

# Outil de reconnaissance des commotions cérébrales 5 ©

Pour faciliter le dépistage des commotions cérébrales chez les enfants, les adolescents et les adultes

Avec l'appui de



## RECONNAÎTRE ET RETIRER

Un impact à la tête peut engendrer une lésion cérébrale grave et potentiellement mortelle. L'outil de reconnaissance des commotions cérébrales 5 (CRT5) sert au dépistage des commotions cérébrales présumées. Il n'est pas conçu pour établir un diagnostic de commotion cérébrale.

### ÉTAPE 1 : SIGNAUX D'ALARME — APPELEZ UNE AMBULANCE

**Devant toute inquiétude à la suite d'une blessure, y compris si L'UN OU L'AUTRE des signaux suivants sont observés ou si des plaintes sont soulevées, le joueur doit immédiatement être retiré du jeu, du match ou de l'activité de manière sécuritaire. S'il n'y a aucun professionnel de la santé sur place, appelez une ambulance pour une évaluation médicale d'urgence.**

- Douleur ou sensibilité au cou
- Vision double
- Faiblesse ou sensation de fourmillement ou de brûlement dans les bras ou les jambes
  
- Maux de tête sévères ou s'intensifiant
- Crise épileptique ou convulsions
- Perte de conscience
  
- Détérioration de l'état de conscience
- Vomissements
- Agitation ou agressivité croissante

#### N'oubliez pas :

- Les principes de base des premiers soins (danger, réponse, voies respiratoires, respiration, circulation) doivent être respectés.
- Évitez de déplacer l'athlète (hormis les mouvements nécessaires pour la gestion des voies respiratoires) si vous n'êtes pas formé pour le faire.
- L'examen pour déceler la présence d'une blessure à la moelle épinière est un aspect essentiel de l'évaluation initiale sur place.
- Ne retirez pas un casque ou tout autre équipement si vous n'êtes pas formé pour le faire de manière sécuritaire.

### ÉTAPE 2 : SIGNES VISIBLES

Voici certains indices visuels pouvant indiquer une commotion cérébrale :

Couché de façon immobile sur la surface de jeu
Lent à se relever après un impact direct ou indirect à la tête
Désorientation ou confusion, ou réponses inadéquates aux questions
Regard ou expression vides
Problème d'équilibre, démarche difficile, incoordination motrice, trébuchement, mouvements lents et laborieux
Blessure au visage à la suite d'un impact à la tête

<b>Mal de tête</b>	<b>Vision brouillée</b>	<b>Émotivité accrue</b>	<b>Problèmes de concentration</b>
<b>« Pression dans le crâne »</b>	<b>Sensibilité à la lumière</b>	<b>Irritabilité accrue</b>	<b>Problèmes de mémoire</b>
<b>Problèmes d'équilibre</b>	<b>Sensibilité au bruit</b>	<b>Tristesse</b>	<b>Sensation d'être au ralenti</b>
<b>Nausées ou vomissements</b>	<b>Fatigue ou manque d'énergie</b>	<b>Nervosité ou anxiété</b>	<b>Sensation d'être « dans le brouillard »</b>
<b>Somnolence</b>	<b>Sensation de « ne pas être dans son assiette »</b>	<b>Douleur au cou</b>	
<b>Étourdissements</b>			

#### ÉTAPE 4 : ÉVALUATION DE LA MÉMOIRE

(CHEZ LES ATHLÈTES DE PLUS DE 12 ANS)

<b>Une incapacité à répondre correctement à l'une ou l'autre de ces questions (adaptées au sport donné) indique une commotion cérébrale potentielle</b>	<b>Dans quel stade sommes-nous aujourd'hui?</b>	<b>Contre quelle équipe avez-vous joué la semaine dernière ou au dernier match?</b>
	<b>À quelle mi-temps sommes-nous?</b>	<b>Votre équipe a-t-elle gagné le dernier match ?</b>
	<b>Qui a marqué en dernier dans ce match?</b>	

#### Les athlètes ayant potentiellement subi une commotion doivent éviter :

- d'être laissés seuls initialement (pendant au moins les deux premières heures);
- de consommer de l'alcool;
- de consommer des drogues à des fins récréatives ou des médicaments d'ordonnance;
- de rentrer chez eux par eux-mêmes; ils doivent être accompagnés par un adulte responsable;
- **de conduire un véhicule avant d'avoir reçu l'autorisation de le faire d'un professionnel de la santé.**

Cet outil peut être copié librement sous sa forme actuelle afin d'être distribué à des personnes, à des équipes, à des groupes ou à des organisations. Toute révision ou reproduction sous forme numérique nécessite l'approbation du Concussion in Sport Group. Il ne doit pas être modifié, renommé ni vendu à des fins commerciales.

© Concussion in Sport Group 2017

## Outil de reconnaissance des commotions cérébrales 5©

*Br J Sports Med* publié en ligne le 26 avril 2017

Pour obtenir les plus récentes informations et des services connexes, rendez-vous au :  
<http://bjsm.bmj.com/content/early/2017/04/26/bjsports-2017-097508CRT5.citation>

	<i>Ces services comprennent :</i>
Service de notification par courriel	L'envoi gratuit de notifications par courriel lorsque de nouveaux articles citent le présent article. Inscrivez-vous dans l'encadré situé au coin supérieur droit de l'article en ligne.
Remarques	

Pour demander des droits de reproduction, rendez-vous au :  
<http://group.bmj.com/group/rights-licensing/permissions>

Pour commander des réimpressions, rendez-vous au :  
<http://journals.bmj.com/cgi/reprintform>

Pour vous abonner à BMJ, rendez-vous au :  
<http://group.bmj.com/subscribe/>