

# COMMOTION CÉRÉBRALE

## SPORT SÉCURITAIRE



PATINAGE CANADA

### QU'EST-CE QU'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE?

Une commotion cérébrale est un traumatisme crânien qui provoque des changements dans la fonction cérébrale.

Le mécanisme de lésion peut s'accompagner de contact

(p. ex. contact direct ou collision avec un autre patineur, la bande ou la glace, chute ou coup à la tête pendant l'entraînement hors glace) OU d'aucun contact (p. ex. réception maladroite d'un saut, dents de pointe qui piquent la glace, coup de fouet cervical durant l'entraînement hors glace).

### SIGNES AVANT-COUREURS - APPELEZ UNE AMBULANCE :

- Perte de connaissance ou détérioration de l'état de conscience
- Douleur au cou ou sensibilité
- Vision double
- Faiblesse ou sensation de picotement ou de brûlure dans les bras et les jambes
- Maux de tête sévères ou s'intensifiant
- Crise épileptique ou convulsion
- Tout saignement ou écoulement de liquide des oreilles, des yeux ou du nez
- Vomissement
- Agitation ou combativité accrue

### SIGNES ET SES SYMPTÔMES POSSIBLES D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE :

#### SYMPTÔMES :

- Mal de tête ou sensation de pression dans la tête
- Confusion ou sensation d'être dans un brouillard
- Trouble de la mémoire ou difficulté à se souvenir de l'événement traumatique
- Étourdissement ou désorientation
- Nausée/vomissement
- Délai à répondre aux questions
- Air hébété/somnolence

- Fatigue
- Sensibilité à la lumière ou au bruit
- Vision floue
- Sentiment d'être au ralenti
- Faible concentration et faible capacité de rétention
- Plus grande émotivité, irritabilité, anxiété

#### SIGNES :

- Être étendu sur la glace ou le sol, immobile, ou mettre du temps à se relever
- Incapacité de répondre adéquatement aux questions
- Problèmes d'équilibre ou de coordination

**VOUS N'AVEZ PAS À PERDRE CONNAISSANCE POUR SUBIR UNE COMMOTION CÉRÉBRALE**

**POUR GÉRER EFFICACEMENT UNE COMMOTION CÉRÉBRALE, IL FAUT RECONNAÎTRE QU'ELLE AURAIT PU SE PRODUIRE, RETIRER LA PERSONNE DE LA SURFACE DE GLACE OU LA RELEVER DU SOL ET OBTENIR DES SOINS MÉDICAUX.**

### SI VOUS SOUPÇONNEZ UNE COMMOTION CÉRÉBRALE :

**SI L'UN DES SIGNES OU SYMPTÔMES SUSMENTIONNÉS EST OBSERVÉ À LA SUITE D'UNE BLESSURE SOUPÇONNÉE, COMPOSEZ LE 911 POUR OBTENIR D'URGENCE UNE ÉVALUATION MÉDICALE.**

- NE LAISSEZ PAS la personne sans surveillance à la patinoire ou à la maison.
- NE LAISSEZ PAS la personne retourner sur la glace ou reprendre son activité.
- NE LAISSEZ PAS la personne conduire un véhicule pour rentrer à la maison.
- La personne doit être évaluée par un médecin ou un infirmier praticien, comptant de l'expérience en gestion des commotions cérébrales, et pourrait être adressée, pour des soins supplémentaires, à des professionnels de la santé formés en commotions cérébrales (p. ex. physiothérapeutes en sport, thérapeutes en sport, chiropraticiens).
- La personne doit obtenir un certificat de santé d'un médecin ou d'un infirmier praticien, comptant de l'expérience en gestion des commotions cérébrales, avant de reprendre le patinage, l'entraînement ou ses fonctions d'entraîneur.

**LES PATINEURS, LES ENTRAÎNEURS ET LES PARENTS NE DOIVENT PAS PRENDRE SEULS LA DÉCISION CONCERNANT LE RETOUR AU PATINAGE OU À L'ENTRAÎNEMENT, MÊME SI LES SIGNES ET LES SYMPTÔMES DISPARAISSENT**

Pour plus de renseignements, veuillez visiter :

**[SKATECANADA.CA/FR/SPORT-SECURITAIRE](https://skatecanada.ca/fr/sport-securitaire)**