

Les blessures sportives

Commotion cérébrale



Définition

Atteinte temporaire du fonctionnement cérébral due à un choc direct à la tête (collision, coup, chute) ou à un choc indirect à la tête, au visage ou au corps entraînant un mouvement brutal du cerveau dans le crâne : transmission d'une force à la tête via un impact corporel (plaquage, chute violente) ou mouvement d'accélération/décélération rapide ("coup du lapin").

Il n'y a pas forcément de perte de connaissance et les signes peuvent apparaître dans les 48 heures suivant le traumatisme

Sports concernés

- Rugby, football américain, hockey, MMA, boxe, judo, lutte, foot, basket, handball, cyclisme, VTT, sports de glisse, équitation, gymnastique, skate

Symptômes

Peuvent apparaître immédiatement ou dans les 48 heures qui suivent le traumatisme :

- Physiques : maux de tête, vertiges, troubles de la vision, nausées, vomissements, troubles de l'équilibre, convulsions, sensibilité à la lumière/bruit
- Cognitifs : troubles de la concentration, confusion, désorientation, mémoire altérée (amnésie), lenteur d'élocution
- Émotionnels : irritabilité, anxiété
- Sommeil : somnolence ou insomnie

⚠ Perte de connaissance possible mais pas systématique

Traitements immédiats

- Arrêt immédiat du jeu : "Si doute, on sort"
- Évaluation rapide (échelle SCAT5 ou similaire)
- Surveillance pendant 48 heures (évolution des symptômes), ne pas laisser la personne seule
- Pas d'anti-inflammatoire, pas d'alcool

Avis médical

- Consultation médicale obligatoire pour toute suspicion de commotion cérébrale
- Si commotion cérébrale confirmée : repos physique et intellectuel complet et réintroduction progressive, par paliers, des différentes activités. Si réapparition de symptômes : retour au palier antérieur
- Retour au sport uniquement après protocole de reprise progressive validé par un médecin

Complications possibles

- Syndrome post-commotionnel
- Deuxième commotion rapprochée (syndrome du second impact) → risque vital
- Troubles cognitifs ou émotionnels persistants
- Risque accru de nouvelles commotions

Prévention de la blessure

- Renforcement musculaire du cou et des épaules
- Technique correcte de contact, plaquage ou chute
- Utilisation correcte du casque et protections
- Arbitrage strict contre les gestes dangereux
- Éducation des joueurs, entraîneurs et encadrants
- Après commotion : respect strict du protocole de reprise après commotion, signalement immédiat de tout symptôme même léger, surveillance médicale renforcée en cas d'antécédent

