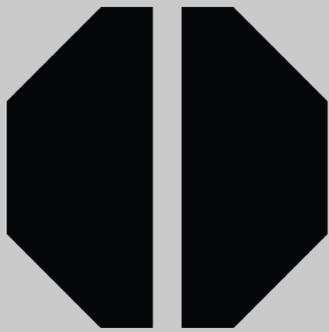


RESSOURCE DU GOUVERNEMENT ONTARIEN POUR

SENSIBILISER AUX PROBLÈMES DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES



**LOI
ROWAN**

BROCHURE ÉLECTRONIQUE : 11 À 14 ANS

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, décédée au printemps 2013 des suites du syndrome du second impact (un œdème du cerveau provoqué par une nouvelle lésion survenue avant la guérison de la précédente blessure). On pense que Rowan a subi trois commotions cérébrales en l'espace de six jours tandis qu'elle jouait au rugby. Elle a été victime d'une commotion cérébrale, mais ignorait que son cerveau avait besoin de temps pour guérir, tout comme ses parents, ses enseignants et ses entraîneurs.

Cette ressource ne constitue pas un avis médical en matière de soins de santé. Pour obtenir des conseils de santé concernant les symptômes de la commotion cérébrale, veuillez consulter un médecin ou un infirmier praticien.

En évitant les blessures, tu pourras rester actif tout au long de ta vie. Certaines blessures sont faciles à voir et à soigner. Mais si tu as une blessure à l'intérieur de la tête, que se passe-t-il ? Les blessures au cerveau, comme les commotions cérébrales, ne présentent aucun signe extérieur et peuvent passer inaperçues. Même si ta blessure est invisible pour les personnes autour de toi, tu ressentiras quand même ses effets et tu auras besoin de soins appropriés pour te rétablir.

Cette ressource te fournira plus de renseignements sur les commotions cérébrales. Tu pourras ainsi continuer de mener une vie active en toute sécurité.



UNE COMMOTION CÉRÉBRALE, C'EST QUOI ?



Une commotion cérébrale est une blessure au cerveau. Cette blessure ne se voit pas sur des examens d'images, comme la radiographie, les scans ou l'IRM. Avoir une commotion cérébrale peut changer la façon dont tu penses, ressens et agis.

N'importe quel coup porté à la tête, au visage ou au cou peut causer une commotion cérébrale. Une commotion peut aussi survenir si tu reçois un coup porté au corps et que la force de ce coup fait bouger ton cerveau à l'intérieur de ton crâne. Par exemple, si tu te fais frapper à la tête avec une balle ou un ballon, ou encore si tu tombes brutalement au sol.

Une commotion cérébrale est une blessure sérieuse. Même si ses effets disparaissent rapidement, certaines personnes peuvent avoir des symptômes qui durent longtemps et qui peuvent causer des problèmes à long terme, comme des troubles de la mémoire ou la dépression).



PRÉVENIR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

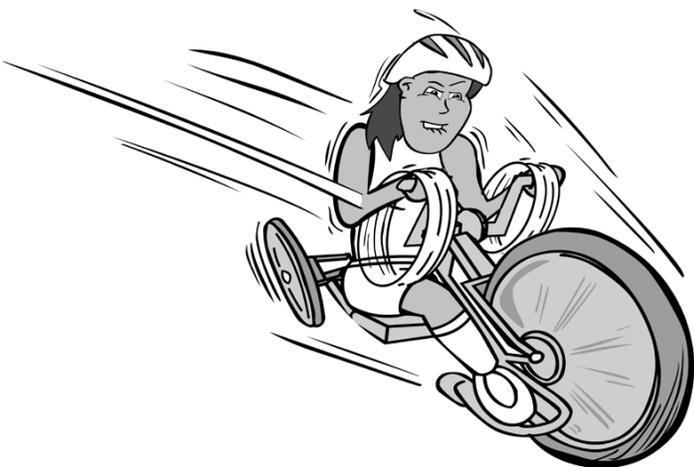
D'abord, tu dois t'informer sur le sujet.

