

Protocole de gestion des commotions cérébrales

École secondaire De Mortagne
Sport-Études

Chers parents,

Le but du présent document est de vous faire part du protocole de gestion des commotions cérébrales, qui a été mis en place à l'École secondaire De Mortagne.

Ce protocole a pour but de favoriser la communication entre les différents intervenants sportifs et scolaires qui interagissent avec votre enfant, afin d'améliorer la gestion et la prise en charge en cas de blessure.

Les commotions cérébrales sont un enjeu important dans le sport scolaire. En effet, ce type de blessure peut avoir des conséquences importantes sur le plan cognitif, physique, émotionnel et mental de nos jeunes athlètes. Par ailleurs, les adolescents sont particulièrement sensibles aux conséquences d'une commotion cérébrale. Ainsi, cette blessure peut devenir une entrave à l'apprentissage et au développement des élèves-athlètes.

C'est pourquoi, en tant qu'établissement scolaire, nous prenons très au sérieux cet enjeu et nous avons décidé d'agir. Voici les procédures mises en place en cas de commotion, ainsi que les documents qui sont mis à votre disposition au <https://www.gorendezvous.com/ppdm>. Nous vous remercions d'avance de votre collaboration.

Jean-François Perreault et José Le Cavalier

Directeurs du sport-études



Personnes ressources

Aides-pédagogiques:

Mélanie Bélanger (Sec. 1-2)

Tél : 450-655-7311 #11759

mélanie.belanger@csp.qc.ca

Local : F-203B

Jo-Anne Reilly (Sec. 3-4-5)

Tél : 450-655-7311 #61715

jo-anne.reilly@csp.qc.ca

Local : E-325

Thérapeutes du sport :

Anne-Sophie et Marie-Eve Jean

therapeute.demortagne@gmail.com

Tél : 450-655-7311 #61709

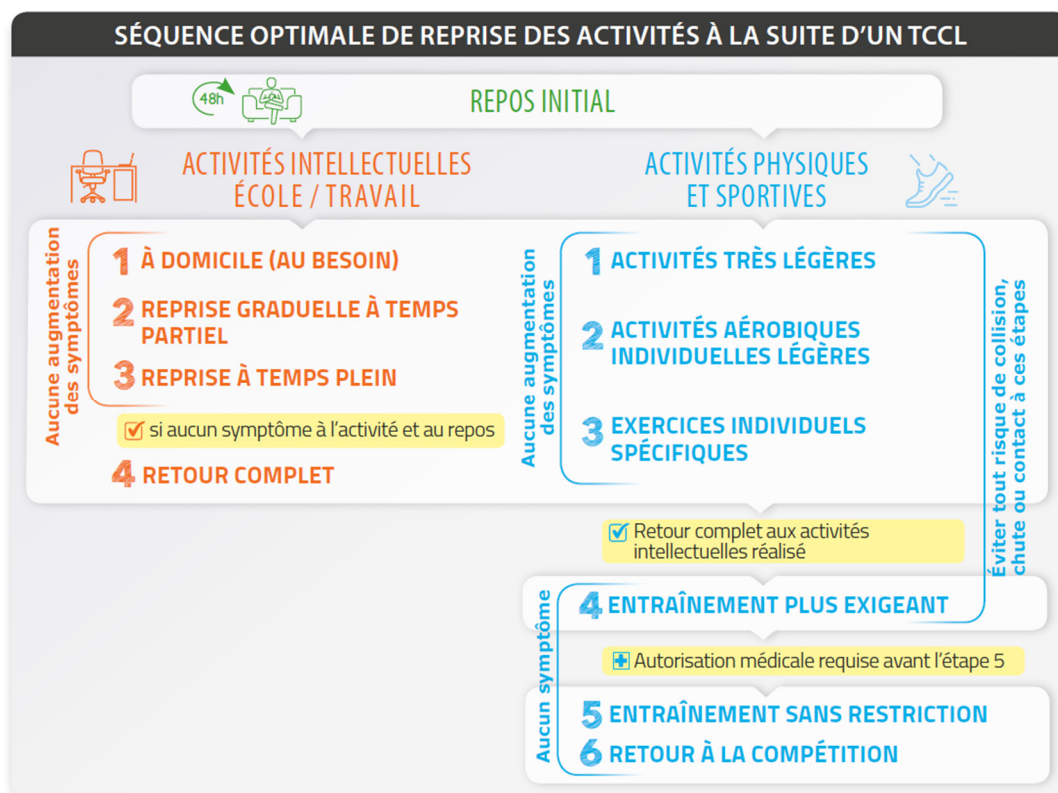
Local : C-145

Les adolescents sont plus sensibles que les adultes aux commotions cérébrales!

