



LA COMMOTION CÉRÉBRALE :

LA COMPRENDRE ET AVOIR LA BONNE ATTITUDE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Aussi appelé traumatisme crânien léger (définition de l'Organisation Mondiale de la santé). « Léger », dans ce cas, ne veut pas dire « sans gravité ». C'est une lésion du cerveau provoquée par une chute, un choc direct sur la tête, le visage, le cou ou sur une autre partie du corps avec un mouvement brusque et rapide de la tête (accélération ou décélération). C'est un mouvement rapide du cerveau à l'intérieur de la boîte crânienne qui entraîne des lésions.

QUELS SONT LES SPORTS À RISQUE ?

- Les sports de contact : arts martiaux, boxe, rugby, ...
- Les sports de vitesse : ski, ...
- Les sports d'équipe : football, handball, ...

Mais une commotion cérébrale peut se voir dans quasiment tous les sports.

QUELS SIGNES DOIVENT ATTIRER L'ATTENTION ?

Si certains symptômes montrent d'une manière évidente la gravité d'un traumatisme crânien (convulsion, vomissements immédiats, ...), d'autres petits signes sont à rechercher. Ils peuvent être fugaces mais doivent faire réagir immédiatement :

- Vertiges (tout tourne autour de moi) ;
- Troubles de l'équilibre (j'ai du mal à tenir debout) ;
- Amnésie des minutes précédentes (je ne me souviens de rien) ;
- Somnolence (je m'endors) ;
- Désorientation (je ne sais plus où je suis) ;
- Nausée (j'ai envie de vomir) ;
- Mal de tête ;
- Troubles visuels (je n'y vois plus très bien ou j'ai le regard fixe) ;
- Engagement physique excessif ;

Contrairement aux idées reçues, la perte de connaissance est rare.

Ces signes peuvent être immédiats mais parfois retardés (pendant 72 heures).
Un choc important, même sans signes, doit faire réagir.



COMMENT EST-CE QUE CELA ÉVOLUE ?

Avec du repos, tout se normalise en 7 à 10 jours pour un adulte, un peu plus pour un enfant.

Si le sportif n'est pas mis au repos, des troubles de l'attention, de la mémoire, du raisonnement, entre autres, peuvent durer plus longtemps.

On ne peut pas affirmer que des commotions cérébrales répétées ont des complications à long terme (démence en particulier) mais plusieurs études sont en cours.

QUE FAUT-IL FAIRE ?

- L'exclusion du jeu sans négociation possible au moindre soupçon ;
- Mise au repos complet physique et intellectuel ;
- Consultation médicale ;
- Ne pas laisser le sportif rentrer seul chez lui et ne pas le laisser seul pendant 48 heures après la commotion cérébrale ;
- La reprise de l'activité physique se fera selon un protocole précis et reconnu sous surveillance médicale.

ATTENTION

Certains sportifs peuvent masquer les signes pour continuer le match.
Soyez attentifs et vigilants !