

# Carte de Hockey Canada visant les commotions cérébrales

## PROGRAMME D'ÉDUCATION ET DE SENSIBILISATION AUX COMMOTIONS CÉRÉBRALES

### Les commotions dans le sport

Tous les joueurs qui sont soupçonnés d'avoir subi une commotion doivent être vus par un médecin le plus tôt possible. Une commotion est une blessure au cerveau.

La plupart du temps, 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

Tout impact à la tête, au visage ou au cou, ou un coup au corps qui cause un choc soudain à la tête et qui fait en sorte que le cerveau bouge à l'intérieur du crâne peut causer une commotion.

### Symptômes et signes courants des commotions

Les symptômes et les signes peuvent tarder avant de se faire sentir (ils peuvent être pires plus tard dans la journée ou même le lendemain matin), donc le joueur doit continuer d'être surveillé, même après la disparition des premiers symptômes et signes.

• 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
- Trouble du sommeil

Pour une liste complète des symptômes et des signes, consultez le [www.parachutecanada.org](http://www.parachutecanada.org).

**SIGNAUX D'ALARME** – Si un de ces symptômes est observé ou des plaintes sont formulées à la suite d'une blessure, le joueur doit être retiré du jeu immédiatement en toute sécurité et votre plan d'action en cas d'urgence doit être mis à exécution. Une évaluation immédiate d'un médecin est requise.

- Douleur ou sensibilité au cou
- Mal de tête intense ou croissant
- Détérioration de l'état de conscience
- Vision double
- Crise ou convulsion
- Vomissement
- Perte de conscience
- Sentiment grandissant d'inquiétude, d'agitation ou agressivité
- Faiblesse ou picotement/brûlement dans les bras ou les jambes

### Commotion – Étapes clés

- Identifiez et 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 et doit suivre la stratégie de six étapes de retour au jeu et obtenir une autorisation du médecin.

## Les six étapes de retour au jeu

La stratégie visant le retour au jeu est graduelle 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!

**IMPORTANT - CONSULTEZ LE MÉDECIN TRAITANT CONCERNANT LES PROTOCOLES DE RETOUR AUX ÉTUDES. LES JOUEURS DEVRAIENT POUVOIR RETOURNER AUX ÉTUDES À TEMPS PLEIN AVANT DE PROCÉDER AUX ÉTAPES 5 ET 6 DE LA STRATÉGIE POUR LE RETOUR AU JEU.**

**IMPORTANT - APRÈS AVOIR SUBI UNE COMMOTION ET AVANT L'ÉTAPE 1, UNE BRÈVE PÉRIODE DE REPOS PHYSIQUE ET MENTAL EST RECOMMANDÉE.**

**ÉTAPE 1** Activités légères du quotidien qui ne provoquent pas ou n'aggravent pas de symptômes. Une fois que vous tolérez l'étape 1 sans symptôme, passez à l'étape 2, comme précisé par votre médecin.

**ÉTAPE 2** Exercices légers d'aérobic telles la marche ou la bicyclette stationnaire. Surveillez la présence de symptômes et de signes. Aucun entraînement contre résistance ni avec des poids et haltères.

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

**ÉTAPE 4** Exercices sans contact corporel. Il est possible d'ajouter un entraînement léger contre résistance 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 écrit).

**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 de la stratégie visant 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 (mais pourrait durer plus longtemps dépendamment du joueur et de la situation). Si des symptômes ou des signes réapparaissent, le joueur doit revenir à l'étape 2 et être réévalué par un médecin.

**IMPORTANT :** Les jeunes joueurs auront besoin d'un traitement plus conservateur. Les lignes directrices visant le retour au jeu devront être établies par le médecin traitant.

## 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-derrière
- Bon développement des habiletés

### Entraîneur/Soigneur/ Préposé à la sécurité/ Arbitre

- Éliminez toutes les mises en échec à la tête
- Éliminez tous les coups par-derrière
- 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

RESSOURCES DE HOCKEY CANADA SUR LES COMMOTIONS  
[www.hockeycanada.ca/commotion](http://www.hockeycanada.ca/commotion)

PARACHUTE CANADA

[www.parachutecanada.org](http://www.parachutecanada.org)

Révisé en juin 2018. Article n° 55712