

DUF

COMMOTION CÉRÉBRALE ET PRATIQUE SPORTIVE



AVANT-PROPOS

Ce livret, à destination des sportifs, de leur famille, de leur entourage, de leur encadrement technique, médical et paramédical, des dirigeants et responsables de club et des arbitres, a pour objectif de donner à chacun un niveau d'information permettant la reconnaissance d'une commotion cérébrale survenant chez le sportif dans sa pratique habituelle.

SOMMAIRE

CE GUIDE EST ORGANISÉ EN 5 CHAPITRES :

- 1 Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale ?** p.3
- 2 Quelle conduite doit-on tenir face à une commotion cérébrale ?** p.4
- 3 Quels sont les risques et conséquences d'une commotion cérébrale ?** p.5
- 4 Quelles recommandations peut-on indiquer ?** p.5
- 5 Une large information de tous les acteurs du sport** p.6

AVERTISSEMENT

Le contenu de ce livret est destiné à un usage personnel et ne présente que de simples recommandations ne liant pas les auteurs.

Aucune information ou documentation publiée dans le présent livret ne sera considérée comme une consultation, une opinion ou un avis médical.

Aucune responsabilité ne pourra être imputée aux auteurs par l'utilisation de ce livret ou de son contenu.

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

Une commotion cérébrale est un trouble brutal, transitoire et réversible du fonctionnement du cerveau faisant suite à un choc à la tête ou à tout autre endroit du corps transmettant un impact à la tête.

Il s'agit d'un traumatisme crânien léger (le cerveau est secoué dans la boîte crânienne) sans lésion osseuse.

→ Comment reconnaître une commotion cérébrale ?

La perte de connaissance (présente dans seulement 10% des cas) n'est pas un élément déterminant du diagnostic d'une commotion cérébrale.

Les signes immédiats permettant d'évoquer ce diagnostic sont :

- l'aspect « sonné », perdu, hébété du sportif ;
- des troubles de l'équilibre ;
- des troubles de la mémoire ;
- des troubles de la parole, de l'expression, une confusion ;
- parfois une perte de connaissance et/ou des convulsions.

Les signes pouvant apparaître secondairement sont les suivants :

- des maux de tête ;
- une fatigue, une somnolence, des troubles du sommeil ;
- des nausées ou des vomissements ;
- des troubles visuels ;
- une hypersensibilité au bruit ou à la lumière ;
- une modification du comportement et/ou des troubles de l'humeur.

→ Quels sont les sports concernés ?

Presque tous les sports sont touchés, y compris les sports pratiqués avec une protection : les sports de combat (boxe, karaté, judo, etc.), les sports d'équipe (rugby, football, hockey, basket-ball, handball, etc.), les sports mécaniques (motocyclisme, sport automobile, etc.), les sports de glisse (ski, patinage artistique, etc.), les sports individuels (équitation, cyclisme, gymnastique, etc.).

Il faut noter que les jeunes de moins de 20 ans sont plus vulnérables.

2 QUELLE CONDUITE DOIT-ON TENIR FACE À UNE COMMOTION CÉRÉBRALE ?

Dès lors que l'on soupçonne une commotion cérébrale, il faut toujours rechercher une lésion associée du rachis cervical.

→ Si le sportif est debout ou se relève rapidement seul, en présence d'un ou de plusieurs des signes précédents, il y a suspicion de commotion cérébrale. Il est alors impératif de sortir le sportif de l'aire d'évolution.

Sa sortie est indispensable car :

- il risque d'autres blessures du fait de l'altération de son jugement ;
- son pronostic vital peut être engagé en cas de « deuxième impact » (deuxième commotion cérébrale) ;
- il n'est plus performant.

Quelques tests simples permettent d'évaluer rapidement la commotion :

- faire marcher le sportif sur une ligne pour tester son équilibre ;
- lui poser des questions pour explorer sa mémoire (« où est-on ? », « que s'est-il passé ? », « quel jour étions-nous hier ? », etc.).

→ Si le sportif reste au sol, quel que soit son état de conscience, on ne le déplace pas. Avant toute action on appelle les secours et on attend leur intervention car il y a un risque de lésion du rachis cervical.

