

COMMOTIONS CÉRÉBRALES

Si vous suspectez une commotion cérébrale, assurez-vous toujours que la personne consulte un médecin. Ne tentez jamais de traiter une commotion sans l'assistance d'un médecin.

Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

Une commotion cérébrale est un traumatisme crânien causé par un coup ou une secousse à la tête ou au corps, et suite auquel le cerveau frappe l'intérieur de la boîte crânienne affectant les fonctions du cerveau.

Symptômes et signes d'une commotion cérébrale

Souvent, les symptômes et les signes d'une commotion apparaissent plusieurs heures ou même le jour suivant l'incident. Observez attentivement les changements de comportement de toute personne qui a reçu un coup à la tête ou au corps.

Il est important de noter qu'une personne souffrant de commotion peut afficher un ou plusieurs des symptômes ou signes suivants :

<i>Symptômes</i>	<i>Signes</i>
Mal de tête	Perte de l'équilibre ou de la coordination
Étourdissements	Troubles de l'élocution
Confusion	Difficulté à se concentrer
Voir des étoiles	Réponses tardives aux questions
Sensibilité à la lumière	Regard vague
Entendre des tintements	Émotions inhabituelles
Fatigue	changement de personnalité
Nausée ou vomissement	comportement inapproprié
Irritabilité	
Confusion ou désorientation	

Suite à une blessure, si la personne s'évanouit, appelez immédiatement une ambulance!

Étapes clés pour gérer une commotion cérébrale

- Enlever la personne de l'activité
- Ne la laisser pas seule et surveiller constamment les symptômes et les signes
- Ne donner aucune médication
- Informez le parent ou tuteur aussitôt que possible
- Amener la personne chez un médecin aussitôt que possible
- Ne permettez pas à la personne de participer à un match ou à l'activité

Les 6 étapes du retour au jeu

Une commotion cérébrale est une blessure sérieuse qui requiert un retour progressif à des activités surveillées et avec l'approbation d'un médecin. Les symptômes et les signes peuvent se manifester n'importe quand durant le processus. Dans ce cas, la personne doit être réévaluée par un médecin. Rappelez-vous que les symptômes et les signes peuvent revenir plus tard dans la journée ou le lendemain de la blessure.

Étape 1: Repos physique et mental complet! Incluant ne pas lire, jouer ou consulter un ordinateur, regarder la télévision. L'esprit a besoin de temps pour guérir.

Étape 2: Introduction à l'activité physique légère comme la marche ou la bicyclette stationnaire, tout en surveillant pour les symptômes et les signes.

Étape 3: Le jeune peut commencer les activités reliées au sport, tels que le patin ou les étirements.

Étape 4: L'intensité de l'exercice peut augmenter, mais sans aucun contact corporel. On peut passer à l'étape 5 avec l'approbation du médecin.

Étape 5: Début des matchs et des exercices, avec contact corporel si le sport l'exige.

Étape 6: La personne peut retourner complètement à l'activité.

Ces étapes doivent s'échelonner sur un minimum de 6 jours, mais si quelque symptôme ou signe de commotion réapparaît, il faut retourner à l'étape 1 et demander une évaluation par un médecin.

Un jeune ne doit pas retourner à son activité si les symptômes persistent!

Comment garder les jeunes en sécurité?

- Aidez à créer une culture de la sécurité dans votre activité.
- Discutez avec d'autres leaders d'activité sur la façon de réduire les situations pouvant entraîner une commotion cérébrale.
- Discutez du sujet des commotions avec les jeunes et demandez s'ils ont des préoccupations au sujet des rapports d'une blessure. Parlez avec eux de leurs inquiétudes et soulignez l'importance de signaler les commotions cérébrales et de prendre le temps de se remettre d'une telle blessure.
- Veillez à ce que tous les jeunes suivent les règles de sécurité et surtout celles qui sont spécifiques à l'activité.
- Encouragez l'esprit sportif et expliquez aux jeunes que vous guidez ce que vous attendez d'eux qu'ils démontrent un bon esprit sportif en tout temps.
- Le cas échéant, faire en sorte que les jeunes portent un casque et bien ajusté et certifié. Rappelez-vous, les casques ne peuvent pas empêcher les commotions cérébrales, alors les coups à la tête doivent être évités.

Note finale

Une commotion cérébrale est une blessure traumatique sérieuse à la tête. Les jeunes qui continuent à jouer ou qui retournent au jeu avant une guérison complète ont plus de chance de subir une autre commotion. Subir une autre commotion alors que le cerveau est encore en guérison de la première peut être très sérieux et avoir des conséquences pour la vie. Traitez les commotions cérébrales avec prudence et beaucoup de soins, et suivez toujours les 6 étapes du retour au jeu.

Pour en apprendre plus sur les commotions cérébrales, visitez le :

www.cdc.gov/HEADSUP ou le www.parachutecanada.org