

INDICES VISIBLES DE LA COMMOTION OU D'UNE SUSPICION DE COMMOTION

Ce que vous voyez ou entendez immédiatement

La présence d'au moins un des indices ci-dessous indique clairement une commotion :

- convulsions (spasmes)
- perte de connaissance (suspectée ou confirmée)
- instable sur ses pieds / troubles de l'équilibre / chute / mauvaise coordination
- désorientation – le joueur ne sait pas où il est, qui il est, quel est le moment de la journée
- expression stupéfiée, yeux hagards ou dans le vide
- modifications comportementales : plus émotif, plus irritable...
- confusion

AUTRES SIGNES DE LA COMMOTION OU DE LA SUSPICION DE COMMOTION

Ce que vous voyez

La présence d'au moins un des signes ci-dessous peut suggérer une commotion :

- allongé au sol, immobile
- lent pour se relever
- se tient la tête
- événement susceptible d'avoir provoqué une commotion

SYMPTÔMES DE LA COMMOTION/DE LA SUSPICION DE COMMOTION

Ce que l'on vous dit

Présenter un ou plusieurs des signes ou symptômes suivants peut signifier une commotion :

- mal de tête
- vertige
- confusion
- vision brouillée
- sensation de corps au ralenti
- problème de vue
- nausée ou vomissement
- se sentir dans le brouillard / difficulté à se concentrer
- « pression dans la tête »
- sensibilité à la lumière ou au bruit
- perte de connaissance
- somnolence
- irritabilité
- amnésie
- crise ou convulsion
- fatigue

QUESTIONS À POSER À DES ADULTES ET DES ADOLESCENTS

Toute réponse incorrecte à l'une de ces questions est une indication claire de la commotion ou doit au minimum faire suspecter une commotion.

- Comment as-tu été blessé ?
- Dans quel stade jouons-nous aujourd'hui ?
- Dans quelle période sommes-nous ?
- Quelle équipe a marqué en dernier ?
- Contre quelle équipe avez-vous joué la dernière fois ?
- Votre équipe a-t-elle remporté son dernier match ?

QUESTIONS À POSER À DES ENFANTS (12 ANS ET MOINS)

Toute réponse incorrecte à l'une de ces questions est une indication claire de commotion :

- Où sommes-nous ?
- Est-ce qu'on est le matin ou l'après-midi ?
- Quel a été le sujet de ton dernier cours à l'école ?
- Quelle équipe a marqué en dernier ?
- Comment s'appelle ton maître/ta maîtresse d'école ?
- Comment s'appelle ton entraîneur ?

**DÉFAUT DE RÉPONSE = SUSPICION = SORTIE IMMÉDIATE DU TERRAIN
EN CAS DE DOUTE, NE PAS FAIRE REVENIR LE JOUEUR SUR LE TERRAIN**

QU'EST-CE QUE LA COMMOTION CÉRÉBRALE ?

La commotion cérébrale est une blessure au cerveau provoquant un déficit de la fonction cérébrale. Il y a un grand nombre de symptômes pour la commotion dont les plus fréquents sont : mal de tête, vertige, problèmes de mémoire ou d'équilibre.

Une perte de connaissance ou un KO survient dans moins de 10 % des commotions. Une perte de connaissance n'est pas nécessaire pour diagnostiquer une commotion mais est une indication claire de la présence d'une commotion.



QU'EST-CE QUI DÉCLENCHE UNE COMMOTION ?

Une commotion peut être provoquée par un coup direct à la tête mais également si des coups portés sur d'autres parties du corps provoquent un mouvement rapide de la tête.

QUELLES SONT LES PERSONNES À RISQUES ?

Toute personne peut subir une commotion quel que soit son âge.

Pendant, les enfants et les adolescents :

- sont plus exposés
- mettent plus longtemps à récupérer
- ont plus de problèmes significatifs de mémoire et de traitement mental
- sont plus susceptibles de subir des complications neurologiques rares et dangereuses, y compris un décès provoqué par un impact premier ou secondaire

APPARITION DES SYMPTÔMES

Les symptômes d'une commotion peuvent apparaître à n'importe quel moment mais deviennent évidents en général dans les premières 24 à 48 heures qui suivent une blessure à la tête.

COMMENT RECONNAÎTRE UNE COMMOTION ?

