



## Politique de gestion des commotions cérébrales et de retour au jeu en toute sécurité

Les commotions cérébrales sont plutôt rares en ski de fond mais elles peuvent se produire! Également, elles peuvent survenir lors d'une autre activité sportive ou récréationnelle. Comme les situations lors desquelles il est possible de subir une commotion sont très variées, il est important que les entraîneurs, les entraîneuses, les parents et les athlètes soient bien renseignés sur les signes et les symptômes de commotion et sur ce qu'il convient de faire si un tel incident se produit.

Dans notre sport, les skieurs sont surtout vulnérables pendant l'entraînement sur terrain-sec et tout particulièrement en ski à roulette lorsqu'il est possible d'atteindre des bonnes vitesses. Ainsi, tous les membres de SFNB doivent adhérer et être familier à la « Politique de ski à roulette de SFNB – Mai 2015 ».

Cette politique sert à informer de façon générale nos membres sur les commotions cérébrales et leur donner quelques références à ce sujet. Il ne constitue en aucun cas, un avis médical.

### Quelques informations sur les commotions :

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

Une commotion est un traumatisme crânien qui peut être causé par tout coup reçu au visage, à la tête ou au cou, ou un coup au corps qui provoque un soudain mouvement brusque de la tête. Il n'est pas nécessaire que vous perdiez connaissance pour subir une commotion. C'est un traumatisme crânien qui ne peut habituellement pas être identifié à l'aide de radiographies ou d'un tomogramme. Il est diagnostiqué par l'historique de la façon dont la blessure s'est produite et les symptômes que la personne peut ressentir.

#### Certains symptômes communs incluent:

- Un état général de confusion (ex : ne connaît pas l'heure, le lieu, la date et d'autres détails de l'environnement, ne peut pas se souvenir de choses qui se sont produites avant ou après la blessure, est assomé)
- Maux de tête
- Étourdissements / a envie de dormir
- Sentiment d'être hébété
- Vision double / trouble ou la perte de la vue / voit des étoiles, des lumières clignotantes
- Coordination ou équilibre médiocre
- Nausées et/ou vomissements
- Faible concentration / Facilement distrait / Émotions étranges et inappropriées

Ski de fond Nouveau-Brunswick fournit cette information sur les commotions cérébrales en plus de toute information fournie par des experts dans le domaine de la gestion des commotions cérébrales. Tous les athlètes, les entraîneurs et les membres sont encouragés à se familiariser avec l'identification des commotions cérébrales, à identifier les risques associés à notre sport et à suivre des pratiques de jeu sécuritaires.

## Gestion des commotions : Si vous soupçonnez une commotion cérébrale, que devez-vous faire?

N'importe quelle personne ayant possiblement subi une commotion cérébrale devrait cesser toutes activités physiques immédiatement. Les symptômes occasionnés par un traumatisme crânien peuvent empirer plus tard durant la journée ou la nuit. Cette personne ne devrait pas être laissée seule, et le jour même, elle devrait consulter un professionnel de la santé possédant une expérience dans le traitement des commotions cérébrales le plus rapidement possible. Si vous constatez une aggravation de symptômes tel que plus de deux vomissements ou des convulsions suite à la blessure, vous devriez composer le 911 pour de l'aide d'urgence.

Les signes et symptômes d'une commotion durent souvent de sept à dix jours mais ils peuvent durer plus longtemps pour certaines personnes notamment chez les jeunes de moins de 18 ans ou chez ceux qui ont déjà subi des commotions cérébrales dans le passé. Les symptômes d'une commotion sont aggravés par l'effort de nature physique et intellectuelle. C'est pour cette raison qu'il est important de suivre les conseils d'un professionnel de la santé pour assurer un retour à l'école, au travail et au jeu.

Les casques sont très efficaces pour prévenir certaines blessures à la tête comme les fractures du crâne, mais ils ne préviennent pas les commotions cérébrales. Il est important de mettre un casque qui est bien ajusté sur la tête pour des activités tel le vélo, la planche à roulette, le hockey, le football, le ski et le patinage pour aider à protéger le crâne et le cerveau.

Pour un outil de poche de dépistage, svp cliquez sur le lien suivant : <http://nbtrauma.ca/wp-content/uploads/2016/06/Pocket-Concussion-Recognition-Tool-French.pdf>

## Procédure de retour au jeu

Après leur retrait de l'activité, toute personne soupçonnée d'avoir subi une commotion cérébrale doit être évaluée par un médecin afin de déterminer l'étendue de la blessure de l'athlète et d'exclure toute autre pathologie.

Les personnes diagnostiquées avec une commotion cérébrale devraient suivre les directives de leur médecin et se reposer jusqu'à ce qu'elles ne présentent plus de symptômes. Ensuite, et seulement après qu'elles ne présentent aucun symptôme pendant une période de 24 heures, elles doivent commencer un programme par étapes, limité par des symptômes, avec des étapes de progression. Ces étapes sont les suivantes:

**Étape 1:** Aucune activité, un repos complet et aucun stimulus externe. Une fois revenu à la normale et autorisé par un médecin, passez à l'étape 2

**Étape 2:** Exercice aérobique léger tels que la marche ou le vélo stationnaire.

**Étape 3:** Exercice spécifique au sport pendant environ 20-30 minutes.

**Étape 4:** Augmenter l'exercice spécifique au sport tant qu'il n'y a pas de symptômes.

**Étape 5:** Retour à l'entraînement avec une intensité plus élevée et la musculation

**Étape 6:** Retour à la pratique du sport complet

**Chaque étape doit prendre au minimum un journée. Si** l'athlète a des symptômes de commotion qui reviennent à n'importe quelle étape, ARRÊTEZ l'activité, attendez 24 à 48 heures et reprenez l'activité à l'étape précédente. Le protocole doit être individualisé à l'athlète / personne et leur blessure.

### Quelques références sur les commotions :

Pour obtenir plus d'information sur les commotions cérébrales, incluant les symptômes, savoir à quoi s'attendre et la procédure de récupération, veuillez consulter les liens ci-dessous :

<https://www.coach.ca/sensibilisation-aux-commotions-s16361&language=fr>

<http://nbtrauma.ca/commotions-cerebrales/?lang=fr>

<http://horizon.parachutecanada.org/wp-content/uploads/2017/06/Concussion-ReturnToSport.pdf>