

Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale ?

Une commotion cérébrale est un type de traumatisme crânien (TCC) causé par un choc, un coup ou une secousse à la tête, ou par un impact au corps qui provoque un mouvement rapide de la tête et du cerveau d'avant en arrière. Ce mouvement brusque modifie la forme du tissu cérébral, étirant et endommageant les cellules du cerveau.

Ces dommages cellulaires peuvent entraîner des changements chimiques et métaboliques dans le cerveau, rendant plus difficile le fonctionnement et la communication des cellules. Étant donné que le cerveau agit comme centre de commande du corps, les effets d'une commotion peuvent être étendus et entraîner des changements physiques, émotionnels et cognitifs.



Bien que les commotions cérébrales ne soient généralement pas mortelles, il est essentiel de les prendre au sérieux. Ignorer les signes et symptômes ou ne pas consulter peut entraîner une blessure cérébrale plus grave et des conséquences à long terme.

Comment diagnostique-t-on une commotion cérébrale ?

Les commotions cérébrales ne sont pas toujours faciles à détecter, et les signes et symptômes peuvent varier d'une personne à l'autre. Certaines personnes présentent des symptômes immédiats, tandis que d'autres peuvent mettre des jours avant d'en manifester.

Le diagnostic d'une commotion cérébrale comprend généralement :

- L'évaluation des antécédents médicaux du patient
- Un examen physique
- Des tests neurologiques

Les professionnels de la santé peuvent également utiliser des examens d'imagerie, comme une tomodensitométrie (CT scan) ou une IRM, pour vérifier la présence de lésions cérébrales ou d'un saignement, qui peuvent être graves s'ils ne sont pas traités. Toutefois, il n'existe aucun test objectif, comme une analyse sanguine ou salivaire, permettant de confirmer une commotion, et celle-ci n'apparaît sur aucun examen d'imagerie.

Un médecin établit le diagnostic de commotion à partir d'une évaluation complète, incluant l'observation des signes cliniques et les symptômes rapportés par le patient après un impact à la tête ou au corps.



Les commotions cérébrales ne présentent pas toujours des signes évidents, ce qui peut les rendre difficiles à reconnaître. Il est important de consulter un professionnel de la santé en cas de doute, même si les symptômes semblent légers.



Commotion cérébrale

Signes et symptômes

Les signes et symptômes d'une commotion indiquent que le cerveau est blessé et ne fonctionne pas normalement. Les signes sont observables par les autres, tandis que les symptômes sont ressentis par la personne. Même un seul signe après un impact à la tête doit être pris au sérieux et évalué par un professionnel de la santé.

Les symptômes peuvent être difficiles à exprimer, surtout chez les enfants, et se regroupent généralement en quatre catégories : physique, cognitive, sommeil et émotionnelle.

Une commotion peut aussi entraîner des changements de comportement ou de personnalité. Chaque cas est unique, et les symptômes peuvent apparaître plus tard. Comme ils ne sont pas toujours visibles, il est important de rester attentif et de consulter au besoin.

Signes d'une commotion

- Problèmes d'équilibre
- Regard vide / regard figé
- Amnésie
- Réponse retardée aux questions
- Difficulté à suivre des consignes, confusion (jeu, position, score, adversaire)
- Pleurs inappropriés
- Rires inappropriés
- Vomissements
- Perte de conscience



Physiques

- Maux de tête
- Étourdissements
- Vertiges
- Nausées
- Sensibilité à la lumière ou au bruit
- Acouphènes (bourdonnements d'oreilles)
- Vision floue ou double
- Perte de coordination ou d'équilibre



Cognitifs

- Difficulté d'attention
- Troubles de mémoire
- Perte de concentration
- Difficulté à faire plusieurs tâches
- Difficulté à accomplir des tâches mentales



Émotionnels

- Anxiété / crises de panique
- Dépression
- Colère / agressivité



Sommeil

- Dormir plus que d'habitude
- Dormir moins que d'habitude
- Difficulté à s'endormir



Signes de danger d'une commotion

La FHCC suit les recommandations du CDC concernant les signes de danger d'une commotion. Selon le CDC, dans de rares cas, une accumulation de sang (hématome) peut se former dans le cerveau après un impact à la tête ou au corps, ce qui peut comprimer le cerveau contre le crâne. Appelez immédiatement le 911 ou rendez-vous à l'urgence si la personne présente un ou plusieurs des signes suivants après un impact :

Signes et symptômes dangereux d'une commotion

- Une pupille plus grande que l'autre
- Somnolence ou incapacité à se réveiller
- Mal de tête qui s'aggrave et ne disparaît pas
- Troubles de la parole, faiblesse, engourdissement ou diminution de la coordination
- Vomissements répétés ou nausées, convulsions ou crises (secousses)
- Comportement inhabituel, confusion accrue, agitation ou nervosité
- Perte de conscience (évanouissement), même brève — toujours à prendre au sérieux

Les commotions : une blessure fréquente

Plusieurs facteurs, comme les accidents, les chutes ou l'exposition à des impacts, peuvent causer une commotion.

