



## Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

Une commotion est une blessure au cerveau qui ne peut être détectée par des rayons X, un tomodensitogramme ou une IRM. Elle affecte la façon, pour un étudiant, de penser et de se souvenir et elle peut causer divers symptômes.

## Quels sont les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale?

**Il n'est pas nécessaire qu'un étudiant perde de conscience pour subir une commotion cérébrale.** L'étudiant pourrait éprouver un ou plusieurs des signes et des symptômes suivants :

Lorsque vous surveillez les signes ou les symptômes d'une possible commotion cérébrale, tenez compte de la façon dont l'élève se sent et se comporte habituellement.

Cognitif (pensée)	Physique	Émotionnel/comportemental
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ne se souvient pas de l'heure, de la date, de l'endroit, d'informations au sujet d'une activité récente</li><li>• Difficulté à se souvenir de ce qui s'est passé avant et après la blessure</li><li>• Difficulté à se concentrer</li><li>• Pensée confuse</li><li>• Sentiment d'être « dans le brouillard »</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maux de tête ou pression sur la tête</li><li>• Étourdissements</li><li>• Maux de ventre, nausées, vomissements</li><li>• Regard vide</li><li>• Vision floue ou trouble</li><li>• Sensibilité à la lumière ou au bruit</li><li>• Voit des étoiles ou des scintillements</li><li>• Acouphène (tintement dans les oreilles)</li><li>• Manque d'équilibre ou de coordination</li><li>• Sensation de fatigue ou d'apathie</li><li>• « Ne se sent pas normal »</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nervosité ou anxiété</li><li>• Émotions étranges ou inappropriées (p. ex. : rit, pleure, se fâche facilement)</li><li>• Réponse ou exécution lente</li><li>• Facilement distrait</li><li>• Ne participe pas bien</li><li>• Changements dans les habitudes de sommeil</li></ul>

Certains étudiants peuvent prendre plus de temps à exprimer ce qu'ils ressentent ou communiquer de manière non verbale. Après un choc, surveillez les changements dans le comportement de l'étudiant; par exemple, s'il pleure plus que d'habitude ou s'il se désintéresse des choses qu'il aime normalement. Au besoin, vous pouvez utiliser des stratégies de communication non verbale; par exemple, en demandant à l'étudiant de pointer du doigt l'endroit où il a mal.

**Consultez immédiatement un médecin si un étudiant présente des « signes d'alarme »** comme une douleur au cou, des vomissements répétés, une confusion grandissante, des convulsions, ou une faiblesse ou un fourmillement dans les bras ou les jambes. Ces signes peuvent annoncer une blessure plus grave.



## Quelles sont les causes d'une commotion cérébrale?

Tout coup à la tête, au visage ou au cou, ou tout coup porté au corps qui entraîne une soudaine secousse de la tête peuvent causer une commotion (p. ex. : recevoir un ballon sur la tête ou entrer en collision avec une autre personne).

## Que dois-je faire si je soupçonne qu'un étudiant souffre d'une commotion?

**Dans tous les cas où une commotion cérébrale est soupçonnée, l'étudiant devrait immédiatement cesser de participer à l'activité.** En continuant, le risque de souffrir de symptômes de commotion plus sévères et plus durables et de subir d'autres blessures augmente.

L'Outil d'identification des commotions cérébrales 6 (CRT6) peut être utilisé par n'importe qui pour aider à reconnaître les signes et les symptômes d'une possible commotion cérébrale.

L'étudiant ne devrait pas être laissé seul et il devrait consulter un médecin le plus vite possible. L'étudiant ne devrait pas conduire.

Si l'étudiant perd connaissance, appelez une ambulance pour le conduire à l'hôpital sur-le-champ. Appliquez les principes de premiers secours. Ne pas déplacer l'étudiant et ne pas lui enlever son équipement de protection (p. ex. : son casque).

L'étudiant ne devrait pas retourner au jeu le jour même.

## Combien de temps avant que l'étudiant se sente mieux?

Les signes et symptômes de commotion se résorbent souvent en quatre semaines, mais ils peuvent durer plus longtemps. Dans certains cas, les étudiants peuvent prendre plusieurs semaines ou plusieurs mois pour guérir. Si l'étudiant avait déjà souffert d'une commotion cérébrale, il se peut que la guérison soit plus lente.

Si les symptômes de l'étudiant persistent (c.-à-d., s'ils durent plus de quatre semaines), il devrait être orienté vers un professionnel de la santé agréé spécialisé dans le traitement des commotions cérébrales.

## Comment traite-t-on une commotion?

Pendant les 24 à 48 premières heures suivant la blessure, l'étudiant peut s'adonner à ses activités de la vie quotidienne, comme la marche légère, la préparation des repas et les interactions sociales à la maison. Le temps d'écran doit être réduit au minimum au cours des 48 premières heures. Par la suite, il est possible de réintroduire et d'augmenter progressivement les activités scolaires et sportives.

