

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