



FICHE-INFO POUR LES PARENTS : Commotions cérébrales

Commotion cérébrale :
Traumatisme crânien consécutif à un choc à la tête ou au haut du corps dont l'impact entraîne un mouvement brusque du cerveau à l'intérieur du crâne.



Les commotions cérébrales, dues à un coup à la tête ou au haut du corps, entraînent des changements dans le fonctionnement du cerveau. Les effets sont souvent de courte durée, soit de quelques semaines. Toutefois, une deuxième commotion cérébrale survenant avant la guérison de la première peut entraîner de graves lésions cérébrales et même la mort. Des commotions cérébrales répétées peuvent augmenter l'incidence, plus tard au cours de la vie, des maladies, comme celle de Parkinson, la démence et la dépression.

Les activités physiques sont la source d'immenses bienfaits qui se font ressentir toute la vie. Elles comportent néanmoins certains risques, dont les commotions cérébrales font partie. Or, il est tout à fait possible de minimiser ces risques. Le programme-cadre d'éducation physique et santé vise à encourager les enfants à faire de l'exercice et à en tirer profit, tout en leur donnant des connaissances et des compétences nécessaires pour le faire en sécurité et sans se blesser.

APPRENTISSAGE À L'ÉCOLE

Le curriculum de l'Ontario met fortement l'accent sur la sécurité personnelle et la prévention des blessures. Dans toutes les années d'études, les élèves apprennent à participer en toute sécurité à des activités physiques et à créer un environnement sûr pour eux-mêmes et pour les autres. En apprenant à gérer les risques, ils développent un sens des responsabilités à l'égard de leur propre sécurité et acquièrent des connaissances et des compétences qui leur permettront de profiter pleinement d'une vie saine et active longtemps après l'école.

Les élèves apprennent :

- les mesures à prendre pour assurer leur sécurité et celles des autres;
- les façons de communiquer avec les autres pour encourager des comportements sécuritaires;
- ce qu'ils peuvent faire pour prévoir et éviter des dangers éventuels dans leur environnement;
- les réactions et les gestes adéquats en cas d'accident ou de blessure;
- des situations vécues qui les aideront à prévenir des blessures.

CE QUE LES PARENTS DOIVENT SAVOIR À PROPOS DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES :

- On peut souffrir d'une commotion cérébrale, sans perdre connaissance pour autant (en fait, la plupart des commotions cérébrales n'entraînent pas de perte de connaissance).
- Au moindre doute, consultez un médecin, une infirmière praticienne ou un infirmier praticien pour obtenir un diagnostic, ces personnes étant les seules habilitées à poser un diagnostic de commotion cérébrale.

Tous les conseils scolaires de l'Ontario sont tenus d'avoir une politique sur les commotions cérébrales qui comprend des stratégies de sensibilisation à la gravité des commotions cérébrales, de prévention et de reconnaissance, et de formation du personnel. La politique doit aussi faire état des procédures à suivre dans le cas où un élève subirait une commotion cérébrale, y compris des renseignements sur l'élaboration d'un plan personnalisé et graduel pour le retour aux études et le retour éventuel aux activités physiques.

Il est important d'instaurer et de maintenir un climat de sécurité dans l'école, non seulement pour prévenir les commotions cérébrales, mais aussi pour réduire le nombre des blessures en général. Cela permet aux élèves d'établir de bonnes habitudes en matière de sécurité qui les accompagneront tout au long de leur vie.

CE QUE LES PARENTS DOIVENT SAVOIR À PROPOS DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES (suite) :

- Apprenez à connaître les signes et symptômes d'une commotion cérébrale. À la suite d'une commotion cérébrale, le cerveau ne fonctionne plus normalement. Cela peut déclencher des symptômes :
 - physiques (p. ex., maux de tête, étourdissements et nausées);
 - cognitifs (p. ex., difficulté à se concentrer, problèmes de mémoire);
 - affectifs/comportementaux (p. ex., tristesse soudaine, angoisse);
 - liés à des troubles du sommeil (p. ex., somnolence, difficulté à s'endormir).
- Chez les tout-petits, les signes ne sont pas nécessairement aussi visibles que chez les enfants plus âgés ou chez les jeunes.
- Après un choc, les signes et les symptômes peuvent apparaître immédiatement ou se manifester dans les heures ou les jours qui suivent et varier selon le cas.
- En cas d'aggravation des symptômes ou des signes, il faut immédiatement consulter un médecin, une infirmière praticienne ou un infirmier praticien, ou se rendre au service des urgences le plus proche.
- Des activités nécessitant de la concentration peuvent provoquer chez l'enfant la réapparition ou l'aggravation des symptômes de la commotion cérébrale.