Lorsque l'élève reprend ses activités, ses symptômes peuvent s'aggraver. Cette situation est courante et acceptable tant que les symptômes restent **légers et brefs**. Le terme « brefs » signifie que les symptômes devraient se résorber dans l'heure qui suit. Si les activités aggravent davantage leurs symptômes, il est recommandé de faire une pause et d'adapter les activités.

Se remettre d'une commotion est un processus qui exige de la patience. Si l'étudiant reprend les activités avant d'être prêt, ses symptômes risquent de s'aggraver et sa guérison pourrait être plus longue.

## Quand l'étudiant devrait-il consulter un médecin?

Toute personne qui subit une possible blessure à la tête devrait consulter un médecin le plus rapidement possible.

Après avoir reçu un diagnostic de commotion, l'étudiant devrait retourner consulter le médecin immédiatement si ses symptômes s'aggravent :

- il est de plus en plus confus
- son mal de tête s'aggrave
- il vomit plus de deux fois
- il ne se réveille pas
- il éprouve de la difficulté à marcher
- il a des convulsions
- il a un comportement inhabituel

## Quand l'étudiant pourra-t-il retourner à l'école?

Un élève souffrant d'une commotion cérébrale peut s'absenter de l'école pendant un ou plusieurs jours. En général, il n'est pas recommandé de s'absenter plus d'une semaine du milieu scolaire. Une lettre d'autorisation médicale n'est pas nécessaire pour le retour à l'école.

L'étudiant pourrait éprouver des difficultés à se concentrer en classe, souffrir de maux de tête plus sévères ou avoir la nausée. Il est possible que l'étudiant ait besoin de commencer par des journées partielles d'école. De plus, des mesures d'adaptation pourraient être nécessaires pour l'aider à gérer sa charge de travail et à s'acclimater à l'environnement scolaire. Ces mesures pourraient inclure : pouvoir prendre des pauses, disposer de plus de temps pour terminer un travail, d'être autorisé à porter des lunettes de soleil en classe ou avoir accès à un endroit tranquille pour dîner.

Chaque commotion est unique, il est possible que l'étudiant ne progresse pas au même rythme que les autres. Il est essentiel de ne pas précipiter les étudiants dans leur retour aux activités. Cependant, si un élève peut tolérer d'être à l'école, il ne doit pas être empêché d'y aller.

## Quelles sont les étapes à suivre pour le retour à l'école?

La Stratégie de retour à l'école est un outil qui accompagne l'étudiant dans son retour à l'école et son adaptation à l'environnement scolaire. Au fur et à mesure que l'élève progresse, l'objectif est d'augmenter sa tolérance et de diminuer les mesures d'adaptation liées aux commotions cérébrales.

**Étape 1 : Activités de la vie quotidienne et repos relatif à la maison (24 à 48 premières heures).** Réduire au minimum le temps d'écran.

**Étape 2 : Activités scolaires avec encouragement au retour à l'école (selon le niveau de tolérance).** Devoirs, lecture ou autres activités cognitives légères à l'école ou à la maison. Prendre des pauses et adapter les activités au besoin. Reprendre progressivement le temps d'écran, selon le niveau de tolérance.

**Étape 3 : Journées partielles ou complètes à l'école avec des mesures d'adaptation.** Réintroduire progressivement les travaux scolaires. Réduire graduellement les mesures d'adaptation liée aux commotions cérébrales et augmenter la charge de travail.

**Étape 4 : Retour à l'école à temps plein,** en participant à toutes les activités scolaires et sans avoir recours à des mesures d'adaptation liées aux commotions cérébrales.

## Quand l'étudiant pourra-t-il retourner au sport et à l'activité physique?

La Stratégie de retour au sport offre plus de renseignements sur les étapes à suivre pour un retour graduel aux activités physiques et à la participation aux cours d'éducation physique. Lorsqu'un étudiant se remet d'une commotion cérébrale, celui-ci doit éviter les activités qui l'exposent à un risque de contact, de collision ou de chute.

L'étudiant doit avoir complété son retour à l'école avant de solliciter une lettre d'autorisation médicale pour un retour complet aux activités sportives sans restriction.

## L'étudiant ne devrait jamais reprendre des activités impliquant un risque de contact tant qu'il n'a pas obtenu l'autorisation d'un médecin!

Revenir trop tôt avant la guérison totale d'une commotion cérébrale expose l'étudiant à un risque élevé de souffrir d'une autre commotion, avec des symptômes qui peuvent être plus graves et durer plus longtemps.

## Ressources supplémentaires

Balayez le code QR ou visitez [parachute.ca/commotion-cerebrale](https://parachute.ca/commotion-cerebrale)