Ces blessures peuvent toucher des personnes de tous âges, des jeunes enfants aux adultes plus âgés.

Des recherches récentes indiquent que **1,6 % des Canadiens âgés de 12 ans et plus ont déclaré avoir subi au moins une commotion** en 2019, soit environ 400 000 cas par année.

Ce chiffre est probablement sous-estimé, car plusieurs commotions ne sont pas diagnostiquées.

On estime que 50 % à 90 % des commotions sportives ne sont pas signalées.

Les jeunes sont particulièrement à risque. Selon l'étude **HBSC 2018, 11 % des élèves de la 6e à la 10e année ont déclaré avoir reçu un diagnostic de commotion.**

Les traumatismes crâniens acquis et les lésions cérébrales graves (nécessitant des soins intensifs) ne font pas partie du champ principal d'intervention de la FHCC et de la ligne d'aide.

Nous orientons régulièrement les personnes vers des organisations spécialisées offrant des ressources adaptées aux cas plus sévères.



Comment réagir en cas de suspicion de commotion

Lorsqu'une personne reçoit un coup à la tête ou au corps et présente des signes de commotion, il est important de réagir rapidement et adéquatement.

Lorsqu'une commotion est suspectée, il est recommandé de retirer immédiatement la personne du jeu ou de l'activité et de la surveiller pour détecter les signes et symptômes. Cela inclut de porter une attention particulière aux signes de danger mentionnés ci-dessus.

Si la personne présente des signes de danger, comme des vomissements répétés ou une perte de conscience, il est important de consulter immédiatement un professionnel de la santé. Ignorer ces signes peut entraîner des conséquences graves, voire mortelles.

Pour un guide plus complet sur la façon de réagir à une commotion, incluant des recommandations selon l'âge et la situation, consultez la page [Réponse à une commotion](#).



Ce que vous devez savoir sur le syndrome post-commotionnel pendant la récupération

Pendant la récupération d'une commotion, les cellules du cerveau doivent rétablir leur fonctionnement en rééquilibrant des éléments comme le sodium et le calcium, un processus exigeant en énergie. Il est donc essentiel de privilégier le repos, le sommeil et la nutrition durant les premières 24 à 48 heures, tout en limitant les efforts physiques et cognitifs.

La plupart des commotions se résorbent en moins d'un mois; toutefois, une reprise trop rapide des activités peut prolonger les symptômes. Environ 20 % des personnes présentent des symptômes persistants après une commotion (SPPC).

Après au moins 48 heures de repos, une activité aérobie légère amorcée sous supervision médicale entre 2 et 10 jours peut réduire les [risques de SPPC](#). Les athlètes doivent aussi suivre un protocole de retour au jeu en [six étapes](#) sur un minimum d'une semaine. Pour plus de ressources, consultez [la ligne d'aide de la FHCC](#).

Pour aider les personnes vivant avec des SPPC, notre [Centre de ressources](#) offre de l'information, des stratégies et des options de traitement pour mieux comprendre et gérer les symptômes.



Comprendre les dangers du syndrome du second impact

Le syndrome du second impact (SSI) est une condition rare, mais potentiellement mortelle, qui peut survenir lorsqu'une personne subit un second impact à la tête avant d'avoir complètement récupéré d'une commotion. Le cerveau, encore vulnérable, est alors plus à risque de subir des dommages graves.



Rowan Stringer, une élève canadienne de 17 ans, a tragiquement perdu la vie en 2013 à la suite d'un syndrome du second impact. Sa mort a mené à la création de

la loi Rowan, la première loi canadienne visant à sensibiliser et à améliorer la gestion des commotions dans le sport chez les jeunes.

Informez les parents et les athlètes sur les risques, les symptômes et le temps de récupération est essentiel. Cela inclut les dangers d'un retour au jeu trop rapide, comme une récupération prolongée, des symptômes persistants et le risque de syndrome du second impact.

Les commotions cérébrales et les traumatismes crâniens sont évitables

La bonne nouvelle est qu'il est possible de prévenir de nombreuses commotions.

Des mesures et politiques adaptées peuvent réduire significativement les impacts à la tête. Les recherches montrent que plus de la moitié des impacts à la tête en football surviennent à l'entraînement. Chez les jeunes joueurs de soccer, on estime à 100 000 le nombre de commotions causées par les coups de tête tous les trois ans.

La Fondation Héritage pour les commotions cérébrales Canada mène des initiatives pour réduire les impacts à la tête dans les sports de contact chez les jeunes. Il reste encore du travail à faire pour rendre le sport plus sécuritaire pour tous, et la fondation continue d'agir en recherche et en éducation.

Consultez la page [Arrêter de frapper les enfants à la tête](#) pour en savoir plus.

