COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS
CROS OCCITANIE

FICHE PRATIQUE

LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

La commotion cérébrale est un problème fréquent et méconnu, lié à la pratique sportive ou accidentelle lors de celle-ci. Les fédérations les plus concernées ont déjà établi des protocoles.

DÉFINITION

La commotion cérébrale est un traumatisme cranio-cérébral induit par des forces biomécaniques survenant dans la pratique du sport, avec les caractéristiques suivantes :
Elle peut être causée par un choc direct à la tête, au visage, au niveau cervical ou ailleurs dans le corps avec un force transmise au niveau de la tête;

Rappelons aussi que la partie cervicale de la colonne vertébrale (rachis) peut être lésée par effet de cisaillement (en cas de doute **ne pas manipuler le cou, ne pas enlever un casque** et faire **poser une minerve le plus rapidement possible**).

Elle donne lieu à une altération des fonctions neurologiques dont la résolution est spontanée en quelques minutes ou heures.

Les signes cliniques reflètent une altération fonctionnelle et non structurelle du cerveau (imagerie en général négatif).

Elle est associée ou pas à une perte de connaissance



COUP



CONTRECOUP

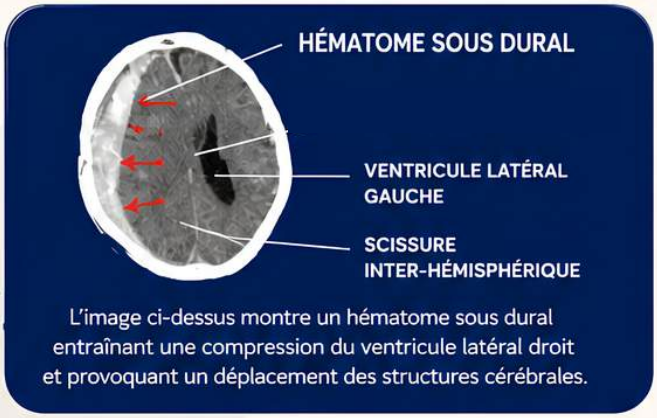
LES SYMPTÔMES IMMÉDIATS OU RETARDÉS

- Perte de connaissance, convulsions
- Troubles de l'équilibre, de la vision, du sommeil
- 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
- Diminution de la performance

Ces symptômes peuevnt s'aggraver en cas d'exercices

LES 3 RÈGLES D'OR DU CNOSF

1. **RÈGLE N°1 :** Arrêter immédiatement la compétition ou l'entraînement
2. **RÈGLE N°2 :** Ne pas cacher l'incident : avertir arbitre, médecin, éducateur et entourage
3. **RÈGLE N°3 :** Consulter un médecin et observer le repos prescrit



L'image ci-dessus montre un hématome sous dural entraînant une compression du ventricule latéral droit et provoquant un déplacement des structures cérébrales.

HÉMATOME SOUS DURAL

La commotion cérébrale peut se compliquer dans un second temps en hématome sous dural.

L'apparition de signes comme des maux de tête, des vomissements et / ou des somnolences doivent alerter. Il faut alors immédiatement passer un scanner cérébral.

Pour en savoir plus : Bonfanti et al., 2017. Revue Médicale Suisse / Commotion cérébrale en pratique sportive.
cnosf.franceolympique.com / Hématome sous-dural chronique. info-radiologie.ch