Toute personne impliquée dans le jeu (y compris le personnel médical au bord de terrain, les entraîneurs, les joueurs, les parents et les personnes responsables des enfants et des adolescents) doit connaître les signes, les symptômes et les dangers de la commotion.

Si un joueur présente l'un des signes ou symptômes après une blessure à la tête, Il doit être au moins suspecté d'avoir subi une commotion et doit immédiatement être sorti du terrain, que ce soit pendant un match ou un entraînement.

GUIDE DES PRÉVENTIONS

- Portez le bon casque pour l'activité. Un casque de vélo ne vous protégera pas lorsque vous pratiquez ou jouez au football américain tandis qu'un casque de football américain n'offre pas une protection appropriée pour le ski. Chacun est fabriqué spécifiquement pour l'activité.
- Assurez-vous que votre casque est ajusté correctement et que la courroie est attachée. Bien qu'il n'existe pas de casque à l'épreuve des commotions cérébrales, un casque protégera votre tête d'une blessure grave.
- Respectez les règles et jouez franc-jeu.
- Pas de coups à la tête.
- Pas de coups par derrière.
- Pas de bagarre.
- Ne tentez jamais de blesser quelqu'un volontairement.
- Respectez votre cerveau.
- Ne dissimulez pas les symptômes.
- Respectez la décision de vos entraîneurs, de vos parents et des professionnels de la santé.
- Dans le doute, attendez et ne faites rien jusqu'à ce que vous subissiez un diagnostic par un professionnel de la santé. Une seconde blessure peut provoquer des symptômes pires et nécessiter une période de récupération plus longue. Cela s'appelle « le syndrome du second impact ».
- Assurez-vous que la surface de jeu et l'équipement sont sécuritaires.
- Évitez les activités non sécuritaires.
- Informez les autres à propos de la prévention des commotions cérébrales.

EN RÉSUMÉ

Une commotion est **une blessure du cerveau**.

Toutes les commotions sont **sérieuses**.

Il peut y avoir une commotion **sans forcément une perte de connaissance**.

Tout joueur ayant un symptôme **après un choc à la tête** :

- doit arrêter le match ou l'entraînement,
- ne doit pas reprendre le match ou l'entraînement avant d'être asymptomatique ou que l'ensemble des symptômes de la commotion soient revenus à leur niveau précommotion,
- doit suivre un protocole de reprise progressive du jeu,
- doit être examiné par un médecin.

Il est formellement **interdit au joueur de reprendre** le jeu ou l'entraînement **le jour même** d'une commotion ou d'une suspicion de commotion.

Il est essentiel de **reconnaître une commotion** et de **sortir du terrain** pour éviter une autre blessure voire un décès.

Une commotion peut être fatale, ne reprenez pas le jeu si les symptômes persistent.

La plupart des commotions **se résorbent avec du repos** physique et mental.

SOURCES

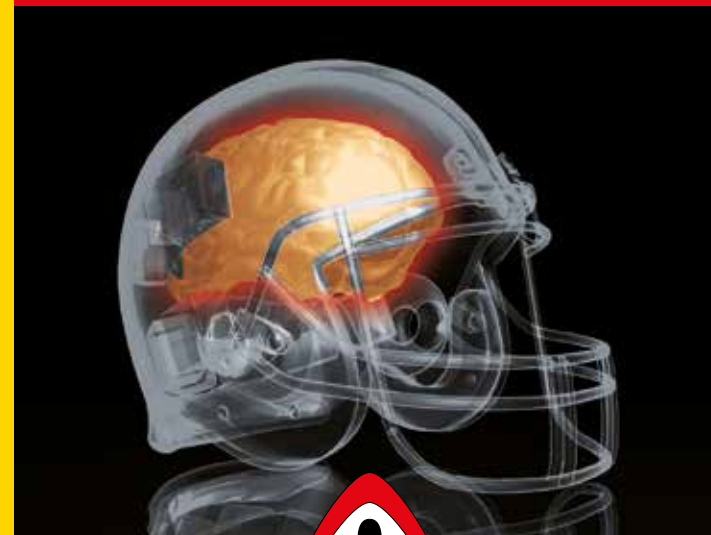
- THINK FIRST.CA
- WORLD RUGBY GUIDE
- PARACHUTE CANADA
- F.F.F.A. Carte de poche Commotion cérébrale
- MOOC COMMOTION CÉRÉBRALE
- Prévention, détection et gestion – UNIVERSITÉ DE LAVAL - CANADA
- CENTRE CANADIEN pour l'éthique dans le sport

Illustrations : Fabrice Tribes



124, rue Anatole France - 93120 La Courneuve
contact@flashfootball.org - www.flashfootball.org
Tél. : 01 48 37 02 90

Que sais-je ? – Quoi faire ?



