

# GUIDE DE POCHE

## QUOI FAIRE EN CAS DE COMMOTION?



### Signes à observer

- Confusion, désorientation; (incapable de répondre à des questions simples)
- Ne se rappelle pas ce qui s'est passé avant, pendant ou après le choc
- Perte de connaissance, même brève
- Difficulté de concentration
- Diminution des aptitudes de jeu
- Propos incohérents, lents ou difficulté à articuler
- Lenteur à répondre aux questions ou à suivre les consignes
- Émotions étranges ou inappropriées (rire, colère, pleurer ou se fâcher facilement)
- Regard vide, yeux vitreux

### Symptômes rapportés par la personne

- Maux de tête, nausées, étourdissements
- Vomissements
- Vertige, fatigue, confusion
- Voir des étoiles ou des lumières vives
- Bourdonnements dans les oreilles
- Somnolence
- Vision double ou floue
- Manque d'équilibre
- Manque de coordination
- Troubles de mémoire

### Test d'équilibre

- Demandez à l'athlète de mettre ses mains sur ses hanches, de fermer les yeux et de garder l'équilibre durant 20 secondes. Observez l'athlète. S'il n'arrive pas à tenir la position, il pourrait avoir subi une commotion cérébrale

### Quoi faire en cas de commotion cérébrale?

- Retirez la personne du jeu et demandez l'avis d'un médecin
- Avertissez les parents et le personnel soignant
- Ne laissez pas la personne seule
- Ne lui permettez pas de revenir au jeu sans l'autorisation d'un médecin

### Appelez une ambulance si...

- La personne perd connaissance, a de la difficulté à respirer, se plaint de faiblesse ou d'engourdissement ou est en convulsion

### Rendez-vous à l'hôpital...

Si la personne présente l'un des symptômes suivants, même après avoir vu un médecin :

- Aggravation du mal de tête, en particulier s'il est localisé
- Vomissements persistants
- Dilatation d'une pupille des yeux
- Changement de comportement (irritabilité persistante chez les jeunes enfants; accroissement de l'agitation chez les adolescents)
- Somnolence excessive
- Difficultés à voir, entendre, parler ou marcher
- Convulsions
- Confusion persistante, désorientation (ne reconnaît pas les gens ou les lieux)

### Rappelez-vous que...

- Les symptômes d'une commotion cérébrale peuvent survenir de 24 à 48 heures après le choc