Pendant l'adolescence, le cerveau, étant en développement, est plus sensible aux impacts. Cela diminue ainsi sa capacité à se régénérer. Chez les adolescents, les symptômes durent plus longtemps que chez les adultes. Par conséquent, lorsqu'un adolescent subit une commotion cérébrale, il est important de prendre le temps de le laisser récupérer avant qu'il ne retourne au jeu.



Protocole de retour à l'école et au sport



Source: INESSS Traumatisme Craniocérébral léger (commotion cérébrale)

Voici les étapes à suivre dans l'éventualité où votre enfant subirait une commotion cérébrale :

1. L'entraîneur ou le premier intervenant remplit le « *Questionnaire immédiat post-commotion* », afin de documenter les circonstances de l'évènement. En présence de signes et symptômes d'alerte (étape A), consultez immédiatement un médecin ;
2. L'élève retourne à la maison et effectue un repos complet d'au moins **48 heures**. À cette étape, nous vous demandons de :
 - a. Consulter, après la période de repos, un médecin ou un professionnel de la santé qualifié en gestion de commotions cérébrales. En présence de signes et symptômes d'alerte, voir formulaire « *Suivi à la maison des signes et symptômes* », consultez immédiatement un médecin ;
 - b. Remplir le formulaire « *Suivi à la maison des signes et symptômes* », afin de faire le suivi de l'état de votre enfant. Vous retrouverez aussi sur ce formulaire le « *Guide de repos complet* ». Tous ces documents sont disponibles sur le site internet suivant au <https://www.gorendezvous.com/ppdm> ;

Le repos est une étape essentielle pour récupérer après une commotion

Dans les jours suivants la commotion, il y a inflammation au cerveau. Le repos permet d'éliminer toutes les stimulations qui pourraient contribuer à augmenter l'inflammation. De cette façon, les ressources énergétiques du cerveau sont utilisées pour sa guérison.

3. Si tolérable, votre enfant peut essayer de courtes périodes d'effort cognitif sans augmentation des symptômes (ex. : 6 périodes de 20 minutes);
4. À la suite du repos de 48 heures, même en présence de légers symptômes, votre enfant peut revenir à l'école. Au besoin, des mesures d'adaptation lui seront consenties ;
5. À son retour à l'école, votre enfant rencontrera son aide-pédagogique ainsi que notre thérapeute du sport, afin de discuter de son plan individualisé de retour à l'école.

****** Puisque la pratique sportive se fait dans un contexte scolaire où **l'école est la priorité**, un élève-athlète ne pourra pas faire de retour complet au sport tant que celui-ci n'aura pas effectué **un retour complet à l'école.** ******

Le retour à l'activité physique doit se faire graduellement et devrait être encadré par un professionnel de la santé. Dans le cas d'une commotion cérébrale, il est nécessaire que l'élève-athlète obtienne une **autorisation médicale** pour le retour complet au jeu.

Questionnaire immédiat post-commotion

Ce formulaire est normalement rempli par l'entraîneur ou un des responsables sur le plateau d'entraînement, lorsqu'un athlète subit une commotion. Le formulaire sert à identifier s'il y a présence d'un ou plusieurs signes et symptômes d'alerte qui nécessiteraient

une intervention d'urgence. Les autres sections servent à documenter les signes et symptômes de l'élève-athlète, ainsi que les circonstances de l'évènement. Dans certains cas, vous pourriez être appelé à remplir le formulaire. Il est accessible au <https://www.gorendezvous.com/ppdm>.

Les symptômes de la commotion peuvent apparaître jusqu'à 48 heures après l'impact

À la suite d'un impact à la tête ou au corps, il est possible que l'élève-athlète ne ressente aucun symptôme, même s'il a subi une commotion.

Effectivement, les symptômes peuvent apparaître même 48 heures après la blessure. C'est pourquoi il est important de suivre l'évolution des symptômes de l'élève-athlète dans les jours suivant la blessure et de ne pas le laisser seul.

De plus, contrairement à ce que l'on pourrait penser, la perte de conscience, les nausées et l'amnésie ne sont pas toujours ressenties dans les cas de commotion cérébrale.

Suivi à la maison des signes et symptômes

Ce formulaire a pour but de faire le suivi de l'évolution des signes et symptômes de l'élève-athlète commotionné. S'il y a apparition d'un des signes et symptômes d'alerte, l'élève-athlète doit être transporté à l'urgence. La deuxième section vous permettra de coter les signes et symptômes 24 et 48 heures après la blessure. Si ceux-ci persistent plus de 14 jours, continuez de les prendre en note et consultez un médecin. Le *Guide de repos complet* vous indiquera les activités à éviter dans les jours suivant la blessure. Finalement, vous trouverez les

étapes à suivre pour le retour graduel aux apprentissages, jusqu'au retour à l'école. Le formulaire est accessible au <https://www.gorendezvous.com/ppdm>.