

# LA COMMOTION CÉRÉBRALE

## EN PRATIQUE SPORTIVE

FRANCE



Comité National Olympique  
et Sportif Français

### DE QUOI S'AGIT-IL ?



C'est un traumatisme de la tête ou du cou qui altère le fonctionnement du cerveau de façon immédiate et transitoire, 9 fois sur 10 sans perte de connaissance.

**MÊME UN TRAUMATISME  
CRÂNIO-CÉRÉBRAL LÉGER ET BÉNIN  
N'EST PAS ANODIN !**



### COMMENT LA RECONNAÎTRE ?



Un ou plusieurs signes peuvent exister de façon immédiate ou retardée :

- Perte de connaissance, convulsions.
- Troubles de l'équilibre, de la vision (étoiles, vision double).
- Mal de tête, fatigue, confusion, somnolence.
- Sensation d'être dans le brouillard.
- Troubles de la mémoire, ralentissement des idées.
- Irritabilité, tristesse, impression d'ivresse.
- Hypersensibilité au bruit, à la lumière.
- Troubles du sommeil.
- Diminution de la performance.

**CES SYMPTÔMES IMMÉDIATS OU DIFFÉRÉS  
PEUVENT S'AGGRAVER EN CAS D'EXERCICES**

### POURQUOI EN PARLER ?



**LE CERVEAU EST UN ORGANE ESSENTIEL  
QUI COMMANDE NOTRE CORPS**

Une pratique sportive avec des symptômes persistants expose à trois dangers :

- Une nouvelle commotion.
- Une prolongation des symptômes.
- Un dommage DEFINITIF provoqué par la répétition des commotions.

**TOUT SPORTIF VICTIME D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE  
DOIT CONSULTER SON MÉDECIN AVANT TOUTE REPRISE  
D'ACTIVITÉ QUI DOIT ÊTRE PROGRESSIVE ET GRADUELLE**

## LES 3 RÈGLES D'OR

**1 - ARRÊTER IMMÉDIATEMENT LA COMPÉTITION OU L'ENTRAÎNEMENT**

**2 - NE PAS CACHER L'INCIDENT : AVERTIR ARBITRE, MÉDECIN, EDUCATEUR, ENTOURAGE**

**3 - CONSULTER ET OBSERVER LE REPOS PRESCRIT**

**Les commotions répétées peuvent changer votre vie pour toujours : dépressions, troubles de la mémoire et des fonctions intellectuelles, difficultés de communication.**

