

## La commotion cérébrale

J'aimerais partager avec vous quelques informations concernant la commotion cérébrale quant à sa définition, l'échelle de gravité, les symptômes et les étapes de retour au jeu.

Une commotion cérébrale peut être causée par de nombreux mécanismes. Un coup direct à la tête, un coup à la mâchoire, un mouvement de rotation et d'accélération soudaine, et une décélération brusque de la tête peuvent tous entraîner les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale.

### Définition <sup>1</sup>

*"Syndrome clinique caractérisé par une détérioration post-traumatique immédiate et transitoire de la fonction cérébrale, comme une modification de l'état de conscience, une perturbation de la vision, de l'équilibre ou des deux, secondaire à une attaque du tronc cérébral".*

Dans la commotion cérébrale dans les sports, on ne trouve pas de lésion évidente au moyen d'examens comme les rayons x, les tomographies par ordinateur ou les IRM. On ne sait pas encore clairement ce qui arrive au cerveau mais, après la blessure, il ne peut pas fonctionner normalement et demeurer vulnérable à d'autres lésions pendant une certaine période. La durée exacte de cette période de vulnérabilité n'est pas connue.

### Échelle de gravité <sup>2</sup>:

La commotion cérébrale peut générer un éventail de symptômes et est classée comme suit:

- Grade 1, gravité légère (confusion, pas d'amnésie, pas de perte de conscience)
- Grade 2 gravité modérée (confusion et amnésie, pas de perte de conscience)
- Grade 3 gravité sévère (Perte de conscience)

### Symptômes

Il est d'une importance capitale de savoir qu'un blessé ou une blessée n'a pas à perdre conscience pour être victime d'une commotion cérébrale. Les symptômes typiques qui succèdent à une commotion cérébrale peuvent comprendre une sensation d'hébétude, la tête qui tourne, des troubles de mémoire, de la confusion, un manque de coordination, un mal de tête, des nausées. Une liste des signes et symptômes initiaux et post commotion sont énumérés dans l'annexe A ( initiaux ) et l'annexe B (post commotion) .

### À propos du retour au jeu

Le retour au jeu dans une activité de contact par un(e) patiente qui manifeste toujours des symptômes présente de très grands dangers .La conséquence la plus grave constitue le syndrome du second impact. C'est une affection rare mais habituellement mortelle ou même un coup en apparence faible porté à un cerveau affligé d'une commotion cérébrale amène un œdème cérébral massif.

---

<sup>1</sup> Cf Congress of Neurological Surgeons

<sup>2</sup> Cf: The Colorado Medical Society "en 1990 (Kelly 1991)

Le retour au jeu d'une patient qui présente des symptômes s'est de plus révélé accroître le risque de commotion cérébrale subséquente, de prolongation de la présence de symptômes découlant de commotions cérébrales et d'autres blessures. Les symptômes peuvent aussi augmenter avec tout type d'exercice après la blessure, donc on recommande une reprise *progressive* des activités physique set un retour au jeu établi selon un protocole spécifique<sup>3</sup>. On a également prouvé que les commotions multiples peuvent mener à des changements permanents et irréversibles, voir des pertes de mémoire, des difficultés de concentration, des maux de tête, etc...

### **Étapes de retour au jeu à la suite d'une commotion cérébrale**

1. Aucune activité, repos complet
2. Un exercice léger comme la marche ou la bicyclette stationnaire
3. Une activité propre au sport
4. Pratique sur le terrain propre au sport sans contact corporel
5. Pratique sur le terrain
6. Retour au jeu

### **Durée du repos en boxe amateur**

- RSC-H, arrêt 30 jours
- KO , arrêt 60 jours

### **Conclusion**

- Vous n'avez pas à perdre conscience pour avoir une commotion cérébrale. les symptômes sont souvent subtils.
- Ne retournez jamais au jeu si vous présentez un des symptômes
- Effectuer un retour par étapes
- Portez un équipement de protection adéquat.<sup>4</sup>

Dr Claude A. Provencher Md  
[claudeaprovenchermd@videotron.ca](mailto:claudeaprovenchermd@videotron.ca)

---

<sup>3</sup> Auteurs Dr James Kissick et Dr Karen Johnson

<sup>4</sup> *À la boxe il est faux de croire que le casque diminue le risque de commotion cérébrale, il a pour but de diminuer les coupures.*

## **Annexe A**

### Signes et symptômes d'une commotion cérébrale

1. Troubles de mémoire ou de désorientation
  - Ignorance de la date et de l'heure et du lieu
  - Ignorance de la période, de l'adversaire, du pointage de la partie, confusion générale
2. Symptômes typiques
  - Mal de tête
  - Étourdissement
  - Sensation d'être sonné ou stupéfié
  - Avoir la tête qui tourne
  - Sensation d'hébété
  - Perception d'étoiles ou de lumières clignotantes
  - Bourdonnement d'oreilles
  - Somnolence
  - Perte d'un champ de vision
  - Vision double
  - Sensation de lenteur
  - Nausées
3. Signes physiques
  - Mauvaise coordination ou trouble de l'équilibre
  - Regard vide /yeux vitreux
  - Vomissements
  - Trouble de l'élocution
  - Lenteur à répondre à des questions ou à suivre les instructions
  - Distraction facile et faible concentration
  - Manifestations de réactions inhabituelles ex rire ou pleurs
  - Changement de personnalité
  - Comportement de jeu inapproprié, ex patiner ou courir dans la mauvaise direction
  - Capacité de jeu très réduite par rapport au début de la partie

## **Annexe B**

### Signes et symptômes post commotion

1. Mal de tête
2. Étourdissement
3. Trouble cognitif (concentration pauvre et mémoire appauvrie)
4. Fatigue
5. Nausée
6. Sensation d'avoir la tête vide
7. Changement de la personnalité
  - Irritabilité
  - Frustration
  - Anxiété
  - Dépression
8. Symptômes visuels
  - Difficulté à regarder la lumière
9. Symptômes auditifs
10. Insomnie