

Informez-vous sur les commotions cérébrales



Dans le scoutisme, les jeunes ont l'occasion de vivre une grande variété d'aventures, de la randonnée à l'escalade en passant par le vélo. Bouger en plein air nous donne un sentiment de liberté, mais nous devons néanmoins veiller à notre sécurité lorsque nous pratiquons ces activités.

Une commotion cérébrale est une lésion du cerveau qui peut affecter les sensations, le comportement et la mémoire d'une personne. Une commotion cérébrale peut être causée par un coup violent à la tête ou au cou, par une chute ou par tout autre impact.

Une commotion cérébrale doit être suspectée chez toute personne ayant reçu un coup à la tête, au cou ou au corps et présentant des signes ou des symptômes de commotion cérébrale ou des signes visuels de suspicion de commotion cérébrale (immobilité, lenteur à se relever après l'accident, regard vide, incapacité à répondre aux questions, troubles de l'équilibre, lésion faciale après un coup à la tête).

Signes et symptômes d'une commotion cérébrale

- Maux de tête ou pression dans la tête
- Sensibilité au bruit, à la lumière, au mouvement et aux odeurs
- Somnolence
- Nausées
- Vertiges
- Vision floue
- Sensation d'émotion ou d'irritabilité
- Sentiment de nervosité ou d'anxiété
- Douleurs au niveau du cou
- Incapacité à se concentrer
- Difficulté à se souvenir de faits ou d'événements survenus plus tôt dans la journée

Signaux d'alarmes : Les symptômes pouvant indiquer **un traumatisme crânien grave** sont les suivants : perte de conscience, maux de tête intenses, douleur ou sensibilité au niveau du cou, vision double, crise d'épilepsie ou convulsions, vomissements répétés, état de plus en plus agité ou combatif, troubles de l'élocution.

Si une personne présente l'un de ces symptômes, appelez une ambulance pour obtenir une évaluation médicale d'urgence. N'essayez pas de déplacer la personne à moins que cela ne soit nécessaire.

Que faire si l'on soupçonne une commotion cérébrale ?

Toute personne soupçonnée d'avoir subi une commotion cérébrale doit être examinée par un médecin ou une infirmière praticienne dès que possible afin de confirmer le diagnostic de commotion cérébrale.

1

Arrêtez immédiatement l'activité pour éviter une autre blessure.

2

Surveillez les symptômes de la commotion cérébrale. Certains symptômes de commotion cérébrale peuvent ne pas apparaître immédiatement. Les personnes présentant des symptômes tardifs doivent néanmoins faire l'objet d'un examen médical.

3

Ne laissez pas la personne seule et contactez le parent ou la personne qui s'occupe d'elle. Ne laissez pas l'enfant ou l'adolescent reprendre ses activités de scoutisme ou de sport ce jour-là.

4

« En cas de doute, ne le laissez pas participer. »

Quand consulter un médecin ? *

Si votre enfant souffre d'un traumatisme crânien, il doit consulter un médecin ou une infirmière praticienne dès que possible. Si une commotion cérébrale est diagnostiquée chez votre enfant, prenez un rendez-vous de suivi médical une à deux semaines après la première évaluation. Retournez voir le médecin ou l'infirmière praticienne si les symptômes s'aggravent ou si la personne ne va pas mieux au bout de 2 à 4 semaines.

Quand puis-je reprendre les activités scoutées ?

Il n'est pas nécessaire d'obtenir un certificat médical pour reprendre les activités scoutées à faible risque. Les parents doivent savoir que certaines activités scoutées peuvent être reprises dès que les symptômes sont supportables et après un à deux jours de repos. **Évitez toute activité présentant un risque de contact avec le corps, de chute ou de choc à la tête jusqu'à ce qu'un médecin ou une infirmière praticienne vous ait donné son autorisation.**

Même si la personne n'a pas eu de commotion cérébrale pendant qu'elle était chez les scouts, il est important de dire à votre animatrice ou animateur si vous avez une commotion cérébrale et à quelle étape vous vous trouvez dans le protocole de retour aux activités scouts après une commotion cérébrale.

Conseils de rétablissement*

- Le temps nécessaire pour se remettre d'un traumatisme crânien est variable. Après une courte période de repos (1 à 2 jours au maximum), le retour aux activités quotidiennes habituelles, à l'école, au scoutisme et aux activités physiques légères est une partie importante de votre rétablissement. Votre médecin ou votre infirmière praticienne vous aidera à préparer un plan pour participer aux activités en toute sécurité (voir le protocole de retour au scoutisme après une commotion cérébrale). Manquer plus d'une semaine d'école peut être préjudiciable. Il n'est pas nécessaire d'obtenir un certificat médical pour retourner à l'école.
- Le repos complet pendant plus de 1 à 2 jours après une commotion cérébrale peut ralentir la récupération.
- Les appareils à écran doivent être évités dans les 1 à 2 premiers jours suivant la commotion cérébrale.
- Une prise en charge précoce (dès 1 à 2 jours après la blessure) par une équipe interdisciplinaire spécialisée dans les commotions cérébrales peut aider les personnes à reprendre leurs activités plus rapidement et en toute sécurité. Des exercices aérobiques supervisés (marche, vélo stationnaire) dès le premier jour après la blessure peuvent améliorer la récupération.



