

MYTHES SUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

MYTHE : Un coup direct à la tête est la seule cause de commotion cérébrale chez les participants.

RÉALITÉ : Une commotion cérébrale doit être soupçonnée si un participant subit un impact important à la tête, au visage ou au corps.

MYTHE : Un participant qui subit une commotion perd toujours connaissance.

RÉALITÉ : La plupart des commotions ne causent pas de perte de conscience. En fait, les gens s'évanouissent dans moins de 10 % des cas.

MYTHE : Les symptômes de commotion sont les mêmes pour tous les participants.

RÉALITÉ : Le type et le nombre de symptômes déclarés varient d'une personne à l'autre.

MYTHE : Un participant qui ne présente plus de symptômes est prêt à reprendre le sport.

RÉALITÉ : L'absence de symptômes ne veut pas dire que le cerveau est guéri. Les études montrent que des problèmes peuvent persister même après la disparition des symptômes.



Programme
national de
certification des
entraîneurs

Suivez le module de formation en ligne Prendre une tête d'avance en sport PNCE pour mieux comprendre les commotions cérébrales et connaître les recommandations en matière de prévention et de récupération. Pour obtenir d'autres renseignements, ressources et outils, visitez coach.ca/commotion-cerebrale

coach.ca
Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs