

CONSIGNES RELATIVES À LA COMMOTION À L'INTENTION DE L'ENSEIGNANT

QU'EST-CE QU'UNE COMMOTION?

Une commotion est un traumatisme crânien qui ne peut habituellement être identifié à l'aide de radiographies, d'un tomodensitogramme ou d'appareils d'imagerie par résonance magnétique. Elle peut influencer sur la façon, pour une personne, de penser et de se souvenir et elle peut susciter une variété de symptômes.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ET LES SIGNES ANNONCIATEURS D'UNE COMMOTION?

IL N'EST PAS NÉCESSAIRE, POUR UN ÉTUDIANT, DE TOMBER DANS LES POMMES (PERDRE CONNAISSANCE) POUR SUBIR UNE COMMOTION.

PROBLÈMES LIÉS À LA PENSÉE	SYMPTÔMES CHEZ L'ÉTUDIANT	AUTRES PROBLÈMES
<ul style="list-style-type: none">• Il ignore l'heure, la date, le lieu, le moment exact où en est la partie, l'identité de l'adversaire, le pointage actuel.• Un état général de confusion.• Il ne peut se rappeler certaines choses survenues avant ou après la blessure.• Il perd connaissance.	<ul style="list-style-type: none">• Maux de tête• Étourdissements• Se sent hébété.• Se sent « sonné » ou « assommé ».• Il voit des étoiles, des points noirs.• Bourdonnement dans les oreilles• Somnolence• Perte de la vue• Voit double ou trouble.• Maux d'estomac, « maux de cœur ou de ventre », nausées	<ul style="list-style-type: none">• Coordination ou équilibre médiocre• Regard vide / yeux vitreux• Vomissements• Trouble de l'élocution• Répond aux questions ou suit des directives avec lenteur.• Aisément distrait• Faible concentration• Émotions étranges ou inappropriées (p. ex. pouffe de rire, pleure, se fâche sans raison apparente).• Ne joue pas aussi bien.

QUELLE PEUT ÊTRE LA CAUSE D'UNE COMMOTION?

Tout coup reçu au visage, à la tête ou dans le cou ou un coup asséné au corps qui provoque un soudain mouvement brusque de la tête peut provoquer une commotion (c.-à-d. une balle reçue sur la tête, une mise en échec sur la bande d'une patinoire au hockey).

QUE DEVRIEZ-VOUS FAIRE SI UN ÉTUDIANT SUBISSAIT UNE COMMOTION?

La plupart du temps, vous aurez à composer avec des étudiants qui auront subi une commotion à l'extérieur de l'école, mais il reste important de savoir comment vous comporter à l'égard d'un étudiant lorsque vous soupçonnez qu'il a subi une commotion alors qu'il participait à l'école à une activité sportive ou récréative. **SI VOUS SOUPÇONNEZ LA PRÉSENCE D'UNE COMMOTION, L'ÉTUDIANT DEVRAIT IMMÉDIATEMENT CESSER TOUT SPORT OU ACTIVITÉ.**

CONSIGNES RELATIVES À LA COMMOTION À L'INTENTION DE L'ENSEIGNANT



NB Trauma Program
Programme de
traumatologie du NB

Halifax Health Network Réseau de santé Halifax | Vitalité Health Network Réseau de santé Vitalité | Amherst Area NB | New Brunswick Department of Health Ministère de la santé du Nouveau-Brunswick

www.nbtrauma.ca

Il ne devrait pas être laissé seul et, le jour même, il devrait être vu le plus rapidement possible par un médecin. Si un étudiant perd connaissance durant plus d'une minute, appelez immédiatement une ambulance pour le faire transporter à l'hôpital. Ne le déplacez pas et ne retirez pas de pièce d'équipement athlétique tel un casque; attendez l'arrivée du personnel paramédical.

Quiconque aurait subi une commotion ne devrait pas retourner au jeu cette journée-là et ce, même s'il affirme se sentir mieux. Les problèmes occasionnés par un traumatisme crânien peuvent empirer plus tard durant la journée ou la nuit. Il ne devrait pas lui être permis de reprendre l'activité tant qu'il n'a pas consulté un médecin.

COMBIEN DE TEMPS FAUDRA-T-IL AVANT QUE L'ÉTUDIANT NE PRENNE DU MIEUX?

Les signes annonciateurs et les symptômes d'une commotion durent souvent de sept à dix jours mais ils peuvent perdurer plus longtemps. Dans certains cas, il faut compter plusieurs semaines ou plusieurs mois avant que les enfants ne guérissent. Si la personne a déjà subi une commotion, cela peut augmenter la probabilité d'un délai de guérison plus long.

COMMENT TRAITE-T-ON UNE COMMOTION?

