

Prévention d'une commotion cérébrale

Chaque fois qu'un élève participe à une activité physique, il court le risque de subir une commotion cérébrale. C'est pourquoi la prévention est l'approche la plus importante. Il faut promouvoir une culture qui préconise la sécurité des élèves qui sont physiquement actifs.

La prévention des commotions cérébrales est importante, « ... il est prouvé que la sensibilisation aux commotions cérébrales réduit leur fréquence et améliore leur gestion... »

La formation sur les commotions cérébrales à l'intention des intervenants responsables de la sécurité des élèves devrait inclure de l'information sur :

- la sensibilisation (définition et gravité de la commotion cérébrale, mécanismes possibles de blessure, syndrome du deuxième impact);
- la prévention (mesures qui peuvent être prises pour prévenir les commotions cérébrales et autres blessures dans les écoles et lors d'événements hors site);
- l'identification (signes et symptômes courants, retrait sécuritaire de l'élève blessé de l'activité);
- les procédures pour l'élève qui a subi une commotion cérébrale soupçonnée ou un traumatisme crânien plus grave (c'est-à-dire obtenir une évaluation médicale);
- la gestion d'une commotion cérébrale diagnostiquée (Plan de retour à l'école incluant le plan de retour aux études et de retour à l'activité physique):
- les exigences en matière d'autorisation médicale pour la reprise de l'activité physique.

L'approche visant la prévention des commotions cérébrales comprend des stratégies primaires, secondaires et tertiaires :

- Primaire – renseignements/actions qui préviennent les commotions cérébrales (par exemple, respecter les règlements, minimiser les glissades et les chutes en s'assurant que le plancher de la

classe et les aires de jeu offrent une adhérence sécuritaire et sont exempts de tout obstacle).

- Secondaire – gestion de la commotion cérébrale (par exemple, identification et gestion, plan de retour à l'école) conçue pour prévenir l'aggravation de la commotion cérébrale.
- Tertiaire - stratégies prévenant les complications à long terme de la commotion cérébrale (encéphalopathie traumatique chronique) en conseillant le participant d'interrompre définitivement la pratique d'une activité physique/d'un sport qui sont fondées sur des données probantes.

Les stratégies primaire et secondaire sont au cœur des renseignements sur la prévention des commotions cérébrales présentés dans le **Modèle de stratégies de prévention des commotions cérébrales**.

La prévention des commotions cérébrales est encadrée par des **Ressources de sensibilisation aux commotions cérébrales** et **Codes de conduite en matière de commotions cérébrales**.