



Les commotions cérébrales

Les commotions cérébrales, les activités physiques et les sports

La pratique d'activités sportives favorise la santé et le développement des jeunes. Il peut cependant arriver qu'à l'occasion d'une partie de hockey, de football ou d'une autre activité comme le cheerleading, l'enfant se blesse et reçoive un choc qui cause une commotion cérébrale. Les conséquences peuvent être considérables tant sur le plan physique que psychologique. C'est une situation qui préoccupe de plus en plus les milieux sportifs, scolaires et de la santé.

La commotion cérébrale ou traumatisme crâniocérébral léger (TCCL) est une blessure au cerveau qui a une influence sur son bon fonctionnement.

Elle se produit lorsqu'un déplacement rapide et violent de la tête provoque un mouvement de va-et-vient du cerveau à l'intérieur du crâne.

Ceci peut être causé par :

- un impact direct à la tête :
 - Exemples : impact d'un ballon sur la tête, coup de bâton à la tête, collision entre la tête et la surface de jeu
- un impact indirect porté à une autre région du corps :
 - Exemple : un joueur frappe son adversaire dans le dos. La tête de l'adversaire est alors projetée brusquement vers l'avant et provoque un déplacement du cerveau dans la boîte crânienne.

SAVIEZ-VOUS QUE...

- Les commotions cérébrales peuvent aussi survenir chez les enfants de moins de 5 ans, dans des situations autres que dans les activités physiques et le sport. ex : chute sur la glace ou dans les escaliers
- Les jeunes ont un risque plus élevé que les adultes de subir une commotion cérébrale
- Le protecteur buccal ne permet pas de prévenir les commotions cérébrales. Il permet de protéger des blessures les dents et la bouche
- Il n'est pas nécessaire de perdre connaissance pour qu'il y ait commotion cérébrale. Il se peut qu'un coup entraîne une commotion cérébrale même s'il n'y a pas eu de perte de conscience
- Le port du casque est important pour éviter des lésions sévères à la tête. Cependant, il ne permet pas de prévenir les commotions cérébrales car il n'empêche pas le déplacement du cerveau à l'intérieur de la boîte crânienne

Visualisation d'un impact à la tête



Une commotion cérébrale peut survenir autant dans les loisirs, lors d'une séance d'entraînement que lors d'une compétition sportive.

Source : Parachute Canada Comment se produit une commotion cérébrale?

Comment reconnaître une commotion cérébrale?

Les lésions de la commotion cérébrale ne sont pas visibles, mais certains signes et symptômes peuvent aider à la reconnaître. Une commotion cérébrale a des répercussions autant sur les plans physique, cognitif qu'émotif.

Tableau 1 Signes et symptômes d'une commotion cérébrale*

Signes et symptômes physiques	<ul style="list-style-type: none"> Maux de tête Nausée Étourdissement Troubles de vision Sensibilité au bruit 	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilité à la lumière Perte de conscience Amnésie : ne pas se souvenir de ce qui s'est passé avant, pendant ou après le traumatisme Perte d'équilibre et de coordination Diminution des aptitudes de jeu
Changement au niveau du comportement	<ul style="list-style-type: none"> Irritabilité Réaction émotionnelle excessive Tristesse Anxiété 	
Troubles cognitifs	<ul style="list-style-type: none"> Troubles de mémoire Troubles de concentration Confusion : ne pas se souvenir du lieu, de l'activité, des adversaires 	
Troubles de sommeil	<ul style="list-style-type: none"> Dormir plus qu'à l'habitude Dormir moins qu'à l'habitude Difficulté à s'endormir Somnolence 	

*Tiré de : Purcell, L.K. (2014) Sport-related concussion: Evaluation and management

Soyez attentif lors d'un contact : les signes et les symptômes peuvent apparaître :

- Immédiatement après l'accident
- Quelques heures après
- Le lendemain de l'accident

Que faire en cas de commotion cérébrale?

Consulter rapidement un médecin si votre enfant présente l'un des symptômes suivants :

