

# LA COMMOTION CÉRÉBRALE EN PRATIQUE SPORTIVE

## 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 de 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 **DÉFINITIF** provoqué par la répétition des commotions

## LES 3 RÈGLES D'OR

- 1 ARRÊTER IMMÉDIATEMENT LA COMPÉTITION OU L'ENTRAÎNEMENT**
- 2 NE PAS CACHER L'INCIDENT : Avertir arbitre, médecin, professeur, 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.

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