

## Ce que vous devez savoir sur les commotions cérébrales en moins de 60 secondes



### Définition de la commotion cérébrale

- ▶ Blessure qui affecte le fonctionnement du cerveau
- ▶ Provoquée par un coup direct ou indirect
  - ▶ Il est important de comprendre le principe de coup indirect puisque les commotions cérébrales en résultant passent encore plus inaperçues.
  - ▶ C'est donc un contrecoup qui endommage le cerveau.
- ▶ Les signes et symptômes peuvent apparaître dans les 48 premières heures suivant l'incident. Les parents ont donc un rôle clé dans l'identification de cette problématique.



### Manifestations les plus fréquentes

- ▶ Mal de tête ou pression dans la tête (88%)
- ▶ Étourdissements ou problème d'équilibre (65%)
- ▶ Problèmes de concentration (45%)
- ▶ Confusion ou désorientation (34%)
- ▶ Intolérance aux bruits et/ou à la lumière (31%)
- ▶ Nausées (25%)
- ▶ Problèmes de mémoire (20%)
- ▶ Perte de conscience (5%)

### Signaux d'alerte nécessitant une évaluation médicale

- ▶ Douleur intense à la région cervicale
- ▶ Confusion ou irritabilité **croissante**
- ▶ Crise de convulsions
- ▶ Faiblesse, picotements, engourdissements ou sensation de brûlure aux bras ou aux jambes
- ▶ Détérioration de l'état de conscience
- ▶ Céphalée forte ou en augmentation
- ▶ Comportement changé ou inhabituel
- ▶ Vision double

Si vous soupçonnez une commotion chez votre enfant, consultez le dépliant de l'INESSS disponible sur le site des Caravelles ou en ligne au [fecst.inesss.qc.ca](http://fecst.inesss.qc.ca) dans l'onglet « Documentation », rubrique « Publications » et avisez votre entraîneur rapidement.