IL EST ÉVIDENT QUE L'EFFORT, TANT DE NATURE PHYSIQUE QU'INTELLECTUELLE, AGGRAVE LES SYMPTÔMES DE LA COMMOTION ET PEUT RETARDER LA GUÉRISON. PAR CONSÉQUENT, LE REPOS CONSTITUE LE MEILLEUR REMÈDE POUR SOIGNER UNE COMMOTION. Nombreux sont les étudiants qui associent la fréquentation scolaire à l'aggravation de leurs symptômes, et il est possible qu'ils soient dans l'obligation de demeurer à la maison et de se reposer. Il n'est pas possible de prévoir le moment où on observera une amélioration des symptômes car chaque commotion est unique. Par conséquent, il se peut que les étudiants, leurs parents ou leur médecin ne soit pas au départ en mesure de préciser une date exacte de retour en classe. Lorsqu'ils se sentent mieux, ils peuvent retourner à l'école, au début à temps partiel (p. ex. au départ par demi-journées) et, si leurs symptômes ne réapparaissent pas, ils pourront ensuite y retourner à plein temps. N'oubliez pas qu'un effort de nature intellectuelle peut empirer les symptômes; c'est pourquoi il se peut que l'on doive ajuster en conséquence le fardeau de travail de l'étudiant.

IL EST TRÈS IMPORTANT QU'UN ÉTUDIANT, S'IL PRÉSENTE UN SYMPTÔME OU UN SIGNE ANNONCIATEUR QUELCONQUE DE COMMOTION, NE REPRENNE PAS L'ACTIVITÉ PRATIQUÉE.

La reprise des activités sportives et courantes doit se conformer à une approche avisée d'étapes progressives :

- ÉTAPE N° 1)** aucune activité et repos complet; lorsque tout est revenu à la normale et qu'un médecin l'a permis, passez à l'étape no 2;
- ÉTAPE N° 2)** exercices légers comme la marche et le vélo stationnaire durant 10 à 15 minutes;
- ÉTAPE N° 3)** activités d'aérobic orientées en fonction du sport pratiqué (p. ex. patinage pour le hockey, course pour le soccer) durant 20 à 30 minutes, **SANS CONTACT;**

CONSIGNES RELATIVES À LA COMMOTION À L'INTENTION DE L'ENSEIGNANT



NB Trauma Program
Programme de traumatologie du NB

Horizon Health Network Réseau de santé Horizon | Vitalité Health Network Réseau de santé Vitalité | Ambulance NB | New Brunswick Department of Health Ministère de la santé du Nouveau-Brunswick

www.nbtrauma.ca

- ÉTAPE N° 4)** pratiques « sur le terrain » telles que des exercices avec le ballon, des exercices de tir au filet et d'autres activités mais **SANS CONTACT** (c.-à-d. pas de mise en échec, pas de tir de ballon à l'aide de la tête, etc.);
- ÉTAPE N° 5)** pratiques « sur le terrain » avec contacts corporels après obtention de la permission d'un médecin;
- ÉTAPE N° 6)** reprise du jeu normal.

NOTE: **CHAQUE ÉTAPE DOIT DURER AU MINIMUM UNE JOURNÉE COMPLÈTE;** si un étudiant présente des symptômes quelconques d'une commotion (p. ex. des maux de tête, s'il a mal au cœur) qui resurgissent soit durant la pratique de l'activité ou un peu plus tard au cours de la journée, il devrait immédiatement cesser l'activité et se reposer durant au moins 24 heures; l'étudiant devrait consulter un médecin et recevoir encore sa permission avant de reprendre à nouveau l'approche d'étapes progressives; le protocole se doit d'être taillé sur mesure en fonction du patient, de son traumatisme et du type d'activités qu'il s'apprête à reprendre; ce protocole est utilisé pour toutes les activités physiques, incluant les classes d'éducation physique; par conséquent, les professeurs d'éducation physique devraient communiquer avec les parents de l'enfant afin d'identifier la nature de la participation dévolue à l'enfant durant le cours.

À QUEL MOMENT UN ÉTUDIANT SOUFFRANT D'UNE COMMOTION PEUT-IL REPRENDRE LE SPORT?

Il est très important qu'un étudiant ne participe à aucune activité sportive, y compris les activités du cours d'éducation physique, s'il présente un signe annonciateur ou un symptôme quelconque d'une commotion. L'étudiant doit se reposer jusqu'à ce que son état soit redevenu parfaitement normal. Après son retour à la normale et à la suite de la consultation d'un médecin, il peut alors entreprendre les étapes croissantes de reprise des activités mentionnées ci-dessus. Lorsque l'étudiant aura progressivement franchi ces étapes sans que des symptômes ou des problèmes ne se manifestent et qu'il aura reçu le feu vert d'un médecin, il pourra retourner au jeu. Si vous ne savez trop si un étudiant est en mesure ou non de participer, n'oubliez pas... **en cas de doute, laissez-le assis sur le banc.**