Retourner à vos activités scoutées après une commotion cérébrale



ÉTAPE 1 Repos (1–2 jours maximum)	ÉTAPE 2 1–2 heures/jour aux scouts, activités physiques légères	ÉTAPE 3 Retour à 1/2 journée activités scoutées à faible risque	ÉTAPE 4 Retour aux activités scoutées à faible risque d'une journée entière	ÉTAPE 5 Retour à toutes les activités scoutées non compétitives	ÉTAPE 6 Retour à toutes les activités compétitives
Calme/tranquille activités qui n'aggravent pas les symptômes. Contactez l'école et votre chef scout pour le plan de retour.	Activités physiques légères (20–30 minutes à la fois). Les symptômes peuvent légèrement augmenter. Arrêter si les symptômes modérés ou modérée ou sévère.	Modifier les activités du Scoutisme et autoriser des pauses pour permettre la participation tout en tolérant les symptômes de la commotion cérébrale. Mettre l'accent sur les relations sociales.	Activités scoutées d'une journée avec des activités modifiées adaptées aux symptômes actuels. Élargir la participation à toutes les activités de scoutisme sans contact et les activités aérobiques.	Pleine participation aux activités de scoutisme, aucun aménagement lié aux commotion cérébrale.	Journées complètes au camp, pas d'aménagements liés aux de commotions cérébrales. Pleine participation à toutes les activités sportives, y compris les la compétition. Plein contact sans restriction.
Exemples : Jeux calmes, discussions avec des amis, bricolage, marche légère, à condition qu'elle n'augmente pas le rythme cardiaque.	Exemples : Marche, jogging ou faire du vélo sur un vélo stationnaire. Les activités scoutées peuvent inclure des randonnées légères, la lecture, le chant, la socialisation, l'artisanat, certains appareils filtrés (s'ils sont tolérés), d'autres activités scoutées modifiées ou à faible risque à faible risque qui n'aggravent pas les symptômes pendant de courtes périodes.	Exemples : Exercices spécifiques au sport à faible risque exercices spécifiques au sport à faible risque légère, sports aquatiques sans contact, participation à d'autres activités scoutées à faible risque.	Exemples : Sports aquatiques sans contact, pagaie, exercices de sport sans contact, entraînement résistance accrue. Décision de participer à des excursions d'une journée à faible risque peut être prise à ce stade.	Exemples : Sports de contact, les mêlées ou le jeu (p. ex. jeu (p. ex. balle au prisonnier), plongeon, cyclisme en plein air, activités aquatiques à haut risque. Les excursions de nuit dans l'arrière-pays sont autorisées.	
À éviter : Les activités ou environnements qui aggravent la situation de la personne se sentent plus mal, les appareils à écran, le sport, la lecture.	À éviter : Sports, entraînement à la résistance.	À éviter : Les exercices sportifs ou les activités qui ont un impact sur la tête, risque de collision ou de chute. Pas de plongée ni de voile.	À éviter : Les sports à impact, la plongée, la voile, les voyages dans l'arrière-pays.	À éviter : Compétition Jeu compétitif	
OBJECTIF Activité mentale et physique minimale	OBJECTIF Augmenter la fréquence cardiaque et viser à retourner à des activités scoutées à faible risque pour 1 à 2 heures afin de se connecter socialement.	OBJECTIF Participation d'une demi-journée aux activités de scoutisme. Augmentation de l'intensité et de la durée des activités à faible risque.	OBJECTIF Augmenter les activités aérobiques jusqu'à l'effort complet sans contact avec le corps.	OBJECTIF S'adapter à la pleine participation au scoutisme et à la pratique du sport.	OBJECTIF Reprendre les compétitions.

Ce protocole ne doit être utilisé qu'après une évaluation médicale complète par un médecin ou une infirmière praticienne. Si les symptômes s'aggravent, il faut retourner voir le médecin ou l'infirmière praticienne pour une nouvelle évaluation. La progression à travers les étapes doit se faire sous la supervision d'un professionnel de la santé dont le jugement clinique doit être utilisé pour soutenir la prise de décision.

INSTRUCTIONS : L'étape 1 doit durer au maximum 2 jours, puis passer à l'étape 2. Passer des étapes 2 à 4 tant que les symptômes sont tolérés. **Un minimum de 24 heures est nécessaire à chaque étape.** Il se peut que certains symptômes soient encore présents. En cas de doute sur la progression de certaines activités, consultez un médecin ou une infirmière praticienne. **L'étape 5 nécessite l'autorisation d'un médecin.** Reprendre trop tôt des activités physiques à haut risque augmente le risque d'une nouvelle blessure et peut ralentir le rétablissement. L'autorisation médicale n'est pas nécessaire pour progresser dans les étapes 1 à 4 du protocole de retour au scoutisme. Les recommandations sont adaptées de : Zemek, R., Reed, N., Dawson, J., et al. "Living Guideline for Pediatric Concussion Care", pedsconcussion.com et créées en collaboration avec 360 Concussion Care (360concussioncare.com).