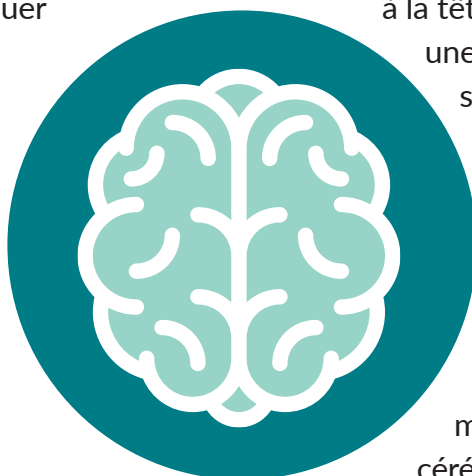


## Mises à jour de la déclaration de consensus sur les commotions cérébrales

C'est en 2021 que la Semaine nationale de sensibilisation aux commotions cérébrales a été créée pour sensibiliser et éduquer les Canadiennes et Canadiens aux commotions cérébrales. Du 24 septembre au 1<sup>er</sup> octobre 2023, les organismes de loisirs et de sports sont encouragés à éduquer et à informer les parents, les athlètes, les entraîneuses et entraîneurs, les enseignantes et enseignants, les officielles et officiels, etc., sur les dangers associés aux commotions cérébrales et sur ce qu'il faut faire si quelqu'un en présente les symptômes.

Selon la [sixième déclaration de consensus internationale sur les commotions cérébrales dans le sport](#) (en anglais) publiée en juin 2023, une



« commotion cérébrale liée au sport est une lésion cérébrale traumatique causée par un impact direct à la tête, au cou ou au corps entraînant une force impulsive sur le cerveau, qui survient lors d'activités sportives ou liées à l'exercice physique. »

Les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale n'apparaissent pas toujours immédiatement, prenant parfois des heures ou des jours à se manifester. En fait, une commotion cérébrale ne peut être décelée sur aucun type d'imagerie neurologique, comme le scintigramme, l'IRM ou la radiographie, raison pour laquelle il est impératif de prendre de sérieuses précautions pendant une période prolongée après avoir reçu un coup à la tête.

## Nouvelle déclaration de consensus sur les commotions cérébrales dans le sport

En octobre 2022, la sixième édition de la conférence internationale sur les commotions cérébrales dans le sport s'est déroulée à Amsterdam, aux Pays-Bas. Elle avait pour objectif de mettre à jour les recommandations relatives aux commotions cérébrales liées au sport à la lumière de l'évolution de la recherche et des données probantes.

Voici quelques points saillants de la déclaration de consensus sur les commotions cérébrales issus de la conférence :

- Un nouvel [outil de reconnaissance des commotions cérébrales](#) (en anglais) a été élaboré. Cet outil s'adresse à toutes les parties prenantes associées aux activités sportives, dont les parents ou tuteurs, les entraîneuses et entraîneurs, les joueuses et joueurs, les arbitres ainsi que les administratrices et administrateurs. Le CRT6 les aide à reconnaître une éventuelle commotion cérébrale.
- Les athlètes dont les symptômes persistent pendant plus de quatre semaines devraient considérer le besoin de consulter un médecin pour subir une évaluation plus approfondie. Cette dernière peut comprendre plusieurs méthodes d'analyse telles que des échelles d'évaluation des symptômes normalisées et validées.
- La déclaration de consensus d'Amsterdam recommande un **repos** relatif pendant les 24 à 48 premières heures suivant la blessure, y compris un temps d'écran limité. S'il n'y a pas de risque de blessure, on recommande la reprise d'une activité physique légère et tolérée (comme la marche) à l'intérieur de 48 heures.
- La recherche a démontré que l'exercice aérobique dans les 2 à 10 jours suivant une commotion cérébrale liée au sport peut aider à la récupération et à prévenir la persistance des symptômes. Il est donc recommandé d'augmenter progressivement l'intensité de l'exercice, en fonction des niveaux de tolérance des symptômes, à la condition que l'activité physique ne présente pas de risque (à savoir un choc à la tête, une collision ou une chute).
- Les nouvelles mises à jour de la déclaration de consensus sont liées aux 12 R de la gestion clinique des commotions cérébrales (Reconnaître, Réduire, Retirer, Réévaluer, Reposer, Réhabiliter, Référer [aiguillage], Récupérer, Retourner à l'apprentissage ou au sport, Reconsidérer, Raffiner et Retraiter).

[\\*Source : renseignements adaptés de la sixième déclaration de consensus internationale sur les commotions dans le sport et de l'article du SIRC de Kathryn Schneider\\*](#)

## Outils d'évaluation des commotions cérébrales

Les chocs à la tête sont dangereux, raison pour laquelle les commotions cérébrales soupçonnées doivent être évaluées immédiatement. Voici des liens vers des outils d'évaluation des commotions cérébrales destinés aux personnes sans formation médicale et aux prestataires de soins de santé.

### Utilisation par des personnes non formées dans le domaine médical

- [Outil de reconnaissance d'une commotion cérébrale 6 \(CRT6\)](#) pour les enfants, les adolescents et les adultes (en anglais)

### Utilisé par les professionnels de la santé

- [Outil d'évaluation d'une commotion cérébrale dans le sport \(SCAT6\)](#) pour les adolescents (13 ans et plus) et les adultes (en anglais)
- [Outil d'évaluation d'une commotion cérébrale dans le sport destiné aux cabinets de médecin 6 \(SCOAT6\)](#) pour les adolescents (13 ans et plus) et les adultes (en anglais)
- [Nouvel outil d'évaluation d'une commotion cérébrale dans le sport pour les enfants destinés aux cabinets de médecins \(Child SCOAT6\)](#) (en anglais)

## Ressources sur les commotions cérébrales

À la suite de ces recommandations, les travaux se poursuivent à l'échelle nationale pour revoir les ressources et les renseignements destinés aux organismes de sports et de loisirs, aux parents, aux athlètes, aux entraîneuses et entraîneurs, etc. Entretemps, les ressources et les sites Web suivants vous orienteront vers d'autres renseignements sur les symptômes, la prise en charge, les outils de formation en matière de commotions cérébrales et plus encore.

- [Lignes directrices canadiennes sur les commotions cérébrales dans le sport \(2017\)](#)
- [Ressources de Parachute Canada sur les commotions cérébrales](#)
- [Cours du PNCE sur l'avance en sport](#)
- [Ressources sur les commotions cérébrales chez l'enfant](#)
- [BC Injury Research and Prevention Unit Concussion Resource \(en anglais\)](#)
- [Lignes directrices évolutives pour le traitement des commotions cérébrales pédiatriques](#)

Les renseignements contenus dans les pages de liens mentionnés ci-dessus ont nécessité des mises à jour fondées sur la déclaration de consensus 2023 récemment publiée.

Ces renseignements ont été compilés par le groupe de collaboration de l'Atlantique sur les commotions cérébrales.