



ÉCOLE SECONDAIRE DE
NEUFCHÂTEL

PROTOCOLE DE GESTION DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

Consignes aux parents



Ce protocole ne remplace pas les consultations médicales. Il regroupe les actions prises à l'école secondaire de Neufchâtel pour assurer la sécurité des élèves lors d'un impact et permettre aux différents intervenants d'assurer un retour sécuritaire en classe et aux activités physiques après un diagnostic de commotion cérébrale.

Ce document est inspiré du document créé par les personnes suivantes :
Erik Langevin, directeur
Carolyn Dubé, TES., gestionnaire des CC
École de l'Accueil



COMMENT RECONNAÎTRE UNE COMMOTION CÉRÉBRALE?

QU'EST-CE QU'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE?

- Une commotion cérébrale est le nom commun donné pour un traumatisme craniocérébral léger.
- Elle constitue une blessure affectant le fonctionnement du cerveau.
- Elle peut être causée par un coup porté à la tête, au visage, au cou ou au corps. Le coup peut être direct ou indirect.
- Chez 80% des personnes, on note la disparition complète des symptômes entre 7 à 10 jours après le traumatisme. La période de récupération peut être plus longue pour les adolescents.
- Les symptômes peuvent apparaître sur le coup ou jusqu'à 48 heures après l'impact.
- Une commotion cérébrale requiert une évaluation d'un professionnel de la santé qui établira le protocole de retour aux activités cognitives et physiques. Un arrêt complet des activités physiques est nécessaire tant que la rencontre avec ce dernier n'a pas eu lieu.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES LES PLUS FRÉQUENTS?

- Maux de tête, sensation de pression.
- Étourdissements.
- Vision embrouillée.
- Nausées.
- Problème d'attention ou de concentration.
- Problèmes de mémoire.
- Ne se rappelle pas ce qu'on lui dit.
- Faiblesse généralisée.



Il est important de bien surveiller et questionner l'enfant, puisqu'il pourrait ne pas rapporter avec précision les symptômes de la commotion cérébrale.

Consignes aux parents suite à l'impact

ACTION DU PERSONNEL DE L'ÉCOLE LORS D'UN IMPACT À LA TÊTE

- À la suite d'un impact susceptible d'avoir causé une commotion cérébrale, votre enfant est référé à notre gestionnaire des CC.
- Après une évaluation sommaire des symptômes laissant présager une commotion cérébrale, notre gestionnaire des CC communiquera avec vous pour vous informer de la situation. Si les symptômes sont très présents, vous devrez venir chercher votre enfant à l'école. Votre enfant ne pourra pas retourner à la maison seul. Il devra être raccompagné à la maison, soit par vous-même ou par une personne que vous désignerez.
- Nous vous remettrons le protocole en main propre ou nous vous l'enverrons par courriel.
- Comme les parents sont les personnes qui connaissent le mieux leur enfant, il vous appartient de déterminer si vous jugez qu'une consultation médicale est nécessaire. Nous vous suggérons de ne prendre aucun risque. **Les athlètes des Colosses pourront prendre un rendez-vous de consultation avec notre physiothérapeute.**
- La gestionnaire des CC communiquera l'incident à tous les intervenants et enseignants de votre enfant.
- Vous devrez tenir informer notre gestionnaire des CC de l'évolution des symptômes ou des évaluations des professionnels pour qu'il puisse effectuer un suivi et céder le retour à l'activité physique de votre enfant.
- Si votre enfant a reçu un diagnostic de commotion cérébrale d'un professionnel de la santé, vous devez transférer les papiers à la secrétaire de niveau.

VIGILANCE DES PARENTS DURANT LES 24 À 48 HEURES SUIVANT L'IMPACT

Les problèmes peuvent survenir au cours des 24 à 48 premières heures suivant l'impact.

Même après une consultation médicale, si votre enfant présente l'un des symptômes suivants, vous devez vous rendre immédiatement à l'urgence d'un hôpital.

- Aggravation du mal de tête, en particulier s'il est localisé.
- Vomissements persistants.
- Élargissement d'une pupille.
- Somnolence excessive (endormissement ou difficulté à rester éveillé).
- Difficultés à voir, entendre, parler ou marcher.
- Convulsions.
- Confusion persistante, désorientation (ne reconnaît pas les gens ou les lieux).

Aucun médicament pouvant camoufler ces symptômes ne devrait être administré lors des premières 48 heures (Tylenol, Advil, Gravol, etc.) afin de pouvoir superviser adéquatement les symptômes. Dans le moindre doute, se rendre à l'hôpital. Il ne faut prendre aucun risque avec ce type de blessure.

VIGILANCE DES PARENTS DURANT LES 10 JOURS SUIVANTS L'IMPACT

Les signes et les symptômes suivants l'impact ont tendance à diminuer graduellement au cours des 10 jours suivants. Cependant, dans certains cas, le processus de guérison peut être plus long. Si les signes et les symptômes n'ont pas disparus après environ 10 jours, nous recommandons de consulter un professionnel de la santé afin de déterminer si une évaluation plus approfondie serait nécessaire.