Il ne faut pas mettre le sportif en Position Latérale de Sécurité (PLS) et ne pas le laisser se relever. Durant l'attente, on le protège, on le réchauffe et s'il est conscient, on le réconforte.



→ Suite à la commotion cérébrale, le sportif ne doit reprendre aucune activité (physique et/ou intellectuelle). Pendant 48 heures le sportif doit se reposer sans utiliser de téléphone, tablette, ordinateur ou télévision. Il ne doit pas prendre de médicament sans avis médical ni consommer d'alcool ou autres toxiques. Le sportif ne doit pas rester seul, l'entourage assurant une surveillance attentive.

La reprise de l'activité sportive ne sera autorisée qu'après une consultation médicale approfondie.

3 QUELS SONT LES RISQUES ET CONSÉQUENCES D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE ?

→ Risques immédiats :

Le risque majeur est celui dit « du deuxième impact » surtout avant 20 ans. Le pronostic vital peut être engagé.

→ Après 48 heures :

La persistance des signes au-delà de 48 heures impose un examen neurologique complet.

→ A long terme :

Des signes post-commotionnels peuvent persister dans le temps : maux de tête fréquents, fatigue récurrente, troubles répétés de l'équilibre, troubles inhabituels de l'humeur (irritabilité, dépression), anxiété exacerbée, troubles marqués de l'attention, de la concentration et de la mémoire, troubles inhabituels du sommeil.

→ A très long terme :

Des commotions répétées sans le respect des périodes de repos et de récupération peuvent être à l'origine d'une encéphalopathie post-traumatique de type maladie d'Alzheimer, syndrome de Parkinson, etc.

4 QUELLES RECOMMANDATIONS PEUT-ON INDIQUER ?

- Le respect des règles de jeu et l'application stricte des mesures de sécurité sont indispensables pour limiter les accidents de toute sorte.
- Certaines protections sont recommandées selon les sports :
 - casques, bômes (qui ne protègent cependant que l'os et la peau mais pas le cerveau) ;
 - protège-dents (efficaces car serrer les dents induit une augmentation du tonus cervical).
- Le renforcement musculaire inscrit dans la préparation physique générale permet d'assurer un bon tonus global.
- Après la survenue d'une commotion cérébrale, la reprise de l'activité se fera de façon progressive par paliers d'intensité croissante selon l'avis du médecin.

5 UNE LARGE INFORMATION DE TOUS LES ACTEURS DU SPORT

Seule une large information de tous les acteurs du sport (sportifs, familles, entourage, encadrement technique, médical et paramédical, arbitres, dirigeants, responsables de clubs et public) permettra la prise de conscience du danger de la commotion cérébrale, facilitera la reconnaissance de ce traumatisme, permettra une application efficace de la conduite à tenir et garantira des prises en charge adaptées.

Pour permettre à chacun de participer à cette amélioration de la reconnaissance de la commotion cérébrale et ainsi limiter les risques par les sportifs qui en sont victimes, le Comité National Olympique et Sportif Français a édité une affiche disponible en téléchargement. **Vous la retrouverez également sur le site Internet du CROS du Bourgogne.**

www.cros-bourgogne.com

Rubrique Bibliothèque > Santé & Sport > Affiche de prévention sport et santé > affiche «[Commotion cérébrale](#)»

Grâce à vous, elle peut être portée à la vue de tous dans l'ensemble des lieux de pratiques sportives !

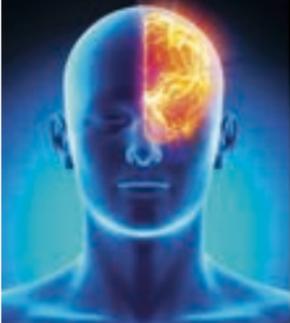
LA COMMOTION CÉRÉBRALE EN PRATIQUE SPORTIVE



DE QUOI S'AGIT-IL ?

+ C'est un traumatisme de la tête ou du cou qui altère le fonctionnement du cerveau de façon immédiate et transitoire, 9 fois sur 10 sans perte de connaissance.

MÊME UN TRAUMATISME CRÂNIO-CÉRÉBRAL LÉGER ET BÉNIN N'EST PAS ANODIN !



COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

Un ou plusieurs signes peuvent exister de façon immédiate ou retardée :

- Perte de connaissance, convulsions.
- Troubles de l'équilibre, de la vision (étoiles, vision double).
- Mal de tête, fatigue, confusion, somnolence.
- Sensation d'être dans le brouillard.
- Troubles de la mémoire, ralentissement des idées.
- Irritabilité, tristesse, impression d'ivresse.
- Hypersensibilité au bruit, à la lumière.
- Troubles du sommeil.
- Diminution de la performance.

CES SYMPTÔMES IMMÉDIATS OU DIFFÉRÉS PEUVENT S'AGGRAVER EN CAS D'EXERCICES

POURQUOI EN PARLER ?

LE CERVEAU EST UN ORGANE ESSENTIEL QUI COMMANDE NOTRE CORPS

Une pratique sportive avec des symptômes persistants expose à trois dangers :

- Une nouvelle commotion.
- Une prolongation des symptômes.
- Un dommage DEFINITIF provoqué par la répétition des commotions.

TOUT SPORTIF VICTIME D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE DOIT CONSULTER SON MÉDECIN AVANT TOUTE REPRISE D'ACTIVITÉ QUI DOIT ÊTRE PROGRESSIVE ET GRADUELLE

LES 3 RÈGLES D'OR

- 1 - ARRÊTER IMMÉDIATEMENT LA COMPÉTITION OU L'ENTRAÎNEMENT
- 2 - NE PAS CACHER L'INCIDENT : AVERTIR ARBITRE, MÉDECIN, ÉDUCATEUR, ENTOURAGE
- 3 - CONSULTER ET OBSERVER LE REPOS PRESCRIT

Les commotions répétées peuvent changer votre vie pour toujours : dépressions, troubles de la mémoire et des fonctions intellectuelles, difficultés de communication.



REMERCIEMENTS

Ce guide a été réalisé sous la direction du **Docteur Patrick AVIAT**, médecin du CROS de Bourgogne et du **Docteur Nathalie LAUER**, secrétaire de la Société Bourguignonne de Médecine du Sport.

Sa rédaction a bénéficié du concours des membres de la commission « sport et santé » du CROS de Bourgogne : **Françoise ROUSSET**, référente sport et santé du CDOS de Côte-d'Or et **Jean-Claude BONVALOT**, responsable de la commission médicale de l'OMS de Dijon.

La coordination technique pour la mise en œuvre de la publication a été assurée par **Richard BIDE**T et **Clémence LEFRANÇOIS**, salariés du CROS de Bourgogne.

La relecture a été confiée aux **Docteurs Frédéric CHAGUÉ** (commission médicale du comité de Bourgogne de rugby), **Olivier ROUAUD** (neurologue au CHU de Dijon), **Stéphane DESBUISSON** (médecin du sport). Le comité de rédaction leur adresse ses plus sincères remerciements.

ADRESSES UTILES

Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale de Bourgogne (DRJSCS)

10, boulevard Carnot – BP 13430
21034 DIJON CEDEX

Tél. : 03 80 68 39 00 – Fax : 03 80 68 39 01

Courriel : drjscs21@drjscs.gouv.fr

Site : www.bourgogne.drjscs.gouv.fr

Comité Régional Olympique et Sportif de Bourgogne (CROS)

19, rue Pierre de Coubertin
21000 DIJON

Tél. : 03 80 41 77 99 – Fax : 03 80 76 93 98

Courriel : crosbourgogne@orange.fr

Site : www.cros-bourgogne.com

Médecin du CROS : Docteur Patrick AVIAT

Société Bourguignonne de Médecine du Sport (SBMS)

Faculté de Médecine de Dijon
7, boulevard Jeanne d'Arc – BP 87900
21079 DIJON CEDEX

Site : <http://sbms.olympie.in>

Président : Docteur Vincent GREMEAUX

Comité Régional Olympique et Sportif de Bourgogne (CROS)

19, rue Pierre de Coubertin
21000 DIJON

Tél. : 03 80 41 77 99 – Fax : 03 80 76 93 98

Courriel : crosbourgogne@orange.fr

Site : www.cros-bourgogne.com

