

Document informatif au sujet des commotions cérébrales dans le sport produit par Geneviève Boulard, D.Psy., neuropsychologue, en fonction des données scientifiques et cliniques actuelles

A. Les signes probants d'une commotion cérébrale

- 1- Impact direct ou indirect à la tête
- 2- Signes ou symptômes neurologiques brefs, transitoires
- 3- Perte de conscience ou altération de l'état de conscience (confusion, sensation d'être sonné, etc.)
- 4- Perte de mémoire de l'impact, des événements pré impact ou post impact

B. Questionnaire de symptômes post-commotionnels (SCAT-Card / Zurich 2008)

Maux de tête :	absent <input type="checkbox"/>	Léger <input type="checkbox"/>	modéré <input type="checkbox"/>	sévère <input type="checkbox"/>
Pression à la tête :	absent <input type="checkbox"/>	Léger <input type="checkbox"/>	modéré <input type="checkbox"/>	sévère <input type="checkbox"/>
Douleurs au cou :	absent <input type="checkbox"/>	Léger <input type="checkbox"/>	modéré <input type="checkbox"/>	sévère <input type="checkbox"/>
Nausée / vomissement :	absent <input type="checkbox"/>	Léger <input type="checkbox"/>	modéré <input type="checkbox"/>	sévère <input type="checkbox"/>
Étourdissements:	absent <input type="checkbox"/>	Léger <input type="checkbox"/>	modéré <input type="checkbox"/>	sévère <input type="checkbox"/>
Troubles de vision:	absent <input type="checkbox"/>	Léger <input type="checkbox"/>	modéré <input type="checkbox"/>	sévère <input type="checkbox"/>
Troubles d'équilibre:	absent <input type="checkbox"/>	Léger <input type="checkbox"/>	modéré <input type="checkbox"/>	sévère <input type="checkbox"/>
Sensibilité à la lumière :	absent <input type="checkbox"/>	Léger <input type="checkbox"/>	modéré <input type="checkbox"/>	sévère <input type="checkbox"/>
Sensibilité aux bruits :	absent <input type="checkbox"/>	Léger <input type="checkbox"/>	modéré <input type="checkbox"/>	sévère <input type="checkbox"/>
Se sentir ralenti :	absent <input type="checkbox"/>	Léger <input type="checkbox"/>	modéré <input type="checkbox"/>	sévère <input type="checkbox"/>
Se sentir dans un nuage :	absent <input type="checkbox"/>	Léger <input type="checkbox"/>	modéré <input type="checkbox"/>	sévère <input type="checkbox"/>
Ne pas se sentir normal :	absent <input type="checkbox"/>	Léger <input type="checkbox"/>	modéré <input type="checkbox"/>	sévère <input type="checkbox"/>
Difficulté à se concentrer:	absent <input type="checkbox"/>	Léger <input type="checkbox"/>	modéré <input type="checkbox"/>	sévère <input type="checkbox"/>
Trouble de mémoire :	absent <input type="checkbox"/>	Léger <input type="checkbox"/>	modéré <input type="checkbox"/>	sévère <input type="checkbox"/>
Fatigue/ manque d'énergie:	absent <input type="checkbox"/>	Léger <input type="checkbox"/>	modéré <input type="checkbox"/>	sévère <input type="checkbox"/>
Confusion :	absent <input type="checkbox"/>	Léger <input type="checkbox"/>	modéré <input type="checkbox"/>	sévère <input type="checkbox"/>
Somnolence :	absent <input type="checkbox"/>	Léger <input type="checkbox"/>	modéré <input type="checkbox"/>	sévère <input type="checkbox"/>
Troubles de sommeil :	absent <input type="checkbox"/>	Léger <input type="checkbox"/>	modéré <input type="checkbox"/>	sévère <input type="checkbox"/>
Labilité émotionnelle :	absent <input type="checkbox"/>	Léger <input type="checkbox"/>	modéré <input type="checkbox"/>	sévère <input type="checkbox"/>
Irritabilité, impatience :	absent <input type="checkbox"/>	Léger <input type="checkbox"/>	modéré <input type="checkbox"/>	sévère <input type="checkbox"/>
Tristesse :	absent <input type="checkbox"/>	Léger <input type="checkbox"/>	modéré <input type="checkbox"/>	sévère <input type="checkbox"/>
Nervosité / anxiété :	absent <input type="checkbox"/>	Léger <input type="checkbox"/>	modéré <input type="checkbox"/>	sévère <input type="checkbox"/>

Cote globale : _____

C. Que faire quand on soupçonne une commotion cérébrale

- 1- **Retrait du jeu immédiat et AUCUN retour à cette même partie**
- 2- Gestion du risque de mortalité ou de complications médicales graves (évaluation médicale)
- 3- Gestion du risque de morbidité (symptômes persistants et effets néfastes sur les habitudes de vie dont le travail et les études)

D. Quelques recommandations pertinentes en post commotion cérébrale

- 1- Voir rapidement un médecin (urgence) si l'état se détériore
- 2- Ne prendre aucun risque de nouvelle blessure à la tête (tout contexte)
- 3- REPOS - REPOS - REPOS
- 4- Pas d'alcool ni drogue
- 5- Adopter une bonne hygiène de vie globale

E. Principes et étapes de retour au jeu

- 1- Aucune activité / Repos et gestion des symptômes en attente d'un état asymptomatique
- 2- Exercices aérobiques de faible intensité
- 3- Exercices reliés au sport spécifique (aucun risque d'impact)
- 4- Progression vers des exercices plus complexes et début progressif d'exercices de résistance SANS risque de contact
- 5- Participation à un entraînement en totalité avec risque de contact
- 6- Retour au jeu

Chacune de ces étapes dure au minimum vingt-quatre heures. Franchir chacune de ces étapes, une par jour au maximum, sans qu'il y ait retour de symptômes. La progression se fait si et seulement si aucun symptôme n'est déclenché. Dans le cas où le passage à une étape génère la venue de symptômes, il est alors nécessaire de cesser la gradation et de se maintenir à l'étape précédente jusqu'à un état sans symptôme et reprendre ensuite la progression.

Bon retour au jeu en bonne santé !

Geneviève Boulard D.Psy.