

Bonjour à tous et à toutes,

Une commotion cérébrale est un choc direct ou indirect à la tête qui amène des complications au fonctionnement du cerveau. En soccer, c'est une occurrence assez fréquente. La majorité des commotions cérébrales se produisent par un contact entre adversaires ou avec un poteau de but. À l'occasion, des chocs à la tête peuvent survenir lorsque les joueurs tentent de bloquer le ballon avec la tête.

**Il n'est pas nécessaire de perdre connaissance pour avoir subi une commotion cérébrale!**

À la suite d'un coup, s'il y a présence inhabituelle des signes et symptômes suivants, on peut suspecter une commotion cérébrale : étourdissement, céphalée, nausée, vomissement, trouble d'équilibre, difficulté à s'endormir, dormir plus qu'à l'habitude, somnolence, sensibilité à la lumière, sensibilité au bruit, labilité émotionnelle, irritabilité, tristesse, nervosité, engourdissement, trouble de la mémoire, etc.

**Il faut retirer immédiatement le joueur du jeu pour le reste de la journée pour suivre ses signes et symptômes.**

Si les signes ou symptômes suivants sont présents, il est primordial d'aller à l'urgence immédiatement : perte de conscience lors de l'impact, convulsion, propos incohérents, désorientation, paralysie ou engourdissement des jambes ou des bras, difficulté à parler, trouble de vision, trouble de coordination.

Suite à la disparition des signes et symptômes, il est possible de reprendre **progressivement** le sport. Il faut faire le retour aux activités scolaires et les activités cognitives avant le sport. L'importance d'un retour progressif est de voir si le joueur peut tolérer l'activité, cognitive ou physique, de voir le joueur en situation de contact et de donner le temps de guérison nécessaire au cerveau.

Il est actuellement reconnu que 6 étapes sont nécessaires pour retourner aux activités complètes de l'équipe :

1-Repos complet (incluant lecture, école, télévision et jeux vidéo). Repos d'une semaine pour les joueurs en phase de croissance.

2-Tolérance à l'activité physique légère (marche ou vélo).

3-Tolérance à l'activité physique d'intensité moyenne (course).

4-Situation de sprints, sauts et changement de direction spécifique au sport.

5-Situation de contact spécifique au sport et situation d'entraînement (coup de tête).

**Avant de passer à l'étape 6, une autorisation d'un professionnel de la santé ou d'un médecin est nécessaire**

6-Match (retour aux activités normales de l'équipe).

La consigne pour passer d'une étape à l'autre est d'attendre 24 heures après l'étape et s'il n'y a pas présence de signes et symptômes, on peut passer à l'étape suivante. S'il y a apparition de signes et symptômes, on prend un repos et on reprend la dernière étape complétée 24 heures après la disparition des signes et symptômes. Pour les enfants et les adolescents, il est suggéré de faire chaque étape deux fois avant de passer à l'étape suivante et d'attendre 48 heures sans signes et symptômes. Étant donné que c'est le cerveau qui est atteint, il est primordial de respecter ces étapes pour éviter des séquelles permanentes aux fonctions du cerveau ou risquer d'avoir un deuxième impact qui pourrait être fatal. Il faut se rappeler dans ce cas que le bien-être à long terme de l'enfant est la priorité. Pour les parents et entraîneurs/éducateurs, cette responsabilité vous incombe, même si l'enfant veut jouer.

Pour prévenir les commotions cérébrales et les blessures en général, les points suivants sont à considérer : esprit sportif et respect des règles, équipement adéquat, enseignement technique adéquat, sensibilisation des parents, des joueurs et des entraîneurs/éducateurs aux conséquences d'une commotion cérébrale. La Fédération de soccer du Québec continuera à développer des actions afin d'améliorer au mieux la protection des joueurs.

[http://www.federation-soccer.qc.ca/index.php?option=com\\_content&view=article&id=225:conseil-medical&catid=97:nos-programmes](http://www.federation-soccer.qc.ca/index.php?option=com_content&view=article&id=225:conseil-medical&catid=97:nos-programmes)