



## Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

Une commotion est une blessure au cerveau qui ne peut être détectée par des rayons X, un tomodensitogramme ou une IRM. Elle affecte la façon, pour un étudiant, de penser et de se souvenir et elle peut causer divers symptômes.

## Quels sont les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale?

**Un étudiant peut souffrir d'une commotion même s'il n'a pas perdu connaissance.** L'étudiant pourrait éprouver un ou plusieurs des signes et des symptômes suivants :

Problèmes cognitifs	Plaintes de l'étudiant	Autres problèmes
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ne se souvient pas du temps, de la date, de l'endroit, d'information très récente</li><li>• Confusion générale</li><li>• Ne se souvient pas de ce qui s'est passé avant et après la blessure</li><li>• Perte de conscience</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maux de tête</li><li>• Étourdissements</li><li>• Se sent assommé</li><li>• Se sent sonné ou perdu</li><li>• Voir des lumières vives ou des étoiles</li><li>• Acouphène (tintement dans les oreilles)</li><li>• Somnolence</li><li>• Perte de vision</li><li>• Vision embrouillée, dérangée ou double</li><li>• Maux de ventre, nausée</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manque de coordination ou d'équilibre</li><li>• Regard vide ou vitreux</li><li>• Vomissements</li><li>• Troubles d'élocution</li><li>• Réponse ou exécution lente</li><li>• Distraction constante</li><li>• Faible concentration</li><li>• Émotions étranges ou inappropriées (ex : rit, pleure, se fâche facilement)</li><li>• Ne participe pas bien</li></ul>

**Consultez immédiatement un médecin si un étudiant présente des « signes d'alarme »** comme une douleur au cou, des vomissements répétés, une confusion grandissante, des convulsions, ou une faiblesse ou un fourmillement dans ses bras ou ses jambes. Ces signes peuvent annoncer une blessure plus grave.



## Quelles sont les causes d'une commotion cérébrale?

Tout coup à la tête, au visage ou au cou, ou tout coup porté au corps qui cause une soudaine secousse de la tête peuvent causer une commotion (ex : recevoir un ballon sur la tête, entrer en collision avec une autre personne).

## Que dois-je faire si je soupçonne qu'un étudiant souffre d'une commotion?

**Dans tous les cas de commotions cérébrales soupçonnées, l'étudiant devrait immédiatement arrêter de participer à l'activité.** En continuant, son risque de souffrir de symptômes de commotion plus sévères et plus durables augmente, ainsi que celui de subir d'autres blessures.

L'[Outil d'identification des commotions cérébrales 5](#) (disponible en anglais seulement) peut être utilisé par n'importe qui pour aider à reconnaître les signes et les symptômes d'une possible commotion cérébrale.

L'étudiant ne devrait pas être laissé seul et il devrait consulter un médecin le plus vite possible le jour même.

Si l'étudiant perd connaissance, appelez une ambulance pour le conduire à l'hôpital sur-le-champ. Vous ne devez pas déplacer l'étudiant et ne devez pas enlever son équipement de protection comme le casque.

L'étudiant ne devrait pas retourner au jeu le même jour.

## Combien de temps avant que l'étudiant se sente mieux?

Les signes et symptômes de commotion se résorbent souvent après une à quatre semaines, mais ils peuvent durer plus longtemps. Dans certains cas, les étudiants peuvent prendre plusieurs semaines ou plusieurs mois pour guérir. Si l'étudiant avait déjà souffert d'une commotion cérébrale, il se peut que la guérison soit plus lente.

Si les symptômes de l'étudiant persistent (c.-à-d., s'ils durent plus de quatre semaines chez les jeunes de moins de 18 ans ou ils durent plus de deux semaines chez les étudiants de 18 ans ou plus), il devrait être référé à un professionnel de la santé spécialisé dans le traitement des commotions cérébrales.

## Comment traite-t-on une commotion?

Après une courte période initiale de repos (24 à 48 heures), il est possible d'entreprendre de légères activités cognitives et physiques, pourvu que celles-ci n'aggravent pas les symptômes.

Pendant la période de convalescence après une commotion cérébrale, l'étudiant ne devrait pratiquer aucune activité qui aggrave ses symptômes. Cela peut impliquer de réduire les activités comme l'exercice ou la conduite, et de limiter le temps d'exposition aux écrans de cellulaires ou d'autres appareils électroniques. Si les activités mentales (ex : la lecture, la concentration, l'utilisation de l'ordinateur) aggravent ses symptômes, l'étudiant pourrait devoir s'absenter de l'école ou du travail.

