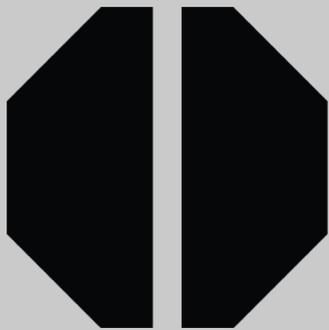


RESSOURCE DU GOUVERNEMENT ONTARIEN POUR

SENSIBILISER AUX PROBLÈMES DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES



**LOI
ROWAN**

BROCHURE ÉLECTRONIQUE : 10 ANS ET MOINS

Ontario 



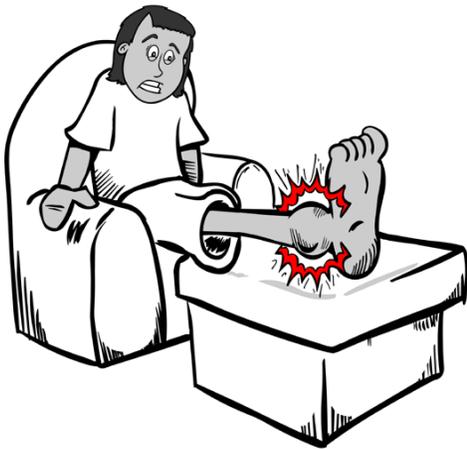
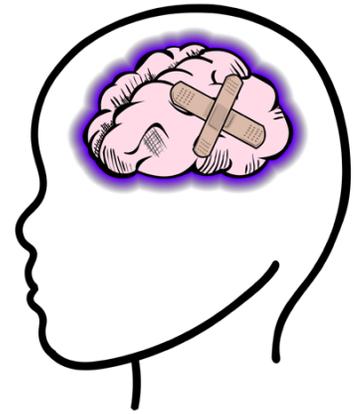
Rowan Stringer

LOI ROWAN

Cette brochure électronique fait partie d'un ensemble de ressources de sensibilisation aux commotions cérébrales dans le cadre de la Loi Rowan. Cette loi a été nommée ainsi en l'honneur de Rowan Stringer, une élève du secondaire d'Ottawa qui jouait au rugby. Un jour, Rowan a subi une commotion cérébrale en jouant avec son équipe. La plupart des personnes souffrant d'une commotion se rétablissent après une période de repos et de guérison, mais Rowan ne savait pas qu'elle souffrait d'une blessure au cerveau et qu'elle avait besoin de temps pour guérir. Ses parents, ses enseignants et ses entraîneurs l'ignoraient aussi. Rowan a donc continué de jouer au rugby et s'est blessée à deux nouvelles reprises. Malheureusement, son cerveau a été trop gravement atteint pour qu'elle puisse se rétablir complètement.

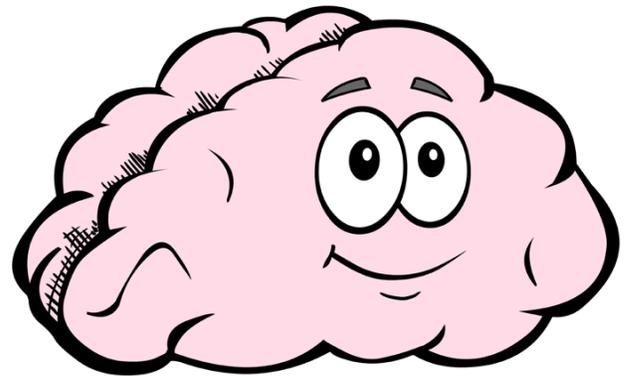
Cette ressource ne constitue pas un avis médical en matière de soins de santé. Pour en savoir plus sur les commotions cérébrales, veuillez consulter un médecin ou un infirmier praticien.

Pratiquer un sport et d'autres activités est amusant et bon pour la santé. Mais parfois, tu peux te blesser en jouant. Savais-tu que tu pouvais même te faire mal au cerveau ?