Consignes aux parents suite à l'impact

EN PRÉSENCE DE SYMPTÔMES

NOUS NE PRENONS AUCUN RISQUE : Il faut amorcer immédiatement le repos initial (48 heures). L'enfant ne pourra pas revenir à ses activités physiques (éducation physique, activités parascolaires, etc.), tant qu'il n'aura pas complété le document **Reprise des activités intellectuelles, physique et sportives**. Nous recommandons si nécessaire d'être suivi par un professionnel de la santé.

Nous suggérons donc aux parents de faire les démarches pour obtenir un rendez-vous médical dès le début de la réhabilitation de l'enfant. Si les symptômes persistent au-delà de 10 jours, il serait important de revoir le professionnel de la santé aussi souvent que nécessaire. Les athlètes des Colosses pourront prendre un rendez-vous auprès de notre physiothérapeute PCN pour leur évaluation et suivi. Selon la situation, l'athlète pourrait être référé en clinique PCN.

La clé du succès pour la réhabilitation suite à une commotion cérébrale est la communication et les suivis quotidiens. Il sera donc important de communiquer régulièrement avec notre gestionnaire des CC de l'école. Le jeune pourra reprendre la compétition après l'absence de symptômes sans la prise de médicament à la fin des 6 étapes de retour au jeu.

EN L'ABSENCE DE SYMPTÔMES

Si un participant a été retiré de l'activité par prévention en l'absence de symptômes, notre gestionnaire des CC doit :

- S'assurer que l'élève s'abstient de participer à des activités à risque de contact, de collision ou de chute pendant 48 heures.

Pendant cette période, un élève peut maintenir ses activités intellectuelles à l'école. Il doit par contre éviter les activités physiques et sportives à risque de contact, de collision ou de chute.

Pendant cette période de 48 heures :

- Le parent doit observer son enfant et informer l'école de tout changement de son état de santé;
- Le personnel scolaire doit être vigilant quant au changement possible de l'état de santé de l'élève. Si des symptômes apparaissent, il faut poursuivre la documentation de la fiche de suivi et informer le parent.

Après une période de 48 heures, si le participant n'a jamais présenté de symptômes, il peut reprendre l'activité sans passer par les étapes de reprise graduelle des activités intellectuelles, physiques et sportives. Seulement dans cette situation, l'autorisation médicale de retour à l'entraînement sans restriction ou à la compétition pour un sport comportant des risques de contact, de collision ou de chute n'est pas nécessaire.

SUIVI QUOTIDIEN DE LA RÉHABILITATION DE VOTRE ENFANT

Un suivi sera fait à l'école par notre gestionnaire des CC. Il rencontrera le jeune afin de s'assurer de sa progression dans le protocole et il vérifiera si certains symptômes qui n'étaient pas présents à la maison sont observés à l'école. Le jeune a le devoir d'aller rencontrer notre gestionnaire des CC après chaque étape du protocole de retour graduel aux activités.

Les intervenants et enseignants de l'élève seront au courant de la situation et recevront un courriel une fois le document de la reprise des activités intellectuelles, physiques et sportives complétés.

Si vous avez des questions concernant l'application du protocole ou encore sur le retour aux activités de votre enfant, veuillez communiquer avec notre gestionnaire des CC.

COMMUNICATIONS TÉLÉPHONIQUES OU ÉCRITES

Si vous avez des attestations médicales à transmettre à l'école suite à une commotion cérébrale, (attestation d'absence, un protocole spécifique, des recommandations, etc.) veuillez les faire parvenir à la secrétaire de niveau. Elle s'assurera que l'information soit transmise à toutes les personnes concernées à l'école.

Il n'est toutefois pas recommandé de les faire suivre par l'enfant, car il arrive fréquemment que les documents ne se rendent pas à nous dans les délais requis, surtout lorsque l'enfant présente encore des symptômes.

Gestionnaire des Commotion Cérébrales

Sabrina Lacroix

Technicienne en loisirs, local 2556

lacroix.sabrina@cscapitale.qc.ca

418 686-4040 poste 6452

FICHE DE SUIVI – PROTOCOLE DE GESTION DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

Cette fiche permet de consigner l'information à transmettre au participant, aux parents, aux organisations scolaires et sportives et au réseau de la santé. Elle ne permet pas de diagnostiquer une commotion cérébrale et ne remplace pas un avis médical. *** Pour des précisions sur l'utilisation de la fiche de suivi, se référer à la section 5.3 du protocole ainsi qu'à la [note explicative](#) concernant des précisions sur la prise en charge par un professionnel de la santé.

