

# CONSIGNES RELATIVES À LA COMMOTION À L'INTENTION DES PARENTS / DES FOURNISSEURS DE SOINS

## QU'EST-CE QU'UNE COMMOTION?

Une commotion est un traumatisme crânien qui ne peut habituellement être identifié à l'aide de radiographies, d'un tomodensitogramme ou d'appareils d'imagerie par résonance magnétique. Elle peut influencer sur la façon, pour votre enfant, de penser et de se souvenir et elle peut susciter une variété de symptômes.

## QUELS SONT LES SYMPTÔMES ET LES SIGNES ANNONCIATEURS D'UNE COMMOTION? IL N'EST PAS NÉCESSAIRE, POUR VOTRE ENFANT, DE TOMBER DANS LES POMMES (PERDRE CONNAISSANCE) POUR SUBIR UNE COMMOTION.

PROBLÈMES LIÉS À LA PENSÉE	SYMPTÔMES CHEZ VOTRE ENFANT	AUTRES PROBLÈMES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Il ignore l'heure, la date, le lieu, le moment exact où en est la partie, l'identité de l'adversaire, le pointage actuel.</li><li>• Un état général de confusion.</li><li>• Il ne peut se rappeler certaines choses survenues avant ou après la blessure.</li><li>• Il perd connaissance.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maux de tête</li><li>• Étourdissements</li><li>• Se sent hébété.</li><li>• Se sent « sonné » ou « assommé ».</li><li>• Il voit des étoiles, des points noirs.</li><li>• Bourdonnement dans les oreilles</li><li>• Somnolence</li><li>• Perte de la vue</li><li>• Voit double ou trouble.</li><li>• Maux d'estomac, « maux de cœur ou de ventre », nausées</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Coordination ou équilibre médiocre</li><li>• Regard vide / yeux vitreux</li><li>• Vomissements</li><li>• Trouble de l'élocution</li><li>• Répond aux questions ou suit des directives avec lenteur.</li><li>• Aisément distrait</li><li>• Faible concentration</li><li>• Émotions étranges ou inappropriées (p. ex. pouffe de rire, pleure, se fâche sans raison apparente).</li><li>• Ne joue pas aussi bien.</li></ul>

## QUELLE PEUT ÊTRE LA CAUSE D'UNE COMMOTION?

Tout coup reçu au visage, à la tête ou dans le cou ou un coup asséné au corps qui provoque un soudain mouvement brusque de la tête peut provoquer une commotion (c.-à-d. une balle reçue sur la tête, une mise en échec sur la bande d'une patinoire au hockey).

## QUE DEVRIEZ-VOUS FAIRE SI VOTRE ENFANT SUBISSAIT UNE COMMOTION?

**VOTRE ENFANT DEVRAIT IMMÉDIATEMENT CESSER LA PRATIQUE DU SPORT.** Il ne devrait pas être laissé seul et, le jour même, il devrait consulter un médecin le plus rapidement possible. Si votre enfant perd connaissance, appelez immédiatement une ambulance pour le faire transporter à l'hôpital. Ne le déplacez pas et ne retirez pas de pièce d'équipement athlétique, tel un casque, avant l'arrivée du personnel paramédical.

## COMBIEN DE TEMPS FAUDRA-T-IL AVANT QUE MON ENFANT NE PRENNE DU MIEUX?

Les signes annonciateurs et les symptômes d'une commotion durent souvent de sept à dix jours mais ils peuvent perdurer plus longtemps. Dans certains cas, il faut compter plusieurs semaines ou plusieurs mois avant que les athlètes ne guérissent. Si la personne a déjà subi une commotion, cela peut augmenter la probabilité d'un délai de guérison plus long.

# CONSIGNES RELATIVES À LA COMMOTION À L'INTENTION DES PARENTS / DES FOURNISSEURS DE SOINS

## COMMENT TRAITE-T-ON UNE COMMOTION?

### LE REPOS CONSTITUE LE TRAITEMENT LE PLUS IMPORTANT POUR UNE COMMOTION CÉRÉBRALE.

L'enfant ne devrait pas faire d'exercice, aller à l'école ou se livrer à toute activité qui puisse aggraver son état, tel que rouler à bicyclette, se quereller avec ses frères, ses sœurs ou ses amis, lire, travailler à l'ordinateur ou jouer à des jeux vidéo. Si votre enfant reprend ses activités avant d'être entièrement rétabli, son état sera plus susceptible d'empirer et ses symptômes pourraient durer plus longtemps. Même s'il est très difficile pour un enfant actif de rester au repos, il s'agit quand même de l'étape la plus importante.