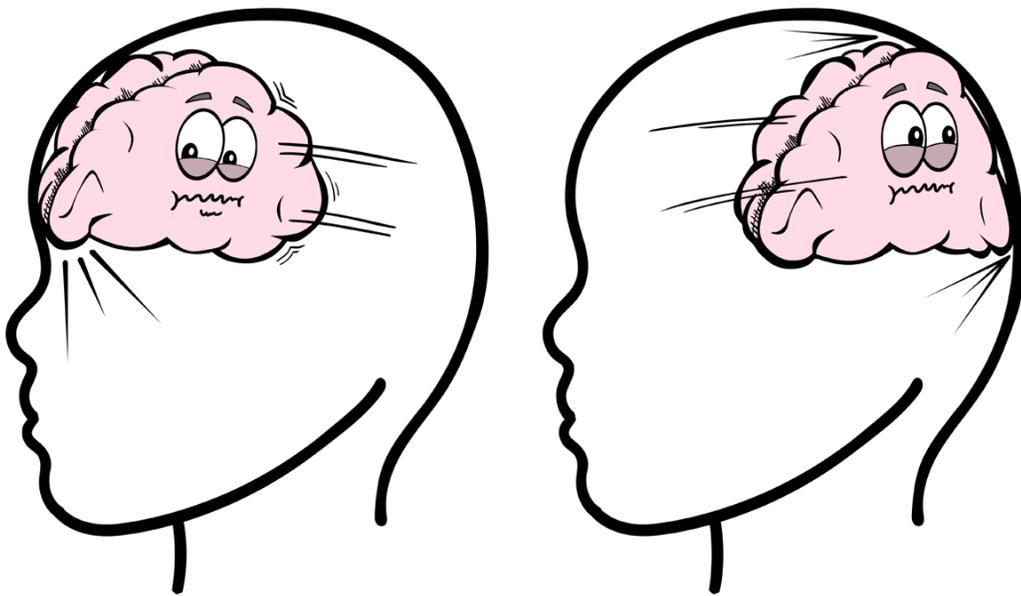
Une blessure au cerveau est différente des autres blessures. Si tu te tords la cheville, tu vois qu'elle gonfle et devient toute rouge. Mais si tu te fais mal au cerveau, cela ne se voit pas à l'extérieur, car ça se passe à l'intérieur de ta tête !

Il existe une blessure au cerveau que l'on appelle « commotion cérébrale ». Continue de lire ce document sur les commotions cérébrales pour savoir comment réagir si tu penses en avoir une. Ton cerveau est très important. Tu dois le protéger !



UNE COMMOTION CÉRÉBRALE, C'EST QUOI ?

Une commotion cérébrale se produit quand ton cerveau bouge à l'intérieur de ta tête. Un coup fort porté au niveau de ta tête, de ton cou ou de ton corps peut causer une commotion. Par exemple, tu peux avoir une commotion cérébrale si tu reçois un coup à la tête avec une balle ou un ballon, ou encore si tu tombes et te cognes sur le sol.



Une commotion cérébrale est une blessure sérieuse. La plupart des gens guérissent rapidement, mais certains souffrent de problèmes à long terme (comme des problèmes de mémoire ou des changements dans leur façon de se sentir).

PROTÈGE TON CERVEAU : PRÉVIENS LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES !

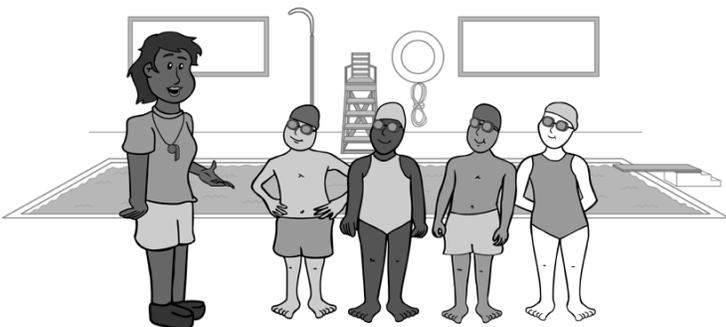
Apprends-en plus sur les commotions cérébrales pour mieux te protéger.

Tu dois également suivre ces consignes :

- Assure-toi que ton équipement de sport est en bon état, qu'il est bien ajusté et que tu le portes correctement.
- Respecte les règles du sport ou de l'activité que tu pratiques. Cela veut dire que tu dois écouter ton entraîneur ou ton enseignant quand il te donne des instructions, comme ranger le matériel pour ne pas te faire tomber.



