

Ligue sportive et de mise en forme des collégiens *CHAMPS* Formulaire de participation des élèves-athlètes : Saison 201__ _____

Inspiré d'ouvrages publiés par les Centres de prévention et contrôle des maladies
(Centers for Disease Control)

Commotion cérébrale chez les jeunes sportifs : Fiche d'information pour les parents

QU'EST-CE QU'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE ?

Une commotion cérébrale est un type de traumatisme cérébral. Les commotions cérébrales peuvent être provoquées par un choc ou un coup reçu à la tête. Même dans les cas où on parle d'un simple « ding » ou « getting your bell rung » ou lorsqu'il s'agit d'un coup ou choc léger reçu à la tête, les choses peuvent s'avérer être plus graves.

Vous ne pouvez pas voir une commotion cérébrale. Les signes et symptômes d'une commotion cérébrale peuvent se manifester immédiatement après la blessure comme ils peuvent n'être remarqués que quelques jours ou semaines après l'incident. Si votre enfant se plaint de ce qui ressemble à des symptômes d'une commotion cérébrale ou si vous décelez de tels symptômes en l'observant, vous devez immédiatement chercher de l'aide médicale.

QUELS SONT LES SIGNES ET LES SYMPTÔMES D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE ?

Signes notés par les parents ou tuteurs

Si votre enfant reçoit un coup ou un choc à la tête lors d'un match ou d'exercices d'entraînement, soyez vigilants et faites attention à l'un ou l'autre des signes ou symptômes suivants qui peuvent indiquer une commotion cérébrale :

- Avoir l'air étourdi ou assommé
- Avoir l'air confus à propos d'un exercice à exécuter ou d'une position
- Oublier une instruction
- Se confondre sur le match, le score ou l'adversaire
- Avoir des mouvements maladroits
- Répondre lentement aux questions
- Perdre conscience (même brièvement)
- Manifester des changements d'humeur, de comportement ou de personnalité

Symptômes dont se plaint l'athlète

- Mal de tête ou sensation de « pression » à la tête
- Nausée ou vomissements
- Troubles d'équilibre ou étourdissement
- Vision double ou trouble
- Sensibilité à la lumière
- Sensibilité au bruit
- Sensation de faiblesse, de fragilité, d'étourdissement ou de somnolence
- Problèmes de concentration ou de mémoire
- Confusion
- Ne pas se sentir bien ou se sentir abattu

COMMENT AIDER VOTRE ENFANT À PRÉVENIR UNE COMMOTION CÉRÉBRALE OU D'AUTRES BLESSURES GRAVES À LA TÊTE ?

- Veillez à ce qu'il suive les règles de sécurité et les règles liées à l'activité sportive énoncées par l'entraîneur.
- Encouragez-le à avoir et à toujours garder l'esprit sportif.
- Veillez à ce qu'il soit muni de l'équipement de protection adéquat pour chaque activité sportive. L'équipement de protection doit être de la bonne taille et bien entretenu.
- Le port d'un casque est obligatoire pour réduire les risques de blessure grave à la tête ou de fracture du crâne. Cependant, les casques ne sont pas conçus pour prévenir des commotions cérébrales. Il n'y a pas de casque qui « élimine totalement » le risque de commotion cérébrale. Alors, même avec le port d'un casque, les enfants et adolescents doivent éviter de se prendre des coups à la tête.

QUE DEVEZ-VOUS FAIRE SI VOUS PENSEZ QUE VOTRE ENFANT A UNE COMMOTION CÉRÉBRALE ?

1. **DEMANDEZ UNE ASSISTANCE MÉDICALE TOUT DE SUITE.**
Un professionnel des soins de la santé peut déterminer la gravité de la commotion cérébrale et si et quand l'enfant peut retourner à ses activités régulières, y compris les activités sportives, sans courir de risques.
2. **FAITES RETIRER VOTRE ENFANT DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE.**
Il faut du temps pour guérir d'une commotion cérébrale. Ne laissez pas votre enfant reprendre son activité sportive le même jour de l'incident. Attendez qu'un professionnel des soins de la santé ait donné son accord. Les enfants qui reprennent leurs activités sportives trop tôt, alors qu'ils ne sont pas tout à fait guéris, courent de grands risques d'avoir une autre commotion cérébrale. Des commotions cérébrales consécutives ou répétées peuvent être très dangereuses. Elles peuvent provoquer des lésions cérébrales permanentes, qui affecteront votre enfant à vie.
3. **INFORMER L'ENTRAÎNEUR DE VOTRE ENFANT SI CELUI-CI A DÉJÀ EU UNE AUTRE COMMOTION CÉRÉBRALE**
Les entraîneurs de votre enfant doivent être informés au cas où celui-ci a déjà eu une autre commotion cérébrale. L'entraîneur de votre enfant ne peut pas savoir si celui-ci a déjà eu une commotion cérébrale si vous ne lui en parlez pas.

Il vaut mieux rater un match que toute une saison.

Pour de plus amples informations, visitez : <http://www.cdc.gov/concussion>