Tu dois également respecter les consignes suivantes :

- Assure-toi que tes équipements de sports sont en bon état ;
- Assure-toi que tes équipements sont bien ajustés ;
- Respecte les règles du sport ou de l'activité que tu pratiques ;
- Respecte le code de conduite en matière de commotion cérébrale établi par ton école ou ton club de sport ;



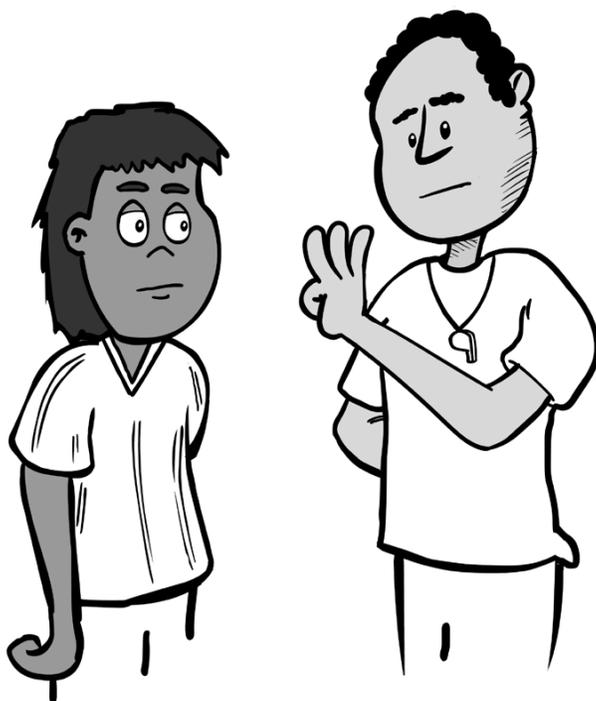
- Signale toutes blessures à un adulte en qui tu as confiance, par exemple un parent, un entraîneur ou un enseignant. C'est très important de le faire pour éviter les risques de nouvelles blessures.



RECONNAÎTRE UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

▶ APRÈS UN COUP, FAITES UNE PAUSE.

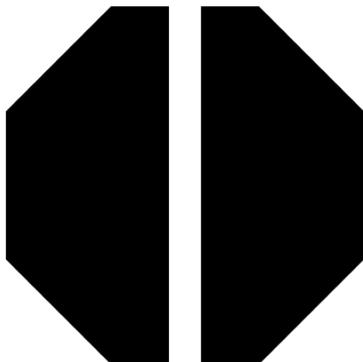
Si tu as une commotion cérébrale, tu peux avoir un ou plusieurs des signes ou symptômes ci-dessous. Ils peuvent apparaître tout de suite ou quelques heures plus tard, ou même plusieurs jours après. Un seul signe ou symptôme suffit pour soupçonner qu'il pourrait s'agir d'une commotion cérébrale. La plupart des personnes souffrant d'une commotion cérébrale ne perdent **pas** connaissance.



Signes et symptômes courants

PHYSIQUES :

- Mal de tête
- Pression dans la tête
- Vertiges
- Nausées ou vomissements
- Vision trouble
- Sensibilité à la lumière ou aux bruits
- Bourdonnement dans les oreilles
- Problèmes d'équilibre
- Fatigue ou manque d'énergie
- Somnolence
- Ne pas se sentir bien



ÉMOTIONNELS :

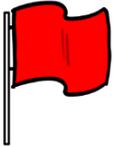
- Irritabilité (facilement contrarié ou en colère)
- Dépression
- Tristesse
- Nervosité ou anxiété

COGNITIFS (PENSÉE) :

- Pensées confuses
- Réflexion plus lente
- Sensation d'être désorienté
- Problèmes de concentration
- Problèmes de mémoire

LIÉS AU SOMMEIL :

- Sommeil plus long ou plus court que d'ordinaire
- Difficulté à s'endormir



LES SIGNAUX D'ALARME :

Les « signaux d'alarme » peuvent vouloir dire que ta blessure est plus grave. Dans ce cas, c'est une urgence : tu dois tout de suite appeler le 911.

- Douleur ou sensibilité au niveau du cou
- Vision double
- Faiblesse ou picotements dans les bras ou les jambes
- Mal de tête intense ou grandissant
- Convulsions ou crise d'épilepsie
- Perte de connaissance (évanouissement)
- Plusieurs vomissements
- Agitation grandissante ou attitude agressive
- Confusion qui devient de plus en plus grande