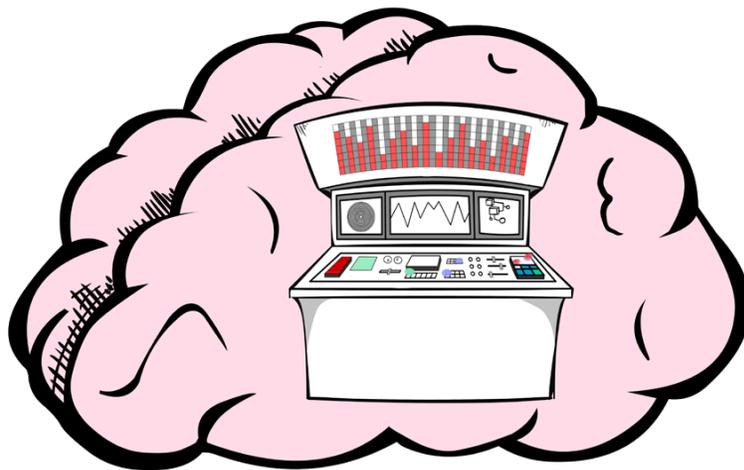
- Lis le code de conduite sur les commotions cérébrales pour ton sport et parles-en pour savoir comment le respecter.
- Si tu te blesses et que tu ne te sens pas bien, parles-en à un parent, un entraîneur, un enseignant ou à n'importe quel autre adulte en qui tu as confiance pour obtenir de l'aide.



PROTÈGE TON CERVEAU : APPRENDS À RECONNAÎTRE LES SIGNES ET SYMPTÔMES D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE !

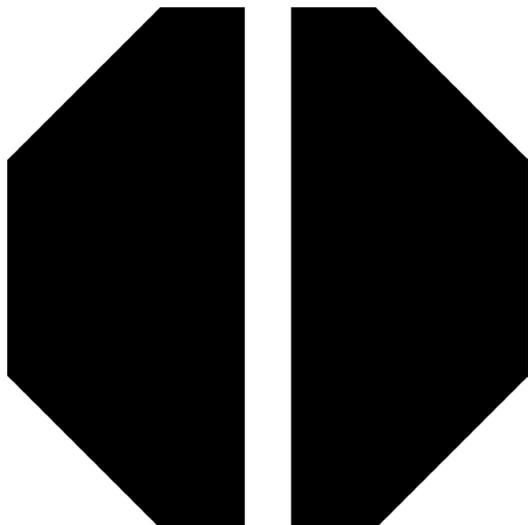
▶ APRÈS UN COUP, FAITES UNE PAUSE.

Ton cerveau contrôle la façon dont tu penses, ressens et bouges. Si tu te fais mal au cerveau, cela peut t'affecter de beaucoup de manières différentes. Le tableau ci-dessous te montre quelques signes et symptômes courants d'une commotion cérébrale.



CE QUE TU PEUX RESSENTIR :

- Mal de tête
- Vertiges
- Vomissements ou l'envie de vomir
- Vision trouble
- Sensation de gêne à cause de la lumière ou du bruit
- Bourdonnement dans tes oreilles
- Problèmes d'équilibre
- Fatigue
- Ne pas se sentir bien



ÉMOTIONS :

- Fâché ou grognon
- Plus triste que d'habitude
- Nerveux ou angoissé

TROUBLE DE LA PENSÉE :

- Sensation de confusion
- Problèmes de concentration
- Problèmes de mémoire, par exemple, ne pas se souvenir de ce qui s'est passé avant de te faire mal

PROBLÈMES DE SOMMEIL :

- Tu dors plus que d'habitude
- Tu dors moins que d'habitude
- Tu as beaucoup de mal à t'endormir

PROTÈGE TON CERVEAU :
APPRENDS À RECONNAÎTRE LES
SIGNES ET SYMPTÔMES D'UNE
COMMOTION CÉRÉBRALE !

Si tu penses avoir un ou plusieurs de ces symptômes, dis-le à un adulte en qui tu as confiance. Tu dois aussi respecter cette consigne si tu penses qu'un ami, un camarade de classe ou de sport présente un ou plusieurs de ces symptômes. Ne reste pas tout seul si tu penses avoir une commotion cérébrale.



PROTÈGE TON CERVEAU : CE QUE TU DOIS FAIRE SI TU PENSES AVOIR UNE COMMOTION CÉRÉBRALE.



Si tu as un ou plusieurs de ces symptômes, tu dois :

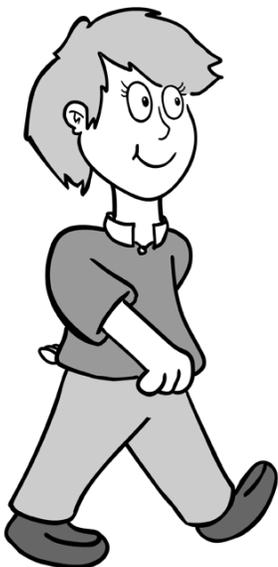
- 1.** Arrêter de jouer.
- 2.** En parler à un adulte comme un parent, un enseignant ou un entraîneur.
- 3.** Aller voir un médecin ou un infirmier praticien.
- 4.** Te reposer pour aller mieux.



GUÉRIR D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

Guérir d'une commotion cérébrale demande du temps et de la patience.

