

# 3 Commotion cérébrale / TCCL lié au sport

## **Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale / un TCCL lié au sport?**

Une commotion cérébrale / un TCCL lié au sport est un traumatisme cérébral survenu au cours d'une activité sportive, qui peut être causé par un coup direct à la tête, au visage ou à la nuque ou à une autre partie du corps, mais en pareil cas, il s'agit d'une force indirecte qui provoque un choc à la tête.

## **Quand peut-il se produire?**

La commotion cérébrale / le TCCL peut survenir dans la pratique de n'importe quel sport et est plus susceptible de se produire quand l'athlète ne s'attend pas à la force du coup ou à l'impact. Il est difficile d'évaluer et de prendre en charge la commotion cérébrale / le TCCL, car les symptômes peuvent apparaître immédiatement après l'incident ou plus tard. Vous pouvez ressentir divers symptômes.

Chez les adultes, la majorité des symptômes de commotion cérébrale / TCCL se résorbent dans un délai de 10 à 14 jours.

## **Comment évalue-t-on une commotion cérébrale / un TCCL lié au sport?**

Il est crucial d'arrêter de pratiquer votre sport dès qu'on soupçonne une commotion cérébrale. Si les gens du milieu sportif — athlètes, parents, entraîneur, officiels, soigneurs et professionnels de la santé qualifiés — peuvent déceler une commotion cérébrale / un TCCL lié au sport, seul un professionnel de la santé doit établir un diagnostic officiel au terme d'une évaluation médicale approfondie. Il vérifiera si vous présentez des signes de commotion cérébrale ainsi qu'une blessure sévère à la tête, au cou ou à la colonne vertébrale. Vous devrez également faire l'objet d'une surveillance pendant quelques heures.

Ne retournez pas au sport ni à l'entraînement tant qu'un fournisseur de soins primaires n'a pas approuvé votre retour au jeu. Un diagnostic précis, une prise en charge et la décision de retourner au jeu sont importants, quel que soient le niveau et le type de sport.

L'évaluation immédiatement après l'incident vous aidera à déterminer si vous présentez des symptômes de commotion cérébrale / TCCL, par exemple :

- perte de mémoire;
- changement d'état mental : confusion, désorientation, ralentissement de la réflexion;



- symptômes physiques : maux de tête, faiblesse, perte d'équilibre, changement dans la vision, hypersensibilité auditive, étourdissements.

## **Comment traite-t-on une commotion cérébrale / un TCCL lié au sport?**

En cas de diagnostic de commotion cérébrale / TCCL, votre professionnel de la santé vous fournira de l'information à ce sujet et sur ce que vous pouvez faire pour améliorer vos chances de rétablissement complet. Il serait bon que votre famille ou votre personne de soutien dispose aussi de cette information pour pouvoir surveiller avec vous vos symptômes et vos progrès.

**La prise en charge d'une commotion cérébrale / d'un TCCL dépend de facteurs liés aux symptômes, par exemple :**

- les types de symptômes que vous présentez;
- depuis quand vous les ressentez;
- leur gravité;
- la durée des symptômes;
- leur fréquence et le moment de leur apparition.

**La prise en charge de votre commotion cérébrale / TCCL dépendra également d'autres facteurs, par exemple :**

- si vous avez déjà eu une commotion cérébrale / un TCCL auparavant;
- le temps qui s'est écoulé entre les commotions cérébrales / TCCL;
- si vous avez des migraines ou des problèmes de sommeil ou de santé mentale;
- si vous prenez certains médicaments.

Il faudrait fournir aux athlètes de l'information sur les signes et les symptômes et la gestion des premiers symptômes et des conseils sur la reprise graduelle des études, du travail ou du sport.

## **Quand puis-je reprendre mes activités quotidiennes?**

Vous aurez besoin d'une courte période de repos de 24 à 48 heures (phase aigüe) après le diagnostic. Ensuite, vous pourrez reprendre graduellement et progressivement vos activités quotidiennes si vos symptômes n'empirent pas. La plupart des athlètes sont complètement rétablis après une à quatre semaines. Ceux qui ne sont pas rétablis après quatre semaines pourraient être aiguillés vers une clinique spécialisée qui compte un médecin d'expérience en commotions cérébrales / TCCL.

Pendant la période de rétablissement, vous devrez éviter toute activité d'intensité vigoureuse, tout sport de contact ou tout ce qui pourrait provoquer une autre commotion cérébrale / un autre TCCL. Votre fournisseur de soins primaires vous guidera à cet effet et



surveillera l'évolution de votre rétablissement. Vous augmenterez progressivement votre niveau d'activité de façon à ne pas aggraver vos symptômes.

Si certains symptômes persistent, votre fournisseur de soins primaires peut vous aiguiller vers une clinique spécialisée qui compte un médecin d'expérience en commotions cérébrales / TCCL et d'autres spécialistes de la réadaptation.

## Dois-je arrêter de pratiquer mon sport?

Tant qu'un fournisseur de soins primaires ne vous aura pas autorisé à reprendre le sport, il est très important de rester à l'écart. Vous devriez procéder par étapes pour reprendre le sport. La plupart des sports ont un protocole de reprise de la pratique. Pour vous aider à prendre une décision relativement à votre activité sportive, vous devrez peut-être consulter un spécialiste de la prise en charge des commotions cérébrales / TCCL liés au sport.

Voici quelques signes d'un rétablissement plus lent :

- plusieurs commotions cérébrales (plus de trois);
- prolongement des symptômes;
- commotions cérébrales subséquentes;
- incapacité de reprendre les études ou le travail à temps plein.