NOM : _____ ÂGE : _____ DATE DE L'INCIDENT : _____

1. DÉTECTION

Retrait immédiat du participant, **ne jamais le laisser seul** et le diriger vers la personne désignée pour la vérification des symptômes

En présence de signaux d'alerte (assurer un transport à l'urgence) :

REEMPLIR LA SECTION DES SIGNAUX D'ALERTE ET LA SECTION DES SYMPTÔMES

En présence de symptômes (évaluation médicale le plus tôt possible pour un diagnostic) :

REEMPLIR LA SECTION DES SYMPTÔMES

En l'absence de symptômes retirer le participant préventivement en raison :

- d'un impact ou d'un mouvement brusque de la tête
- d'un doute sur l'information obtenue
- d'un historique de commotions cérébrales

Informer le plus rapidement possible les parents d'un mineur

Circonstances de l'incident :



SIGNAUX D'ALERTE SE RENDRE IMMÉDIATEMENT À L'URGENCE

- Perte ou détérioration de l'état de conscience
- Confusion
- Vomissements répétés
- Convulsions
- Maux de tête qui augmentent
- Somnolence importante
- Difficulté à marcher, à parler, à reconnaître les gens ou les lieux
- Vision double
- Agitation importante, pleurs excessifs
- Problème de l'équilibre grave
- Faiblesse, picotements ou engourdissement des bras ou des jambes
- Douleur intense au cou

SYMPTÔMES

	MOINS DE 24 HEURES	ENTRE 24 ET 48 HEURES
Maux de tête, pression dans la tête	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fatigue, somnolence	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Troubles du sommeil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nausées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vomissements	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Étourdissements, vertiges	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sensation d'être au ralenti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Problèmes de concentration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Difficulté de mémoire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vision embrouillée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sensibilité à la lumière	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sensibilité aux bruits	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Émotivité inhabituelle, irritabilité, tristesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nervosité, anxiété	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Douleur au cou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cherche ses mots ou se répète	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. PÉRIODE D'OBSERVATION

N'a jamais présenté de symptômes depuis le retrait, a réussi la période d'observation de 48 heures et peut reprendre l'activité sans passer par les étapes de la reprise des activités.

DÉMARCHE TERMINÉE

A présenté ou présente des symptômes et doit amorcer immédiatement l'étape du repos initial.

REEMPLIR LE VERSO DE LA FICHE DE SUIVI

3. REPRISE DES ACTIVITÉS INTELLECTUELLES, PHYSIQUES ET SPORTIVES

REPOS INITIAL

Limiter, pour **au moins 48 heures**, les activités intellectuelles, physiques et sportives ainsi que la conduite d'un véhicule moteur jusqu'à la diminution graduelle des symptômes.

ACTIVITÉS INTELLECTUELLES	DATE / ÉTAPE RÉUSSIE
1. À domicile : - Période d'activités intellectuelles de 15 à 20 minutes	1 <input type="text"/>
2. Reprise graduelle des activités structurées à temps partiel : - Débuter par des demi-journées puis augmenter graduellement - Se retirer dans un endroit calme ou prendre des pauses au besoin	2 <input type="text"/>
3. Reprise des activités à temps plein : - Reprendre la routine scolaire (ex. : examen, présentation scolaire) selon la tolérance	3 <input type="text"/>
Passer à l'étape 4 après la disparition des symptômes à l'activité et au repos	
4. Retour complet : - Retour aux activités sans mesures d'adaptation	4 <input type="text"/>

Aucune augmentation des symptômes

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES	DATE / ÉTAPE RÉUSSIE
1. Activités très légères : - Reprendre des activités quotidiennes pour des périodes de 15 à 20 minutes (ex. : marcher, ranger, passer le balai)	1 <input type="text"/>
Passer à l'étape 2 seulement après une première évaluation médicale	
2. Activités aérobiques individuelles légères : - Reprendre de légers exercices en augmentant légèrement le rythme cardiaque pour des périodes de 20 à 30 minutes (ex. : marche soutenue, vélo stationnaire)	2 <input type="text"/>
3. Exercices individuels spécifiques : - Augmenter graduellement l'intensité et la durée de l'activité - Commencer des exercices propres à l'activité (ex. : exercices de lancers, dribles)	3 <input type="text"/>
Passer à l'étape 4 après :	
- la disparition des symptômes à l'activité et au repos - le retour complet aux activités intellectuelles	

Éviter tout risque de contact, de collision ou de chute



À la suite du repos initial de 48 heures, la reprise des activités intellectuelles (étapes 1 à 4), et des activités physiques et sportives (étapes 1 à 3) indiquées ci-dessus peuvent commencer en même temps, en présence de symptômes légers. Dans le cas d'augmentation ou de réapparition de symptômes, il faut retourner à l'étape précédente.

Pour la reprise des activités intellectuelles, physiques et sportives, une période d'au moins 24 heures doit s'écouler entre chacune des étapes.

4. Exercices ou entraînement plus exigeants (avec ou sans coéquipiers) : - Commencer des exercices techniques plus complexes (ex. : passes, chorégraphie) - Augmenter l'intensité de l'activité - Introduire des exercices en résistance	4 <input type="text"/>
Pour les activités à risques de contact, de collision ou de chute, une autorisation médicale est requise avant de passer à l'étape 5	
5. Entraînement sans restriction : - Effectuer un entraînement complet incluant les risques de contact, collision ou chute	5 <input type="text"/>
6. Retour à la compétition : - Au moins 24 heures après un entraînement sans restriction sans récurrence de symptômes	6 <input type="text"/>

Pour plus d'information ou pour consulter le protocole :

www.education.gouv.qc.ca/commotion