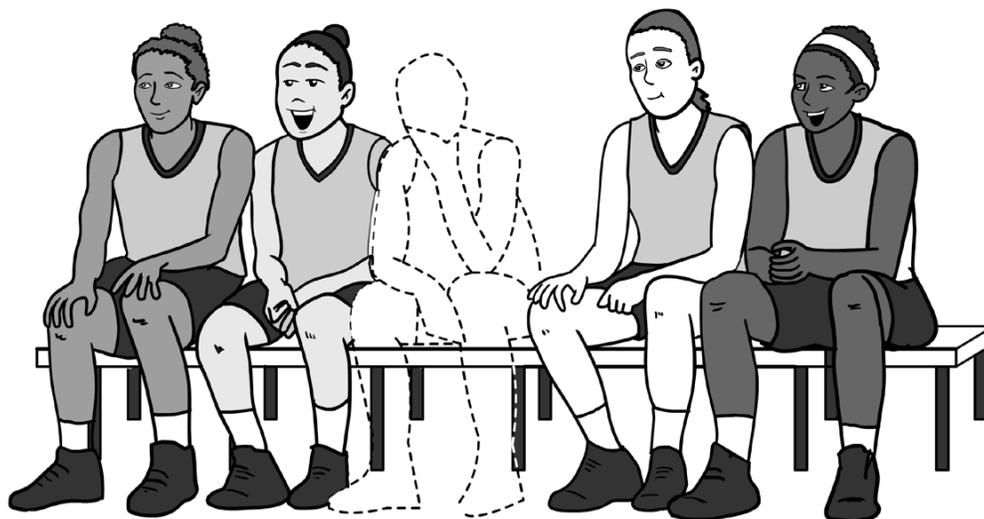


QUE FAIRE ENSUITE ?

Si tu penses avoir une commotion cérébrale, arrête tout de suite l'activité que tu fais. Parle de ce que tu ressens à un parent, un entraîneur, un enseignant ou à n'importe quel adulte en qui tu as confiance. Si tu n'es pas avec l'un de tes parents ou ton tuteur légal, demande à quelqu'un de le contacter pour qu'il vienne te chercher. Tu ne dois pas rester tout seul.

Consulte un médecin ou un infirmier praticien dès que possible. Tu ne dois pas reprendre le sport tant que tu n'as pas obtenu l'autorisation médicale, même si tu te sens mieux.

Si un ami ou un camarade de classe ou de sport te parle de ses symptômes, ou si tu remarques qu'il a des signes d'une commotion cérébrale, parles-en à un adulte en qui tu as confiance pour obtenir de l'aide.



GUÉRIR D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

La plupart des personnes qui ont une commotion cérébrale se rétablissent en une à quatre semaines. Pour d'autres, la guérison peut prendre plus de temps. Chaque commotion est différente. Ne compare pas ta guérison à celle des autres ni à une autre commotion que tu as eue précédemment.

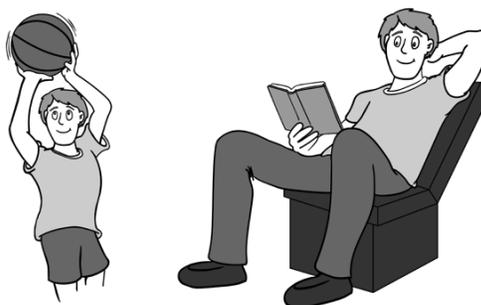
Parfois, une commotion cérébrale peut avoir des effets à long terme. Les personnes peuvent avoir des symptômes qui durent plusieurs mois, voire plusieurs années, comme des maux de tête, des douleurs au cou ou des troubles de la vision. Chez d'autres, le cerveau peut garder des séquelles durables, comme des pertes de mémoire, des difficultés de concentration ou une dépression. Dans de rares cas, lorsqu'une personne subit plusieurs blessures au cerveau sans avoir le temps de guérir entre chaque blessure, un œdème (dangereux gonflement du cerveau) peut se produire. C'est ce qu'on appelle le syndrome du second impact qui peut provoquer de graves handicaps, voire entraîner la mort.

Pendant ta guérison, tu devras peut-être limiter certaines activités au début, puis les reprendre progressivement. Pendant les deux premiers jours après ta blessure, essaie de passer moins de temps devant les écrans (téléphone, ordinateur, tablette, télévision).

Guérir d'une commotion cérébrale demande de la patience. L'attente peut être difficile, mais si tu te dépêches de reprendre tes activités, tes symptômes pourraient s'aggraver et la guérison prendre plus de temps.

Si tu as une commotion cérébrale, dis-le à tes parents, tes équipes ou clubs sportifs, ton école, tes entraîneurs et tes enseignants.

N'oublie pas : ton retour à l'école doit se faire avant ton retour au sport.



