES RAPPORTÉS
<ul style="list-style-type: none"> • Confusion, désorientation; ne pas se souvenir de l'heure, du lieu, de l'activité, de l'équipe adverse ou du pointage • Amnésie; ne pas se rappeler ce qui s'est passé avant, pendant ou après le traumatisme • Brève perte de connaissance (assommé) • Distraction, manque de concentration • Diminution des aptitudes de jeu • Empâtement de la parole • Lenteur à répondre aux questions ou à suivre les consignes • Émotions étranges ou inappropriées (rire, pleurer ou se fâcher facilement) • Regard vide, yeux vitreux 	<ul style="list-style-type: none"> • Maux de tête • Nausées • Étourdissements • Vomissements • Vertige, fatigue, confusion • Voir des étoiles ou des lumières vives • Bourdonnements dans les oreilles • Somnolence • Vision double ou floue • Manque d'équilibre • Manque de coordination • Troubles de mémoire

SOIGNER UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

- Informe immédiatement ton entraîneur, le soigneur ou tes parents;
- Consulte un médecin le plus-tôt possible (pédiatre, médecin de famille, urgence d'un hôpital ou clinique sans rendez-vous). Le médecin sera en mesure de déterminer si tu as subi une commotion cérébrale. Il t'expliquera à quoi t'attendre, ce que tu dois surveiller et comment te soigner. Il fera également des recommandations au sujet de ton retour à l'école et de la reprise de tes activités;
- Ton cerveau a besoin de temps pour se reposer et se rétablir;
- Souviens toi que tu ne dois songer à reprendre tes activités que si tu n'as pas de symptômes au repos depuis au moins une semaine. Tu es plus susceptible de faire une deuxième commotion cérébrale si tu retournes au jeu avant d'être complètement rétabli. Les commotions à répétition peuvent prolonger la durée des symptômes et entraîner des conséquences à long terme;
- Tu dois reprendre tes activités progressivement en suivant les recommandations de retour au jeu.

Ne reprends jamais le jeu avant d'être guéri!

CONSEILS DE PRÉVENTION

- Respecte les règles du jeu et écoute bien les règles de sécurité de ton entraîneur;
- Assure-toi d'être bien entraîné et d'utiliser les bonnes techniques de jeu;
- Fais preuve d'un bon esprit sportif en tout temps;
- Porte l'équipement de protection spécifique à ton sport en t'assurant que chaque pièce est bien ajustée (casque, protège-coudes, genouillères, protège-dents).

TRAUMATOLOGIE
L'Hôpital de Montréal pour enfants
2300, rue Tupper
Montréal, Québec H3H 1P3
www.hopitalpourenfants.com/trauma
(514) 412-4400 poste 23310