Se remettre d'une commotion est un processus qui exige de la patience. Si l'étudiant reprend les activités avant d'être prêt, ses symptômes risquent de s'aggraver, et sa guérison pourrait être plus longue.

## Quand l'étudiant devrait-il consulter un médecin?

Toute personne qui a une blessure à la tête possible devrait consulter un médecin le plus rapidement possible.

L'étudiant devrait retourner consulter le médecin immédiatement si, après avoir reçu un diagnostic de commotion, ses symptômes s'aggravent :

- il est de plus en plus confus
- son mal de tête s'aggrave
- il vomit plus de deux fois
- il ne se réveille pas
- il éprouve de la difficulté à marcher
- il a des convulsions
- il a un comportement inhabituel

## Quand l'étudiant pourrait-il retourner à l'école?

L'étudiant pourrait éprouver des difficultés à se concentrer en classe, souffrir de maux de tête plus sévères ou avoir la nausée. Il devrait rester à la maison si ses symptômes s'aggravent en classe. Une fois qu'il se sentirait mieux, il pourrait essayer de retourner à l'école graduellement (c.-à-d., une demi-journée), et reprendre les cours à plein temps lorsqu'il se sent capable.

En moyenne, les étudiants qui souffrent d'une commotion cérébrale manquent entre un et quatre jours d'école. Chaque commotion est unique, il est possible que l'étudiant ne progresse pas au même rythme que les autres.

La [Stratégie de retour à l'école](#) fournit des renseignements à propos des étapes du retour à l'école. Le retour en classe doit être complété avant de reprendre les activités sportives sans contraintes.

## Quand l'étudiant pourrait-il retourner au sport et à l'activité physique?

Il est très important que l'étudiant ne reprenne pas ses activités sportives sans contraintes s'il a des signes ou des symptômes de commotion. La reprise des activités sportives et de l'activité physique doit se faire une étape à la fois.

Dans cette approche :

- Chaque étape dure au moins 24 heures.
- L'étudiant passe à l'étape suivante lorsqu'il tolère les activités sans nouveaux symptômes ou aggravation de ces derniers.
- En cas d'aggravation de tout symptôme, l'étudiant devrait arrêter et revenir à l'étape précédente pendant au moins 24 heures.

**Étape 1 : Après 24 à 48 heures de repos, il est possible d'entreprendre de légères activités cognitives et physiques**, pourvu que celles-ci n'aggravent pas les symptômes. L'étudiant peut commencer par des activités quotidiennes comme se déplacer dans la maison et effectuer des tâches ménagères simples, comme faire le lit.

**Étape 2 : Activité aérobique peu exigeante** telle que la marche ou le vélo stationnaire, pendant 10 à 15 minutes. L'étudiant ne devrait pas faire de soulever des poids lourds ni d'entraînement de résistance (ex : exercices avec le poids du corps, entraînement aux poids).

**Étape 3 : Activités physiques individuelles sans risque de contact** pendant 20 à 30 minutes. L'étudiant peut participer aux simples activités individuelles comme marcher lors de la récréation ou tirer des paniers de basket. L'étudiant ne devrait pas faire d'entraînement de résistance.

**Étape 4 : Entreprendre des entraînements n'impliquant pas de contact** (éviter les mises en échec, les frappes du ballon à la tête, etc.). Ajouter des activités physiques plus longues et plus difficiles. Commencer à ajouter un entraînement de

résistance progressif (si cela est approprié pour l'étudiant).

**Obtenir l'autorisation d'un médecin avant de passer aux étapes 5 et 6.**

**Étape 5 : Participer à l'entraînement avec contact**, si l'étudiant joue un sport de contact.

**Étape 6 : Pratique normale du sport ou de la compétition.**

La [Stratégie de retour au sport](#) fournit des renseignements à propos des étapes du retour au sport.

### L'étudiant ne devrait jamais reprendre des activités sportives sans autorisation du médecin!

Revenir trop tôt avant la guérison totale d'une commotion cérébrale expose l'étudiant à un risque élevé de souffrir d'une autre commotion, avec des symptômes qui peuvent être plus graves et durer plus longtemps.

## Ressources Supplémentaires

### Stratégie de retour à l'école

<https://parachute.ca/wp-content/uploads/2019/06/Commotion-RetourEcole-UA.pdf>

### Stratégie de retour au sport

<https://parachute.ca/wp-content/uploads/2019/06/RetourAuSport-Parachute-UA.pdf>

### Lignes directrices canadiennes sur les commotions cérébrales dans le sport

<https://parachute.ca/fr/ressource-professionnelle/collection-commotion-cerebrale/lignes-directrices-canadiennes-sur-les-commotions-cerebrales-dans-le-sport/>