SUJETS À ABORDER AVEC VOTRE ENFANT

Comment prévenir les commotions cérébrales?

- Discutez avec votre enfant des risques liés à la pratique d'un sport ou d'une activité physique en particulier et assurez-vous qu'il sache quoi faire pour les minimiser.
- Rappelez aux enfants qu'ils doivent toujours porter un casque de protection certifié convenant au sport qu'ils pratiquent et vérifiez qu'ils le portent correctement. Les casques et les autres équipements de sécurité sont conçus pour minimiser les blessures, mais ils ne garantissent pas une protection totale.
- Encouragez votre enfant à être conscient de son environnement pour qu'il puisse anticiper des situations dangereuses et prendre des décisions adéquates pour éviter que lui-même ou d'autres se blessent.

AUTRES RENSEIGNEMENTS SUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES :

- » Portail Web du gouvernement de l'Ontario sur les commotions cérébrales : www.ontario.ca/commotions
- » Gouvernement de l'Ontario : Politiques des conseils scolaires sur les commotions cérébrales www.edu.gov.on.ca/extra/fre/ppm/158f.pdf

Si votre enfant pense qu'il a une commotion cérébrale, que doit-il faire?

- Informez votre enfant des symptômes d'une commotion cérébrale. Si un enfant (ou quelqu'un qu'il connaît) pense qu'il est atteint d'une commotion cérébrale, un adulte responsable doit en être avisé (p. ex., un parent, un enseignant ou un entraîneur). Celui-ci lui demandera de cesser toute activité physique jusqu'à ce que toute possibilité de commotion cérébrale soit écartée. Si quelqu'un que l'enfant connaît (p. ex., un ami, un coéquipier, ou un membre de sa famille) se plaint de symptômes ressemblant à ceux d'une commotion cérébrale, il doit l'inciter à obtenir de l'aide.

Que doit-il faire pour se rétablir après une commotion cérébrale?

- Contrairement à un genou écorché ou à une ecchymose, une commotion cérébrale ne se voit pas à l'œil nu.
- Après une commotion cérébrale, il est fortement recommandé de se reposer pour ménager son cerveau. Respecter cette consigne n'est pas un signe de faiblesse ou d'échec.
- Après une commotion cérébrale, tout ce qui stimule le cerveau ralentit son rétablissement. Le cerveau ne se repose pas quand on est devant un écran ou quand on fait des devoirs ou de l'exercice physique. En revanche, le sommeil est important : il aide le cerveau à guérir.

SI UNE COMMOTION CÉRÉBRALE A ÉTÉ DIAGNOSTIQUÉE CHEZ VOTRE ENFANT

- Prévenez l'école de votre enfant et transmettez au personnel scolaire tous les renseignements pertinents que vous a remis le médecin, l'infirmière praticienne ou l'infirmier praticien.
- Collaborez avec le personnel scolaire à l'élaboration et à la mise en place, sous surveillance médicale, d'un plan personnalisé de retour aux études et à l'activité physique. Une approche commune aidera l'enfant à se rétablir d'une commotion cérébrale.
- Aidez votre enfant à établir des priorités quant à ses activités et à planifier sa journée de façon à ne pas trop stimuler son cerveau. Assurez-vous qu'il se ménage et travaille dans un milieu calme et reposant.
- Demandez régulièrement à votre enfant comment il se sent et soyez à l'affût de tout signe et symptôme de façon à pouvoir modifier son plan de convalescence.
- Face à un changement soudain des signes ou symptômes, réagissez : un médecin, une infirmière praticienne ou un infirmier praticien devra réexaminer votre enfant.