

Programme d'éducation et de conscientisation de ThinkFirst sur les commotions

LES COMMOTIONS DANS LE SPORT

- ◆ Tous les joueurs qui subissent une commotion doivent être vus par un médecin le plus tôt possible. Une commotion est une blessure au cerveau.
- ◆ Plus souvent qu'autrement, une commotion se produit sans qu'il y ait perte de conscience. Toutefois, une commotion peut entraîner une perte de conscience.
- ◆ **COMMENT SE PRODUIT UNE COMMOTION** : coup à la tête, au visage, à la mâchoire ou même ailleurs sur le corps. Elle peut aussi être le résultat de l'effet du coup du lapin à la tête et au cou.

Symptômes et signes courants des commotions

- ◆ Les symptômes et les signes peuvent tarder à se manifester (peuvent s'aggraver plus tard dans la journée ou le lendemain matin); c'est pourquoi il faut continuer d'observer les joueurs.

***Un joueur peut présenter un ou plusieurs de ces symptômes et signes.**

Symptômes

- ◆ Mal de tête
- ◆ Étourdissement
- ◆ Être hébété
- ◆ Voir des étoiles
- ◆ Sensibilité à la lumière
- ◆ Entendre des cloches
- ◆ Fatigue
- ◆ Nausée, vomissement
- ◆ Irritabilité
- ◆ Confusion, désorientation

Signes

- ◆ Perte d'équilibre ou de coordination
- ◆ Parler lent ou confus
- ◆ Mauvaise concentration
- ◆ Réponses tardives aux questions
- ◆ Regard vide
- ◆ Diminution de la capacité de jouer
- ◆ Émotions inhabituelles, changement de personnalité et comportement inapproprié

*Pour une liste complète des symptômes et des signes, consultez le www.thinkfirst.ca

Mise en garde : Tous les joueurs doivent consulter un médecin si l'on croit qu'ils ont subi une commotion. Les entraîneurs, les soigneurs/préposés à la sécurité, les joueurs et les parents ne doivent pas tenter de soigner une commotion sans avoir consulté un médecin.

Réaction initiale à une perte de conscience

- ◆ S'il y a perte de conscience, mettez en œuvre le plan d'action en cas d'urgence et faites venir une ambulance. Présumez qu'il y a blessure au cou. Continuez de vérifier les voies respiratoires, la respiration et la circulation.

Commotion – Étapes clés

- ◆ Retirez le joueur du match ou de la séance d'entraînement en cours.
- ◆ Ne laissez pas le joueur seul; surveillez la présence de symptômes et de signes.
- ◆ N'administrez aucun médicament.
- ◆ Avisez l'entraîneur, le parent ou le tuteur de la blessure.
- ◆ Le joueur doit être évalué par un médecin le plus tôt possible.
- ◆ Le joueur ne doit pas revenir au jeu pendant le match ou la séance d'entraînement.



Préparé avec l'aide de Pensez d'Abord Canada.
www.thinkfirst.ca

Les six étapes du retour au jeu

- ◆ Le processus visant le retour au jeu est graduel et s'amorce après qu'un médecin a autorisé le joueur à reprendre ses activités. Si des signes ou des symptômes réapparaissent pendant ce processus, le joueur doit être réévalué par un médecin. Le joueur ne peut revenir au jeu si des symptômes ou des signes persistent. N'oubliez pas que les symptômes peuvent réapparaître plus tard dans la journée ou le jour suivant, pas nécessairement pendant l'activité!

Étape 1 Aucune activité; repos mental et physique complet. Passez à l'étape 2 seulement lorsque tous les symptômes ont disparu.

Étape 2 Exercices légers d'aérobic telles la marche ou la bicyclette stationnaire. Surveillez la présence de symptômes et de signes. Aucun entraînement musculaire et aucune musculation.

Étape 3 Activités et entraînement propres au sport (par ex. patinage).

Étape 4 Exercices sans contact corporel. Il est possible d'ajouter un entraînement musculaire léger et de progresser vers des poids plus lourds.

Le temps requis pour progresser des exercices sans contact aux exercices avec contact variera selon la gravité de la commotion et selon le joueur. Passez à l'étape 5 après avoir reçu l'autorisation d'un médecin (réévaluation et billet).

Étape 5 Commencez les exercices avec contact corporel.

Étape 6 Participation au jeu. (Tout athlète ayant subi une commotion ne devrait pas revenir au jeu avant au moins une semaine.)

Remarque : Les joueurs devraient passer à l'étape suivante du processus pour le retour au jeu seulement lorsqu'ils ne présentent aucun symptôme ou signe et qu'un médecin a donné son autorisation. Chaque étape devrait prendre au moins une journée. Si des symptômes ou des signes réapparaissent, le joueur doit revenir à l'étape 1 et être réévalué par un médecin.

Il ne faut jamais revenir au jeu si des symptômes persistent!

Conseils pour la prévention

Joueurs

- ◆ Veillez à ce que votre casque soit bien ajusté et que la courroie soit attachée
- ◆ Procurez-vous un protecteur buccal fait sur mesure
- ◆ Respectez les autres joueurs
- ◆ Aucun coup à la tête
- ◆ Aucun coup par-dessus

Entraîneur/Soigneur/ Préposé à la sécurité/Arbitre

- ◆ Éliminez toutes les mises en échec à la tête
- ◆ Éliminez tous les coups par-dessus
- ◆ Reconnaissez les symptômes et les signes d'une commotion
- ◆ Renseignez et éduquez les joueurs à propos des risques d'une commotion

Conseils pour l'éducation

www.hockeycanada.ca

Veillez consulter le programme

Du Hockey intelligent de Pensez d'Abord sur le site Web de

Pensez d'Abord Canada (www.thinkfirst.ca)

Site Web Dr. Tom Pashby Sport Safety Fund (www.drpushby.ca)