Une fois que votre enfant est complètement rétabli après avoir pris du repos (tous les symptômes ont disparu), il peut entreprendre un programme évolutif de reprise graduelle de ses activités. Il est important de faire examiner votre enfant par un médecin avant qu'il n'entreprenne les étapes nécessaires à la reprise de ses activités, afin de s'assurer qu'il est complètement rétabli. Quand la chose est possible, votre enfant devrait être vu par un médecin qui possède de l'expérience dans le traitement des commotions cérébrales.

## QUAND MON ENFANT POURRA-T-IL RETOURNER À L'ÉCOLE?

Parfois, des enfants qui ont subi une commotion cérébrale auront de la difficulté à se concentrer à l'école et ressentiront des maux de tête encore plus pénibles ou des nausées. Les enfants devraient rester à la maison si leurs symptômes s'aggravent pendant qu'ils sont à l'école. Lorsqu'ils se sentent mieux, ils peuvent reprendre l'école graduellement, soit à temps partiel au début (p. ex. demi-journées pour commencer) et, si tout se passe bien à ce stade, ils peuvent par la suite y retourner à temps complet.

## QUAND MON ENFANT POURRA-T-IL REPREDRE SES ACTIVITÉS SPORTIVES?

### IL EST TRÈS IMPORTANT QUE VOTRE ENFANT NE SE LIVRE À AUCUNE ACTIVITÉ SPORTIVE TANT QU'IL MANIFESTE QUELQUE SIGNE ANNONCIATEUR OU SYMPTÔME QUE CE SOIT.

La reprise des activités sportives et courantes doit se conformer à une approche avisée d'étapes progressives :

- ÉTAPE N° 1)** aucune activité et repos complet; lorsque tout est revenu à la normale et qu'un médecin l'a permis, passez à l'étape no 2;
- ÉTAPE N° 2)** exercices légers comme la marche et le vélo stationnaire durant 10 à 15 minutes;
- ÉTAPE N° 3)** activités d'aérobie orientées en fonction du sport pratiqué (p. ex. patinage pour le hockey, course pour le soccer) durant 20 à 30 minutes, **SANS CONTACT**;
- ÉTAPE N° 4)** pratiques « sur le terrain » telles que des exercices avec le ballon, des exercices de tir au filet et d'autres activités mais **SANS CONTACT** (c.-à-d. pas de mise en échec, pas de tir de ballon à l'aide de la tête, etc.);
- ÉTAPE N° 5)** pratiques « sur le terrain » avec contacts corporels après obtention de la permission d'un médecin;
- ÉTAPE N° 6)** reprise du jeu normal.

# CONSIGNES RELATIVES À LA COMMOTION À L'INTENTION DES PARENTS / DES FOURNISSEURS DE SOINS

**NOTE:** **CHAQUE ÉTAPE DOIT DURER AU MINIMUM UNE JOURNÉE COMPLÈTE;** si votre enfant présente des symptômes quelconques d'une commotion (p. ex. des maux de tête, s'il a mal au cœur) qui resurgissent soit durant la pratique de l'activité ou un peu plus tard au cours de la journée, il devrait immédiatement cesser l'activité et se reposer jusqu'à disparition complète des symptômes, durant au moins 24 heures; votre enfant devrait consulter un médecin et recevoir sa permission avant de reprendre à nouveau l'approche d'étapes progressives.

## QUAND DEVRAIS-JE AMENER MON ENFANT CHEZ LE MÉDECIN?

Chaque enfant qui subit un traumatisme crânien devrait être vu par un médecin dans les plus brefs délais. Vous devriez revoir un médecin **SUR-LE-CHAMP** si, après avoir appris que votre enfant a subi une commotion cérébrale, vous constatez qu'il manifeste une aggravation des symptômes suivants :

1. **confusion aggravée;**
2. **maux de tête plus pénibles;**
3. **plus de deux vomissements;**
4. **il adopte un comportement étrange;**
5. **il ne reprend pas conscience;**
6. **il a de la difficulté à marcher;**
7. **il a des convulsions.**

Les problèmes causés par un traumatisme crânien peuvent s'aggraver plus tard dans la journée ou pendant la nuit. L'enfant ne devrait pas être laissé seul et on devrait vérifier son état pendant la nuit. Si vous avez des inquiétudes au sujet de la respiration ou du sommeil de votre enfant, réveillez-le; sinon, laissez-le dormir. Si l'état de votre enfant semble empirer, vous devriez voir un médecin immédiatement. **AUCUN ENFANT NE DEVRAIT REPRENDRE LA PRATIQUE D'UN SPORT TANT QU'IL N'A PAS ÉTÉ AUTORISÉ À LE FAIRE PAR UN MÉDECIN.**