

# > UN PROTOCOLE POUR TRAITER LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

Après le mal des montagnes et la mort subite, Jean Sébastien Silvestre, directeur de recherche à l'Inserm Paris, nous parle des commotions cérébrales et nous rappelle quelques consignes de sécurité pour tous.



► En cas de doute après une chute, il ne faut pas hésiter à faire appel aux secours.

@ C. Pallot / Agence Zoom

hésiter à faire appel aux secours.

Faire quelques tests d'équilibre simple : essayer de se relever, lever les bras, faire un virage... Les faire en toute sécurité.

Accompagner l'athlète au centre médical et le surveiller.

## > Que faire pour prévenir les cas de commotion cérébrale ?

En cas de doute au sujet des commotions cérébrales : opter pour la prudence, arrêter la pratique du ski et procéder à une évaluation médicale d'urgence. Se reposer jusqu'à la disparition de symptômes.

Effectuer un retour sur neige progressif après avis médical et quelques séances de préparation sportive.

Prévenir les risques en respectant les normes de sécurité spécifiques à la pratique du ski, en particulier le port du casque (aux normes FIS). Sensibiliser aux manifestations associées aux commotions cérébrales notamment toutes les personnes susceptibles de les identifier : moniteurs, entraîneurs, athlètes, parents, enseignants. Dans les structures sportives, mettre en place un protocole d'encadrement des commotions cérébrales. En plus de l'optimisation de la prise en charge, le protocole devrait comprendre une évaluation de présaison incluant notamment des tests d'équilibre et cognitifs.

Les fédérations sportives et leurs structures médicales ont pris sérieusement en considération et en charge les commotions cérébrales. Restons cependant attentif sur le terrain... Au quotidien !

**Dérivée du mot latin « commotio » (émotion, agitation de l'âme), une commotion cérébrale est une secousse violente consécutive à un choc direct à la tête, au visage et au cou. Elle peut être due parfois à un impact sur une autre partie du corps. La commotion cérébrale correspond à un traumatisme crânien léger. Elle doit être prise très au sérieux.**

## > Quels sont les symptômes ?

Les symptômes les plus fréquemment rapportés sont les céphalées, suivis des étourdissements, nausées, des troubles de concentration, de la confusion et de la désorientation. Les problèmes d'équilibre, des difficultés à se rappeler les événements avant et après l'incident, la somnolence, la vision floue et une sensibilité à la lumière accrue sont aussi parfois cités. À l'inverse, la perte de conscience fait partie des symptômes les plus rarement signalés.

Nous vous invitons à lire le protocole de détection et de prises en charge des commotions du rugby.

En ce qui concerne les sportifs, des études indiquent qu'un athlète sur deux cachera ses symptômes pour ne pas

cesser l'activité sportive. L'ouvreur sud-africain du Racing a annoncé sa retraite avec effet immédiat par crainte de nouvelles commotions (après en avoir subi trois majeures et en avoir caché d'autres pour jouer une finale).

L'individu ayant subi des commotions répétées présente en général deux fois plus de symptômes que celui qui en est à son premier choc et prendra aussi plus de temps à se remettre. La boxe professionnelle qui inclut le KO dans sa logique sportive demeure fortement concernée par ce sujet.

## > Que faire sur la neige dans les cas de commotion cérébrale, présumée ?

« Il Poser des questions : nom, lieu, discipline, numéro de dossard... Ne pas