

Guide des parents pour gérer les commotions

Soyez aux aguets!



Soyez alerte: sachez que les commotions sont des blessures au cerveau

Les commotions posent un risque important de blessure aux Canadiens. Elles sont souvent perçues comme des événements sans gravité qui font partie du sport. En réalité, les commotions sont des blessures susceptibles de causer des effets durables. Un groupe de chercheurs de renommée internationale a défini les commotions comme un problème complexe, selon lequel le cerveau d'une personne subit une blessure causée par une pression directe appliquée sur le corps, telle qu'un coup à la tête ou sur une autre partie du corps qui provoque une secousse ou un traumatisme au cerveau¹.

Comme vous êtes un parent occupé, vous ne comprenez pas nécessairement toute la complexité des commotions. C'est un sujet plutôt épineux! Il est facile d'identifier une ecchymose ou une égratignure sur le corps de votre enfant, mais il n'est pas toujours aussi simple d'identifier une blessure à l'intérieur de la tête. Si votre enfant a été victime d'un coup ou d'un impact soudain, certains symptômes d'une commotion pourraient se révéler : maux de tête, nausées, troubles de la concentration et autres problèmes émotifs. La liste complète des symptômes est disponible sur le site

Web de Parachute². Vous devez porter attention à ces symptômes, et tout comme si vous traitiez une entorse à la cheville, assurez-vous de traiter et de réagir aux « entorses au cerveau »!

Une autre façon de rester alerte consiste à comprendre votre rôle : les parents influencent grandement les habitudes des enfants en matière de risque, particulièrement grâce à leurs connaissances de la vie et des expériences de leurs enfants^{3,4,5}. En tant que parent, vous vous demandez peut-être comment vous pouvez contribuer à réduire le risque de commotion chez votre enfant. Premièrement, soyez conscient du comportement que vous adoptez face à votre enfant, car vous êtes son modèle. En fait, des recherches ont démontré que le comportement à risque des parents permet de prédire le comportement des enfants dans le présent et l'avenir⁶. En donnant le bon exemple et en encourageant votre enfant à respecter les pratiques de sécurité, celui-ci constatera et apprendra les meilleures façons de garder la partie la plus importante de son corps en sécurité et en bonne santé!



www.parachutecanada.org
36 Eglinton Ave. W., suite 704
Toronto, ON M4R 1A1
647.776.5100
info@parachutecanada.org

Agissez en toute sécurité: ayez en mains les outils nécessaires afin de prévenir et d'identifier les commotions

En plus d'être aux aguets pour reconnaître les symptômes, et d'agir comme modèle, les parents peuvent également trouver les outils et renseignements nécessaires afin de prévenir, d'identifier et de gérer les commotions. Ces outils sont disponibles en ligne, notamment :

- Guide de poche pour reconnaître les commotions⁷
- Application de Hockey Canada sur la sensibilisation aux commotions⁸
- Bulletin de renseignements sur les commotions²

Une autre bonne façon de prévenir les commotions consiste à enseigner aux enfants le respect des règles du sport et des joueurs. En tant que parent, vous devez expliquer l'esprit sportif à vos enfants. Vous pouvez utiliser le formulaire *Code de conduite du joueur*⁹, élaboré par des joueurs de hockey, mais qui peut être adapté pour d'autres activités.

Voici quelques mythes sur les commotions qui pourraient vous surprendre...

Commotions: mythes et réalité

Mythe	Réalité
Les casques protègent contre les commotions.	Aucun casque ne protège entièrement votre enfant contre les commotions.
Mon enfant n'a pas reçu de coup à la tête, il est donc impossible qu'il ait subi une commotion.	Il n'est pas nécessaire qu'un coup soit porté directement à la tête pour causer une commotion.
Tant que mon enfant ne pratique pas de sport avant que sa santé ne s'améliore, elle peut s'adonner à n'importe quelle autre activité.	Les commotions exigent du repos physique et mental, en plus d'éviter le type d'activité à l'origine de la commotion.
Tant que mon enfant se repose, il n'est pas nécessaire de consulter un médecin.	Les commotions sont des blessures, et doivent être traitées par une personne d'expérience.
Si mon enfant ne perd pas conscience, il n'a probablement pas subi de commotion.	Les commotions n'entraînent pas toujours une perte de conscience, et les symptômes prennent parfois du temps à se manifester.