Au début, tu devras diminuer le temps que tu passes à faire certaines activités, comme jouer à des jeux vidéo, faire tes devoirs, utiliser un téléphone ou une tablette, faire du sport ou participer au cours d'éducation physique. Tu devras aussi te reposer et bien dormir.

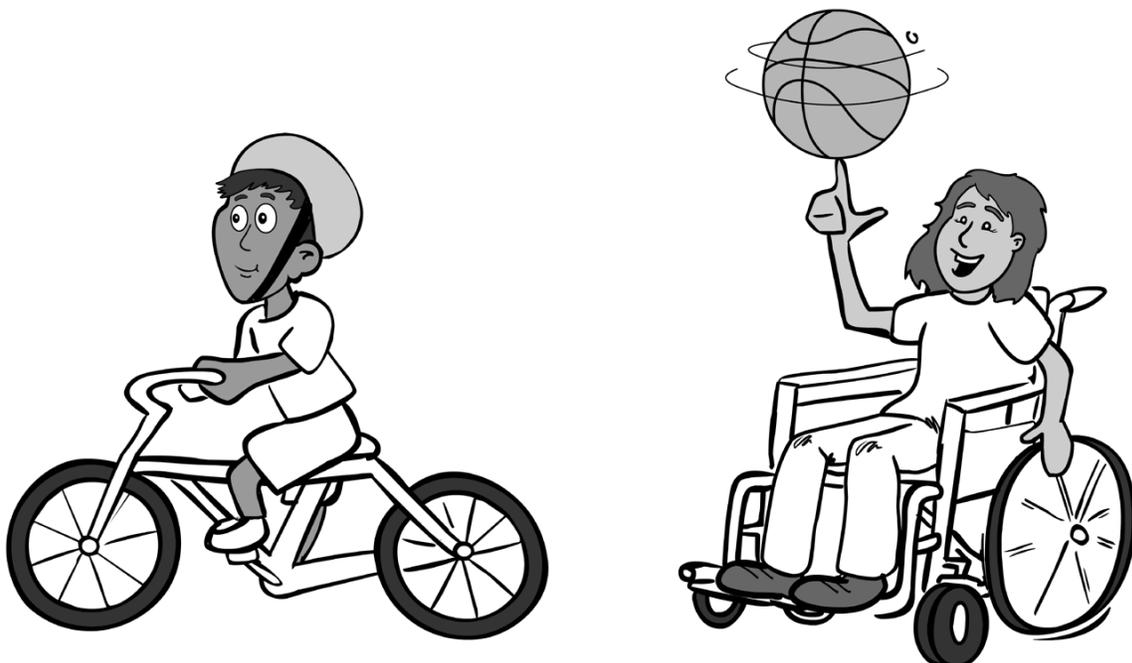


Pendant que ton cerveau se remet de sa blessure, tu reprendras doucement tes activités habituelles (école, jeux, sport). Reprendre totalement tes habitudes à l'école est une étape importante pour aller mieux. D'abord, tu feras des choses simples comme lire ou faire de petites promenades.



Tant que tu te sens bien en faisant ces activités, tes parents, tes entraîneurs et tes enseignants t'aideront à en faire un peu plus, comme courir, jouer avec tes amis, aller à l'école et pratiquer ton sport. C'est normal de se sentir un peu plus mal quand tu recommences certaines activités après une commotion. Dis à un adulte comment tu te sens pour qu'il puisse t'aider.

La dernière étape ? Participer à des jeux ou des compétitions. Ton médecin, ou infirmier praticien, te dira quand il sera possible pour toi de reprendre tes activités.



POINTS À RETENIR :

Si tu joues en toute sécurité, tu éviteras les blessures et pourras continuer à faire ce que tu aimes tant ! Si tu penses avoir une commotion cérébrale, tu dois :

- 1. Arrêter de jouer**
- 2. En parler à un adulte**
- 3. Aller voir un médecin ou un infirmier praticien**
- 4. Te reposer pour aller mieux**



Cette ressource comprend des informations adaptées de :

Parachute. *Lignes directrices canadiennes sur les commotions cérébrales dans le sport*, 2e édition.
www.parachute.ca/fr/ressource-professionnelle/collection-commotion-cerebrale/lignes-directrices-canadiennes-sur-les-commotions-cerebrales-dans-le-sport

Patricios, J., et coll. *Consensus statement on concussion in sport: the 6th International Conference on Concussion in Sport-Amsterdam*, octobre 2022

Zemek, R., Reed, N., Dawson, J., et coll. Lignes directrices évolutives pour les commotions cérébrales pédiatrique. <https://pedsconcussion.com/fr/>