

2019

Les Commotions cérébrales évaluées par un Médecin comme « Simple »

Le nombre de commotions cérébrales devient de plus en plus important en pratique sportive.

Les *chocs répétés* survenant avant que le cerveau n'ait eu le temps de récupérer d'un premier accident sont particulièrement dangereux et doivent être évités, en préconisant **systématiquement une période de repos et un suivi médical.**

Bien que les médias nationaux aient beaucoup attiré l'attention sur les commotions dans le sport professionnel, il est important de comprendre que **les sportifs de tout groupe d'âge et de tout niveau**, notamment les enfants et les adolescents, risquent de subir une commotion liée au sport.

Comment ? En jouant, en se cognant à un co-équipier ou à du matériel, ..., tout simplement.

Dès lors, il est important de retirer le sportif du jeu, chaque fois, que l'on soupçonne une commotion.

- Un incident vous est signalé avec votre enfant, au moment où vous allez le récupérer après son entraînement. Il s'est cogné au niveau de la tête, sans plus de renseignement ... et vous êtes inquiets ; **prenez l'avis d'un médecin qui évaluera la situation.**

Dans cette première situation, un outil existe pour aider à l'évaluation ; il s'agit du questionnaire **SCAT** que vous pouvez télécharger, **en début de saison, avant qu'un incident ne survienne.** Il est certainement très intéressant de le remplir, préventivement, une première fois, pour en comparer les résultats si un incident survient. Il sera plus aisé de bien décrire ce que vous avez remarqué comme Parents.

- Un accident vous est signalé avec votre enfant pendant l'entraînement, il est arrêté et a peut-être perdu connaissance quelques secondes, il est nauséeux. Il est **impératif de consulter un médecin dans les plus brefs délais par sécurité.** Votre Médecin de famille est absent ou ne peut-vous recevoir rapidement, rendez-vous dans un service d'urgence.

Vous avez consulté un Médecin, le diagnostic est posé, c'est une commotion, même légère, votre enfant est mis au repos pour que la récupération (sans tablette, sans smartphone, sans écran, sans écouteurs de musique ...) débute.