

Direction Générale de la Santé France
Traumatisme Crânien



Prévention de la Commotion cérébrale
dans le sport

Docteur Alain CALMAT

Président de la commission médicale du CNOSF

Paris le 6 novembre 2015

-Risque de commotions dans les disciplines sportives

- Stratégie de prévention de la commotion cérébrale dans le sport:

- Recommandations générales
- Recommandations spécifiques

- Mesures concernant la prise en charge des commotions

Rôle du mouvement sportif

- Commission médicale du CNOSF (impulse les mesures médicales) + Comités sport-santé des fédérations
- Fédérations sportives internationales et nationales (déterminent les règlements sportifs)
- Clubs (appliquent les règles sur le terrain)

Colloque sur la commission cérébrale en pratique sportive



Le 12 février 2012 au CNOSF

- Organisé par la commission médicale du CNOSF
- Matinée consacrée à une réunion d'experts avec trois tables rondes:
Animées par les docteurs Jean-François CHERMANN, Hubert VIDALIN et le professeur Philippe DECQ
 - Définition, épidémiologie, physiopathologie
 - Prise en charge des commotions et complications sur le terrain
 - Retour au sport et prévention
- L'après-midi consacré à la restitution des travaux du matin vers le mouvement sportif

Éléments fondamentaux en matière de prévention émis lors du colloque:

- (1) La commotion cérébrale est considéré comme un traumatisme crânien légers dont le nombre est en forte augmentation dans la compétition sportive et les effets parfois graves.
- (2) La notion de récidence est majeur car elle peut obérer considérablement le pronostic à terme.
- (3) La conduite à tenir, immédiatement et dans les suites d'une commotion cérébrale doit être connue et appliquée.
- (4) A partir de là, les moyens d'éviter au maximum ces accidents doivent être développés.

Pour répondre à la conduite à tenir, présentation de l'affiche « la commotion en pratique sportive » fournie à toutes les fédérations sportives à destination de leurs clubs

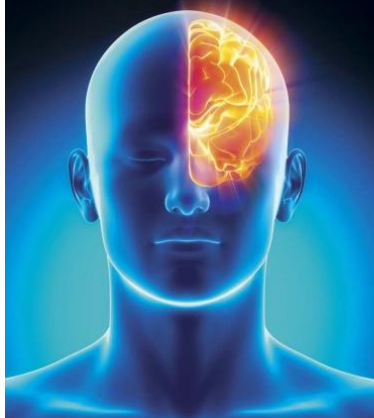
LA COMMOTION CÉRÉBRALE EN PRATIQUE SPORTIVE



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 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.



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 DÉFINITIF 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.



Téléchargement de l'affiche sur le
site Internet du CNOSF

www.franceolympique.com