## Principales recommandations des lignes directrices à l'intention des professionnels de la santé

Vous trouverez ci-dessous les recommandations clés des lignes directrices à l'intention des professionnels de la santé de sorte que vous puissiez voir les mesures préconisées pour évaluer et traiter les patients après une commotion cérébrale / un TCCL.

<b>3.1</b>	<p>Les patients ayant subi une commotion cérébrale liée au sport peuvent présenter des symptômes en phase aiguë ou subaiguë. Si l'on observe ou signale l'un des signes ou symptômes suivants à n'importe quel moment après un coup à la tête ou ailleurs sur le corps dont la force d'impulsion se répercute jusqu'au cerveau, il faudrait soupçonner une commotion cérébrale et assurer une prise en charge appropriée :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. perte de conscience totale ou partielle pendant moins de 30 minutes.</li><li>2. oubli des événements qui se sont produits immédiatement avant ou immédiatement après l'incident (amnésie post-traumatique) pendant moins de 24 heures;</li><li>3. tout changement de l'état mental au moment de la blessure (p. ex. confusion, désorientation, processus de réflexion lent, altération de l'état de conscience ou de l'état mental);</li></ol>
------------	--



	<p>4. symptômes physiques (p. ex. troubles vestibulaires, maux de tête, faiblesse, perte d'équilibre, modification de la vision, sensibilité auditive ou vertiges).</p> <p>Remarque : Aucune lésion intracrânienne n'apparaît sur l'imagerie médicale standard (si une lésion apparaît, elle est indicative d'une lésion cérébrale plus grave).</p>
<p><b>3.2</b></p>	<p>Quand un joueur présente des signes et des symptômes d'une commotion cérébrale liée au sport (CCS) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Le joueur devrait faire l'objet d'une évaluation médicale sur place par un médecin ou un autre professionnel de la santé qui est titulaire d'un permis d'exercer à l'aide des normes de gestion des urgences et qui devrait avant tout procéder à exclure toute blessure à la colonne cervicale.</li> <li>b) Le médecin traitant doit rapidement déterminer la mesure appropriée à prendre à l'égard du joueur. En l'absence d'un professionnel de la santé, il faut retirer le joueur en toute sécurité du jeu ou de l'entraînement, et l'aiguiller de toute urgence vers un médecin.</li> <li>c) Une fois les premiers soins prodigués, un professionnel de la santé devrait procéder à une évaluation du traumatisme cérébral à l'aide d'un outil d'évaluation hors terrain (p. ex. SCAT5). Les professionnels non médicaux devraient utiliser l'outil de reconnaissance de la commotion cérébrale dans le sport.</li> <li>d) Le joueur ne devrait pas être laissé seul après l'incident, et une surveillance en série pour déceler toute aggravation des symptômes ou tout signe de détérioration est essentielle au cours des premières heures après l'incident dans le but de détecter s'il y a évolution de la lésion.</li> <li>e) Un joueur chez lequel on suspecte une commotion cérébrale liée au sport ne devrait pas être autorisé à retourner au jeu le jour de la blessure.</li> </ul>
<p><b>3.4</b></p>	<p>À l'heure actuelle, il n'y a pas de données probantes indiquant qu'un repos complet permet de soulager l'inconfort pendant la période de rétablissement en phase aiguë en atténuant les symptômes postcommotionnels et que le repos peut favoriser le rétablissement en réduisant les besoins en énergie du cerveau après une commotion cérébrale.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Une période initiale de repos pendant la période symptomatique aiguë après l'incident (de 24 à 48 heures) peut se révéler bénéfique.</li> </ul> <p>Après une courte période de repos, il serait raisonnable d'envisager un retour graduel aux études et la reprise des activités sociales (autres que des sports de contact) en tenant compte de la tolérance du patient (c'est-à-dire d'une manière qui ne donne pas lieu à une exacerbation importante ou prolongée des symptômes).</p>



## Ressources supplémentaires

*Outil d'évaluation de la commotion dans le sport (SCAT5)*

<https://casem-acmse.org/wp-content/uploads/2019/01/scat5-French1.pdf>

*Protocoles sur les commotions cérébrales pour les organisations sportives*

<https://parachute.ca/fr/ressource-professionnelle/collection-commotion-cerebrale/ressources-des-protocoles-sur-les-commotions-cerebrales-pour-les-organisations-sportives/>

## Avertissement à l'intention des utilisateurs

Le contenu des *Lignes directrices sur les commotions cérébrales / traumatismes craniocérébraux légers et les symptômes prolongés, 3<sup>e</sup> édition — concernant les adultes de 18 ans et plus* s'appuie sur les connaissances scientifiques accessibles au moment de la production (2017) des textes, de même que sur le consensus des experts ayant participé à l'élaboration des lignes directrices.

Les présentes lignes directrices visent à formuler des recommandations et à faciliter la prise en charge des commotions cérébrales / des traumatismes craniocérébraux légers (TCCL). Elles s'appliquent uniquement à la prise en charge des adultes de plus de 18 ans. Elles ne sont pas destinées aux personnes ayant subi ou susceptibles d'avoir subi une commotion cérébrale / un traumatisme craniocérébral léger à des fins de diagnostic personnel ou de traitement personnel.

Les patients peuvent utiliser ces lignes directrices quand ils parlent des soins qu'ils reçoivent avec leurs professionnels de la santé. On y traite de l'obtention d'un diagnostic, de la prise en charge des symptômes au début (en phase aiguë) et de la prise en charge du patient lorsque le rétablissement prend du temps (symptômes prolongés). Les patients peuvent porter ces lignes directrices à l'attention de leur professionnel de la santé ou d'autres fournisseurs de soins de santé. Les lignes directrices reposent sur des données scientifiques de qualité à jour, l'expertise des professionnels de la santé et les commentaires des patients.