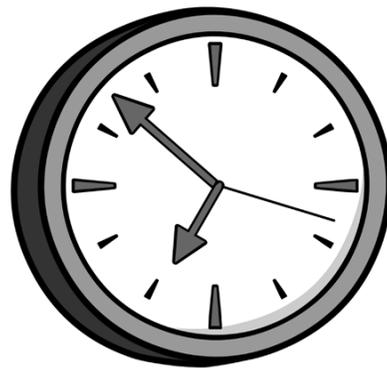
RETOUR À L'ÉCOLE ET AU SPORT

Si un médecin ou un infirmier praticien te confirme que tu as une commotion cérébrale, tu dois respecter le programme de retour au sport établi par ton club de sport et, s'il y a lieu, celui du retour à l'école prévu par ton école. Le programme de retour au sport comporte plusieurs étapes que tu dois suivre avant de reprendre tes activités sportives.

Tu ne dois pas reprendre l'entraînement, les pratiques ou les compétitions tant que tu n'as pas obtenu l'autorisation d'un médecin ou d'un infirmier praticien.

Avec l'aide ton professionnel de la santé et ton école ou club de sport, tu dois établir un plan pour assurer ton retour à l'école et au sport en toute sécurité. Communique avec ton école pour obtenir plus de renseignements.

Les démarches à suivre pour le retour à l'école et au sport doivent être suivies ensemble. Elles commencent en même temps et la première étape est la même.



Le tableau ci-dessous fournit une liste des étapes et des activités que l'on retrouve souvent dans la plupart des programmes de retour au sport et à l'école.

Tableau : Étapes courantes des protocoles de retour progressif au sport

Étape	Objectif	Activités	But de l'étape
1	Activités de la vie quotidienne et repos relatif (premières 24 à 48 heures)	Activités quotidiennes à la maison qui n'entraînent pas une aggravation plus que légère et brève des symptômes Réduire le temps d'écran	Réintroduire graduellement les activités habituelles
2	Exercices aérobiques légers, puis modérés	Marche ou vélo stationnaire, d'abord à un rythme lent, puis progressivement plus soutenu Possibilité de reprendre un entraînement de résistance léger, si cela est approprié	Augmenter le rythme cardiaque
3	Activités individuelles propres au sport, sans risque d'impact à la tête	Activité physique individuelle (à l'écart des autres participants), comme la course ou des exercices techniques simples Aucune activité de contact ou impliquant un impact avec la tête	Augmenter l'intensité des activités aérobiques et introduire des mouvements à faible risque propres au sport pratiqué
4	Entraînement sans contact et exercices techniques	Après avoir obtenu l'autorisation médicale d'un médecin ou d'un infirmier praticien Exercices à haute intensité et entraînements plus exigeants, incluant des activités en groupe Sans contact	Reprendre l'intensité habituelle des séances d'exercice, y compris les activités nécessitant de la coordination et des capacités cognitives.
5	Entraînement sans restrictions	Entraînement complet sans restriction, incluant les contacts physiques, lorsque permis	Reprise des activités présentant un risque de chute ou de contact physique, rétablissement de la confiance et évaluation des compétences fonctionnelles de l'athlète
6	Retour au sport	Participation complète aux matchs ou aux compétitions, sans restriction	—

L'obtention de l'autorisation médicale est toujours obligatoire avant de reprendre complètement ton entraînement, les pratiques ou les compétitions.

Informe-toi auprès de ton club de sport et ton école pour connaître les étapes précises à respecter.

Chaque étape doit durer au moins 24 heures. Tu peux passer à l'étape suivante quand tu supportes bien les activités. Il est normal que certaines activités fassent un peu empirer tes symptômes ; ça arrive et ce n'est pas grave. Mais si tu te sens mal plus d'une heure ou beaucoup plus mal, arrête-toi et essaie de nouveau le lendemain.

Une fois que tu as l'autorisation d'un médecin ou d'un infirmier praticien, tes symptômes ne doivent plus revenir.

Si les symptômes ne s'améliorent pas ou empirent, il faut aussi retourner voir un médecin ou un infirmier praticien.



POINTS À RETENIR :

La sécurité passe toujours avant tout quand tu pratiques un sport. Voici ce qu'il faut retenir sur les commotions cérébrales :

- 1. Apprends à reconnaître les signes et symptômes d'une commotion cérébrale et arrête** immédiatement l'activité, même si tu penses te sentir bien. Parles-en à un adulte.
- 2. Consulte** un médecin ou un infirmier praticien.
- 3. Reprends l'école et le sport petit à petit**, en suivant les étapes recommandées.



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/>