



## Commotion cérébrale

Traumatisme Crânien Cérébral Léger TCCL

### DÉFINITION

Une commotion cérébrale est un choc direct ou indirect à la tête qui amène des complications au fonctionnement du cerveau. Elle est accompagnée ou non d'une perte de conscience.

### QUOI FAIRE ?

- Retirer immédiatement le joueur du jeu
- Faire évaluer ses signes et symptômes par un médecin ou un thérapeute sportif
- Ne pas retourner le joueur au jeu la même journée
- Ne pas laisser le joueur seul pendant les 24 heures qui suivent (certains signes et symptômes apparaissent quelques heures plus tard)

### CONSULTATION MÉDICALE REQUISE IMMÉDIATEMENT

Perte de conscience lors de l'impact	Convulsion
Propos incohérents	Désorientation
Paralysie ou engourdissement des jambes ou des bras	Difficulté à parler
Trouble de vision	Trouble de coordination

### SIGNES ET SYMPTÔMES

PHYSIQUES	ÉMOTIFS	COGNITIFS
Mal de tête	Irritabilité	Difficulté de concentration
Étourdissements	Tristesse	Troubles de mémoire
Nausées/vomissements	Nervosité	Trouble de lecture
Fatigue	Anxiété	
Trouble d'équilibre		
Trouble du sommeil		
Sensibilité à la lumière		
Sensibilité au bruit		
Trouble d'élocution		
Engourdissement		
Se sentir au ralenti		

### ÉTAPES DU RETOUR AU JEU

Pour passer à l'étape suivante, il ne faut pas avoir de signes et symptômes pendant 24 heures (adultes) ou 48 heures (enfants et adolescents)

- 1 REPOS complet (incluant lecture, école, télévision et jeux vidéo)
- 2 Activité physique légère (marche ou vélo stationnaire)
- 3 Activité physique d'intensité moyenne (course)
- 4 Activités spécifiques au soccer (sprints, sauts et changements de direction)
- 5 Entraînement avec contacts (jeux avec coéquipiers, coup de tête)

**AVANT DE PASSER À L'ÉTAPE 6, UNE AUTORISATION MÉDICALE EST NÉCESSAIRE**

- 6 MATCH

Si les signes et symptômes réapparaissent, il faut attendre 24 heures après leur disparition et reprendre l'étape précédente.

### PRÉVENTION : UNE RESPONSABILITÉ PARTAGÉE

JOUEUR	ENTRAÎNEURS	ARBITRES	PARENTS	ADMINISTRATEURS
Respect des règles Ne pas cacher ses signes et symptômes	Enseignement adéquat des techniques (coup de tête, contacts)	Application des règles	Application des consignes médicales	Sensibilisation des parents, entraîneurs et joueurs aux conséquences d'une commotion cérébrale
Vigilance aux signes et symptômes et aux situations mettant à risque les joueurs				
Équipement adéquat entraînement et match				
Esprit sportif				

### SOURCES

Ministère Éducation Loisir et Sport  
Assurez votre sécurité : Commotions cérébrales et traumatisme craniocérébral léger  
Sport, commotion cérébrale et traumatisme craniocérébral léger

Association québécoise de médecine du sport  
Énoncé - Traumatisme craniocérébral léger en contexte sportif

Fédération de soccer du Québec  
Vidéo : Les commotions cérébrales et le retour au jeu, la parole est à vous

1 semaine de repos complet pour athlètes en croissance  
Retour à l'école avant retour au sports et activité physique

