



## LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES DANS LE MONDE DU SPORT

*Michael Paquet, infirmier, finissant au Baccalauréat en sciences infirmières, 2019*

### PROBLÉMATIQUE

Les commotions cérébrales sont un complexe problème de santé et les manifestations cliniques sont parfois très subtiles. D'ailleurs, une étude menée auprès de jeunes joueurs de football de niveau secondaire citait que 50% des joueurs ne rapportaient pas leurs symptômes de commotions cérébrales et qu'une des raisons était qu'ils n'étaient pas en mesure d'identifier leurs symptômes et leur gravité (Breton & al., 2018). Grâce à son expertise, l'infirmière est en mesure de pouvoir informer les jeunes sportifs sur les commotions cérébrales afin qu'ils soient mieux outillés pour les dépister et les prendre en charge rapidement.

### QU'EST-CE QU'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE?

La commotion cérébrale est une blessure invisible causée par un coup direct à la tête ou à tout autre partie qui transmet une force impulsive à la tête. C'est un mouvement rapide de va-et-vient de la tête qui fait en sorte que le cerveau se heurte contre les parois de la boîte crânienne et qui cause la commotion cérébrale. Les signes observés par l'entourage ou les symptômes ressentis par l'individu peuvent varier d'une personne à l'autre et peuvent survenir jusqu'à 48 heures après l'impact (Ministère de l'éducation et de l'enseignement supérieur, 2017).

### Signes et symptômes des commotions cérébrales

Les commotions cérébrales se manifestent de plusieurs façon. Voici une liste des symptômes par lesquels les commotions cérébrales peuvent se manifester :

- Maux de tête
- Nausée , étourdissements
- Sensation d'être au ralenti
- Troubles du sommeil
- Fatigue
- Vertige
- Trouble de mémoire ou de concentration
- Émotivité inhabituel

### Conséquences à long terme

Il est important de savoir que chaque commotion cérébrale entraîne des symptômes et des séquelles de plus en plus importants (Elleberg, 2018). De plus, les symptômes post commotionnels sont aussi nombreux et vont bien au-delà des symptômes physiques (Tremblay, 2011). En voici quelques-uns :

- Épisodes dépressifs
- Altération du jugement
- Comportements agressifs
- Paranoïa
- Augmentation du risque suicidaire



## RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE INFIRMIÈRE

Il est impératif, lorsque l'on soupçonne une commotion cérébrale chez un sportif, de retirer IMMÉDIATEMENT le joueur du jeu. C'est un défi de taille, sachant qu'environ 25% des commotions cérébrales sont détectées chez les équipes sportives munies d'un protocole de gestion de commotions cérébrales (Elleberg, 2018). L'infirmière scolaire peut faire une grande différence dans son milieu en faisant de la prévention et de la sensibilisation auprès des jeunes sportifs et même chez les entraîneurs, sur les commotions cérébrales, afin de diminuer l'incidence et les répercussions de celles-ci.

## RÉFÉRENCES

- Asken, B. M., Bauer, R. M., Guskiewicz, K. M., McCrea, M. A., Schmidt, J. D., Giza, C. C., ... & Broglio, S. P. (2018). Immediate removal from activity after sport-related concussion is associated with shorter clinical recovery and less severe symptoms in collegiate student-athletes. *The American journal of sports medicine*, 46(6), 1465-1474.
- Elleberg, D. (2018). Les commotions cérébrales dans le monde du sport : Les neuropsychologue à la rescousse du cerveau. Association québécoise des neuropsychologues. Repéré à : <http://aqnp.ca/documentation/neurologique/commotions-cerebrales-sport/>
- Tremblay, S. (2011). Étude des corrélats neurobiologiques des effets à long terme des commotions cérébrales liées au sport. Repéré à [https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/5364/Tremblay\\_Sebastien\\_2011\\_memoire.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/5364/Tremblay_Sebastien_2011_memoire.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Ministère de l'éducation et de l'enseignement. (2017). Récupéré à : <http://www.education.gouv.qc.ca/>