LA COMMOTION CÉRÉBRALE



Rédaction par le Docteur Mohamed KUTNEH, médecin du Flash

GESTION D'UNE COMMOTION OU D'UNE SUSPICION DE COMMOTION

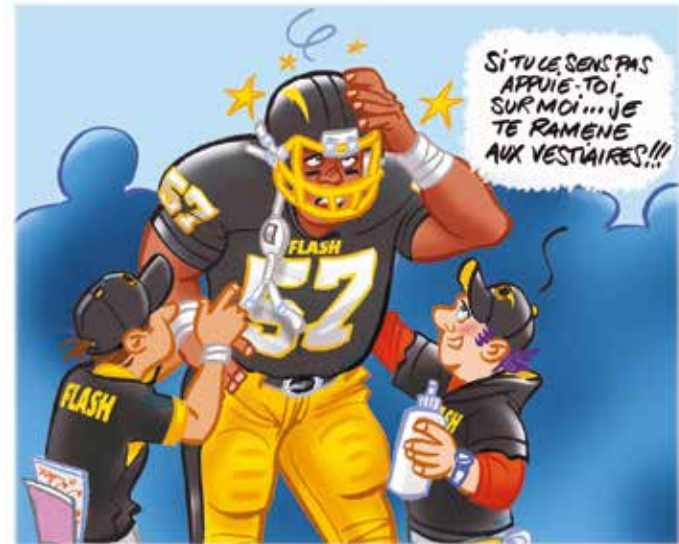
GESTION SUR LE TERRAIN D'UNE COMMOTION OU D'UNE SUSPICION DE COMMOTION LORS D'UN ENTRAÎNEMENT OU D'UN MATCH

Tout joueur atteint d'une commotion ou suspecté d'être atteint d'une commotion doit *immédiatement et définitivement être sorti du terrain*.

Les procédures appropriées de gestion des urgences doivent être respectées, en particulier si une blessure au cou est suspectée. Dans ce cas, le joueur doit être sorti du terrain uniquement par des urgentistes formés aux soins médullaires (colonne cervicale).

Le joueur, une fois sorti du terrain en toute sécurité, ne doit pas reprendre d'activité au cours de la journée et *doit passer un examen médical*.

Le personnel médical de bord de terrain, les entraîneurs, les joueurs ou les parents qui soupçonnent une commotion chez un joueur *doivent faire leur possible* pour s'assurer que ce joueur sorte du terrain en toute sécurité.



GESTION IMMÉDIATE D'UNE COMMOTION OU D'UNE SUSPICION DE COMMOTION

Si l'un des comportements ci-dessous est détecté, le joueur doit être évacué vers l'hôpital le plus proche pour un examen médical d'urgence :

- le joueur se plaint de fortes douleurs au cou
- perte progressive de conscience (sommolence)
- confusion ou irritabilité
- mal de tête sévère ou qui empire
- vomissements répétés
- changement inhabituel de comportement
- convulsions (spasmes)
- vision double
- faiblesses ou picotements dans les bras ou les jambes

Dans tous les cas de commotion ou de suspicion de commotion, il est recommandé que le joueur consulte un médecin ou un professionnel de la santé pour obtenir un diagnostic et un avis sur la prise en charge et la reprise du jeu, même si les symptômes ont disparu.

Un joueur commotionné ou suspecté d'être commotionné devra *systématiquement subir un examen médical*, sauf cas et circonstances exceptionnelles.

Les joueurs commotionnés ou suspectés d'être commotionnés :

- ne doivent pas rester seuls au cours des premières 24 heures

- ne doivent pas consommer de l'alcool au cours des premières 24 heures et doivent ensuite éviter d'en consommer avant d'en avoir reçu l'autorisation d'un médecin ou d'un professionnel de la santé, ou s'ils ne peuvent pas avoir d'avis médical, avant la disparition des symptômes

REPOSER LE CORPS, REPOSER LE CERVEAU

Le repos est une composante fondamentale du traitement de la commotion. Un repos concerne aussi bien le corps (repos physique) que le cerveau (repos cognitif).