Soyez conscient: apprenez à gérer les commotions

Même si vous faites preuve d'esprit sportif, vous n'êtes pas à l'abri d'une commotion. Dans l'éventualité où votre enfant subirait une commotion, vous devez savoir comment gérer et traiter ce type de blessure. Premièrement, mieux vaut prévenir que guérir : **dans le doute, faites prendre du repos à votre enfant**. Il est préférable de rater quelques matches ou cours, et laisser le temps au cerveau de guérir!

Deuxièmement, si vous ne savez pas si votre enfant a subi ou non une commotion, ou si sa guérison va bon train, consultez un médecin : **dans le doute, faites examiner votre enfant**.

Même si votre enfant dit se sentir mieux, des lignes directrices et recommandations particulières expliquent comment optimiser le retour au jeu et à l'école :

- Consignes relatives au retour au jeu¹⁰
- Retour à l'école : renseignements pour les parents et les enseignants¹¹

Les commotions ne constituent pas toujours un événement unique : les symptômes peuvent réapparaître ou s'aggraver, et après une première commotion, l'enfant est plus susceptible d'en subir d'autres. Il est important de savoir qu'un enfant qui subit plusieurs commotions est mis à rude épreuve. Les commotions à répétition doivent être prises au sérieux, et l'enfant devra peut-être modifier ses activités ou les abandonner pour de bon. Veuillez consulter un médecin avant de prendre ces décisions.

Bibliographie

1. McCrory, P., Meeuwisse, W.H., Aubry, M. et autres (2013). Déclaration consensuelle sur les commotions dans le sport : 4^e conférence internationale sur les commotions dans le sport tenue à Zurich en novembre 2012. *British Journal of Sports Medicine*, 47, 250-258.
2. *Ce qu'il faut savoir à propos des commotions*. Consultation le 6 mai 2013 au http://www.parahutecanada.org/downloads/programs/safekidsweek/Concussion_supplement_e06-handout.pdf
3. Morrish, J., Kennedy, P. et Groff, P. (2011). Influence des parents sur la prise de risque des adolescents : une analyse de la documentation. SMARTRISK: Toronto, ON
4. Stattin, H., & Kerr, M. (2000). Supervision parentale : une réinterprétation. *Child Development*, 71,1072-1085.
5. Willoughby, T. & Hamza, C. (2011). Étude longitudinale des associations bidirectionnelles entre le comportement des parents, les révélations des adolescents et les problèmes de comportement pendant les années à l'école secondaire. *Journal of Youth and Adolescence*, 40, 463-478.
6. Morrongiello, B., Corbett, M. & Bellissimo, A. (2008). « Fais ce que je dis, et non ce que je fais » : Influence de la famille sur la sécurité et les comportements à risque des enfants. *Health Psychology*, 27, 4, 498-503
7. *Guide de poche pour reconnaître les commotions*. Consultation le 6 mai 2013 au <http://www.parahutecanada.org/downloads/programs/safekidsweek/Pocket-Concussion-Recognition-Tool2013.pdf>
8. Application de Hockey Canada sur la sensibilisation aux commotions. Consultation le 6 mai 2013 au <http://www.hockeycanada.ca/en-ca/mobile-apps.aspx>,
9. Pensez d'abord Hockey Intelligent. Consultation le 6 mai 2013 au http://www.parahutecanada.org/downloads/programs/activeandsafe/Concussion_PlayerPledge.pdf
10. Consignes relatives au retour au jeu. Consultation le 6 mai 2013 au http://www.parahutecanada.org/downloads/programs/activeandsafe/Concussion_Guidelines_for_the_Coach Trainer.pdf
11. Lignes directrices sur les commotions. Consultation le 6 mai 2013 au <http://www.parahutecanada.org/active-and-safe>