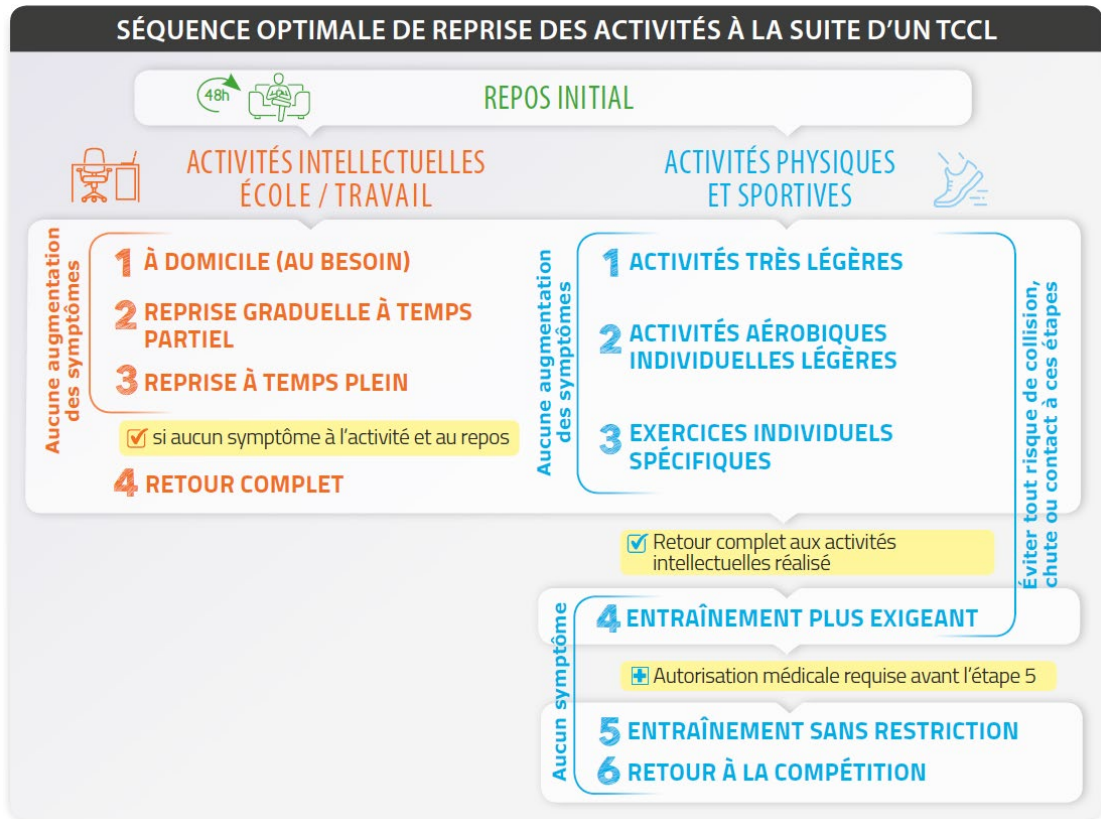
- Enfant difficile à réveiller, diminution de l'état de conscience
- Convulsions
- Maux de tête sévères ou qui augmentent
- Vomissements répétés
- Confusion ou irritabilité qui augmentent, comportement inhabituel
- Douleur intense au cou
- Difficulté à marcher
- Difficulté à parler
- Trouble de vision
- Faiblesse, picotements ou engourdissements dans les bras ou les jambes

*tirés du dépliant *Le traumatisme crânio-cérébral léger chez l'enfant et l'adolescent d'âge scolaire* des éditions du CHUSJ

Conseils

- Si vous, votre enfant ou une personne de son entourage (un coéquipier, un entraîneur ou un professeur) soupçonne des signes et/ou des symptômes de commotion cérébrale, il faut lui **faire cesser immédiatement la pratique de l'activité physique ou sportive**
- **En aucun cas**, l'enfant ne doit retourner à ses activités sportives, le jour même de l'accident, car il s'expose au risque d'une seconde commotion. Les dommages au cerveau risquent alors d'être plus sévères et mener à :
 - À la fin de sa saison de sport
 - Des séquelles à long terme
- **Dans les 24 heures suivant l'accident, assurez-vous que votre enfant ne demeure jamais seul** et que les signes et les symptômes qu'il ressent soient bien notés.
- **À court terme (au moins 48 heures), le repos** est à privilégier pour se rétablir d'une commotion cérébrale. Il convient également de :
 - Éviter les activités qui requièrent un haut niveau de concentration (devoirs, lecture, jeux vidéo), les activités sportives et l'utilisation des écrans (ordinateur, téléphone intelligent, télévision)
 - Le retour à l'école et aux sports se fait simultanément jusqu'à certaines étapes charnières. Les démarches de retour aux activités scolaires et aux activités

physiques sont détaillées ci-dessous*. Consultez la boîte à outils pour plus de ressources.



* Tirés du dépliant *TRAUMATISME CRANIOCÉRÉBRAL LÉGER (commotion cérébrale) Conseils pour la reprise graduelle des activités intellectuelles, physiques et sportives* produit par l'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS)

- La majorité du temps, les symptômes d'une commotion s'améliorent grandement, dans les **7 à 14 jours** qui suivent l'accident. Si les symptômes de votre enfant s'aggravent ou persistent au-delà de 4 semaines, il est recommandé de consulter un médecin.

Pour prévenir une commotion cérébrale

- Consulter la fiche [Le sport en toute sécurité](#)

Boîte à outils et ressources

<p>CHU Sainte-Justine <i>Le trauma crânien chez l'enfant d'âge préscolaire (0-5 ans)-information destinées aux parents.</i></p>	<p>Dépliant https://www.chusj.org/getmedia/d21bfcde-8de5-4ee1-8e30-a6f79ba01846/depliant_F-884_TC-age-pre-scolaire.pdf.aspx?ext=.pdf</p>
<p>CHU Sainte-Justine <i>Le traumatisme cranio-cérébral léger chez l'enfant et l'adolescent d'âge scolaire-information destinées aux parents.</i></p>	<p>Dépliant https://www.chusj.org/getmedia/8f150640-b149-4538-8e0f-07ac408318ec/depliant_F-857_traumatisme-cranio-cerebral-leger_FR.pdf.aspx?ext=.pdf</p>
<p>Clinique du traumatisme cranio-cérébral (TCC) du CHU Sainte-Justine</p>	<p>Site web https://www.chusj.org/fr/soins-services/T/Traumatologie/La-clinique-du-traumatisme-cranio-cerebral-(TCC)</p> <p>Téléphone 514 345-4915</p>
<p>Institut national d'excellence en santé et en services sociaux- TRAUMATISME CRANIOCÉRÉBRAL LÉGER <i>(commotion cérébrale) Conseils pour la reprise graduelle des activités intellectuelles, physiques et sportives</i></p>	<p>Dépliant https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/Rapports/Traumatologie/INESSS_Depliant_TCCL_INESSS.pdf</p>
<p>Parachute- Commotions cérébrales</p>	<p>Site web http://www.parachutecanada.org/sujets-blessures/article/commotion-cerebrale</p>