Le repos implique donc l'arrêt :

- des activités physiques, telles que la course à pied, le cyclisme, la natation, etc.
- des activités cognitives, mentales et intellectuelles, telles que le travail à l'école, les devoirs, la lecture, la télévision, les jeux vidéos, etc.

ADULTES

Le repos physique doit durer *au moins une semaine* pour un joueur adulte commotionné ou suspecté d'être commotionné. Ce repos physique comprend 24 heures de repos physique et cognitif (mental) complet, suivi le reste de la semaine d'un repos relatif (activités qui ne provoquent pas ou n'aggravent pas les symptômes).

La réintroduction prudente des activités cognitives (« intellectuelles ») est autorisée après un repos (physique et cognitif) obligatoire complet de 24H, dans la mesure où les symptômes de la commotion ne s'aggravent pas.

Après une semaine de repos physique, le joueur :

- doit être asymptomatique (absence de symptômes) ou si des symptômes existaient avant la blessure, ils doivent être revenus à leur niveau précommotion au repos
- doit avoir obtenu l'autorisation d'un médecin ou d'un prestataire de soins agréé pour commencer un protocole de Reprise Progressive du Jeu (RPJ)
- doit suivre et terminer ce protocole de Reprise Progressive du Jeu

ENFANTS ET ADOLESCENTS

Les enfants et les adolescents doivent faire l'objet d'une attention particulière. Pour les enfants et les adolescents commotionnés ou suspectés d'être commotionnés, un repos complet de deux semaines est recommandé et si les symptômes ont disparu, de suivre un protocole de Reprise Progressive du Jeu.

Le repos physique doit durer *au moins deux semaines* pour un enfant ou un adolescent (moins de 18 ans) commotionné ou suspecté d'être commotionné. Ce repos physique comprend au moins 24 heures de repos physique et cognitif complet, suivi d'un repos relatif (activités qui ne provoquent pas ou n'aggravent pas les symptômes) pendant le reste des deux semaines.

La réintroduction prudente des activités cognitives (« intellectuelles ») est autorisée après un repos obligatoire complet de 24 heures, dans la mesure où les symptômes de la commotion ne s'aggravent pas.

Après deux semaines de repos physique, le joueur :

- doit être asymptomatique (absence de symptômes) ou si des symptômes existaient avant la blessure, ils doivent être revenus à leur niveau précommotion au repos
- doit avoir obtenu l'autorisation d'un médecin ou d'un prestataire de soins agréé pour commencer un protocole de Reprise Progressive du Jeu (RPJ)
- doit suivre et terminer ce protocole de Reprise Progressive du Jeu
- doit, pour les écoliers et les étudiants, pouvoir reprendre les cours

REPRISE DU JEU APRÈS UNE COMMOTION OU UNE SUSPICION DE COMMOTION

TOUT JOUEUR (ENFANT, ADOLESCENT OU ADULTE) :

- subissant une deuxième commotion dans les 12 mois qui suivent un premier incident
- ayant un antécédent de commotions multiples
- présentant des signes inhabituels ou une récupération lente

- *doit être examiné* et pris en charge par des professionnels de la santé (multidisciplinaires) ayant de l'expérience dans le domaine de la commotion liée au sport

- *ne doit pas pratiquer* le football américain avant d'avoir reçu

l'autorisation d'un médecin ayant l'expérience de la gestion des commotions.

ADULTES

Un joueur commotionné ou suspecté d'être commotionné doit *passer un examen médical immédiatement* après sa blessure et avant de reprendre l'entraînement et le jeu avec contact.

Une *période de repos physique d'au moins une semaine* (incluant un repos complet initial de 24 heures) est obligatoire pour les adultes avant de commencer un protocole de Reprise Progressive du Jeu.

Un protocole de Reprise Progressive du Jeu doit être suivi par TOUS les joueurs (une fois les symptômes disparus) ayant subi une commotion ou suspectés d'avoir subi une commotion.

En cas de présence ou de réapparition des symptômes, le protocole de Reprise Progressive du Jeu ne doit pas être commencé. S'il est déjà commencé, il doit être interrompu jusqu'à disparition des symptômes.

Le protocole de Reprise Progressive du Jeu ne doit être commencé qu'au terme de la période de repos d'une semaine et uniquement si le joueur est asymptomatique et ne prend pas de médicaments susceptibles de modifier ou de masquer les symptômes de la commotion.

Exception pour les adultes :

- la période de repos d'une semaine est obligatoire même si le joueur adulte devient asymptomatique, sauf s'il a eu accès à des « soins de haute qualité de la commotion » (tels que définis par le protocole décrit ci-après) et qu'un avis médical lui a été remis stipulant que la période de repos d'une semaine n'est pas requise.
- Le suivi d'un protocole RPJ est obligatoire, excepté dans des cas de suspicion de commotion où le joueur adulte a eu accès à des « soins de haute qualité de la commotion » et a reçu l'autorisation médicale de reprendre l'entraînement ou le jeu après qu'il ait été déterminé qu'il ne souffrait en réalité d'aucune commotion.

ENFANTS ET ADOLESCENTS

Un enfant ou un adolescent commotionné ou suspecté doit *passer un examen médical immédiatement* après sa blessure et avant de reprendre l'entraînement et le jeu avec contact.

Une *période de repos physique d'au moins deux semaines* (incluant un repos complet initial de 24 heures) est obligatoire pour les enfants et les adolescents avant de commencer un protocole de Reprise progressive du jeu.

Un protocole de Reprise progressive du jeu doit être suivi par tous les joueurs (une fois les symptômes disparus) ayant subi une commotion ou suspectés d'avoir subi une commotion.



En cas de présence ou de réapparition de symptômes, le protocole de Reprise progressive du jeu ne doit pas être commencé. S'il est déjà commencé, il doit être interrompu jusqu'à disparition des symptômes.

Le protocole RPJ ne doit être commencé qu'au terme de la période de repos de deux semaines et uniquement si le joueur est asymptomatique et ne prend pas de médicaments susceptibles de modifier ou de masquer les symptômes d'une commotion.

PROTOCOLE DE REPRISE PROGRESSIVE DU JEU (RPJ)

Le protocole de reprise progressive du jeu (RPJ) est un programme d'exercices progressif qui permet au sportif de reprendre doucement le sport.

Avant de le commencer, le joueur doit avoir respecté la période de repos physique obligatoire, être asymptomatique et ne plus suivre de traitement et/ou prendre de médicaments susceptibles de modifier ou de masquer les symptômes de la commotion (cachets contre les maux de tête ou pour le sommeil, par exemple).

TABLEAU DU PROTOCOLE RPJ		
Phase de réadaptation	Exercices autorisés	Objectifs
1/ Période de repos minimum	Repos physique et cognitif complet sans symptômes	Récupération
2/ Exercices aérobics modérés	Jogging pendant 10 à 15 minutes, natation ou vélo stationnaire à allure faible à modérée	Entraînement sans résistance
3/ Exercices spécifiques au sport	Courses Exercices sans contacts	Ajust de mouvements
4/ Entraînement sans contacts	Progression vers des exercices plus complexes, par exemple les passes Possibilité de commencer un entraînement progressif de résistance	Exercice physique Coordination et charge cognitive
5/ Pratique avec contacts	Entraînement normal	Reprise de confiance et évaluation des capacités fonctionnelles par le personnel d'entraînement
6/ Reprise du jeu	Joueur réadapté	Récupération totale

Si un joueur présentait déjà des symptômes avant la blessure à la tête ayant entraîné la commotion ou la suspicion de commotion, ces symptômes doivent être revenus à leur niveau précommotion avant de reprendre la RPJ.

Toutefois, dans ces circonstances, des précautions supplémentaires doivent être prises et il est recommandé que le joueur consulte spécifiquement un médecin par rapport à ces symptômes préexistants.

Il est important que tous les symptômes liés à la commotion ou à la suspicion de commotion soient résolus avant de commencer un protocole RPJ. Le joueur peut commencer un protocole RPJ ou passer au niveau suivant *uniquement si aucun symptôme de commotion n'apparaît* lors de l'étape en cours, aussi bien pendant les périodes de repos que pendant les périodes d'effort.

Il est souhaitable qu'à la fin du 4^{ème} niveau, le joueur consulte un médecin ou un professionnel de la santé afin de confirmer son aptitude à reprendre les exercices de contacts avant de commencer le niveau 5.

il est vivement recommandé, dans tous les cas de commotion ou de suspicion de commotion, que le joueur consulte un professionnel de la santé pour obtenir un diagnostic et un avis sur la reprise du jeu, même si les symptômes ont disparu.