



POLITIQUE DU CONSEIL

Section de la politique : Conseil d'administration

Sous-section de la politique : Développement du sport

Titre de la politique : Politique nationale sur les commotions cérébrales

ÉNONCÉ DE POLITIQUE

La santé et la sécurité des nageurs à travers le pays et à tous les niveaux sont de la plus haute importance pour Natation Canada. À ce titre, Natation Canada reconnaît que les commotions sont des blessures potentiellement graves et dangereuses qui devraient être traitées d'une manière qui démontre que la santé et la sécurité des nageurs sont toujours une priorité.

OBJECTIF

Cette politique vise à fournir une réponse cohérente et efficace aux commotions cérébrales qui se produisent dans le sport, et est en place pour aider à protéger nos athlètes, à tous les niveaux.

Il est essentiel que toutes les parties prenantes (y compris, mais sans s'y limiter, les athlètes, les entraineurs, les membres de l'ESI, les officiels, les parents et les administrateurs) reçoivent des informations de base sur la définition d'une commotion cérébrale, les signes et symptômes potentiels, les principes de gestion, les directives générales sur le retour au sport d'un athlète et les ressources utiles. Grâce à ces informations, le personnel de soutien disposera d'un cadre pour faciliter la reconnaissance précoce des commotions cérébrales et d'un aperçu des stratégies de gestion.

Chaque association provinciale (AP) et chaque club ont la responsabilité de s'assurer qu'ils comprennent les politiques nationales ou provinciales relatives à la gestion des commotions cérébrales et qu'ils mettent en place une procédure pour suivre et adopter ces politiques.

APPLICATION

Natation Canada a développé la procédure en utilisant des ressources qui suivent les recommandations scientifiques les plus pertinentes pour traiter les commotions cérébrales, et attendra de toutes les parties prenantes qu'elles s'appuient sur et retiennent les conseils d'experts quand il s'agit d'incidents de commotions cérébrales.





Tous les évènements nationaux de Natation Canada respecteront les directives de la procédure suivante qui concerne la reconnaissance et le retrait des athlètes soupçonnés d'avoir subi une commotion cérébrale. Les associations provinciales (AP) sont encouragées à adopter ou à adapter cette politique et cette procédure comme elles le souhaitent.

RESPONSABILITÉS

Organisme	Action
Natation Canada	 Consacrer des ressources qui permettent de suivre correctement la politique sur les commotions cérébrales. Mandater que tous les évènements nationaux de Natation Canada ou les activités (camp) d'entrainement, suivent les directives appropriées établies dans cette procédure.

PROCÉDURE NATIONALE SUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

Une commotion cérébrale est une perturbation de la fonction neurologique causée par une force directe ou indirecte sur la tête. Cette incapacité disparaît généralement rapidement, mais dans certains cas, les signes et les symptômes peuvent évoluer au fil du temps après la blessure. Elle se traduit par divers signes ou symptômes non spécifiques (exemples ci-dessous) et n'entraine le plus souvent pas de perte de conscience. Les commotions cérébrales peuvent potentiellement provoquer des changements physiques, cognitifs, émotionnels et comportementaux chez les athlètes. Il faut s'attendre à des commotions cérébrales en présence de l'un des signes ou symptômes suivants après la blessure.

SWIMMING CANADA NATATION



SYMPTÔMES

- Mal de tête
- Pression dans la tête
- Douleur au cou
- Nausée ou vomissement
- Vertiges
- Vision trouble
- Troubles de l'équilibre
- Sensibilité à la lumière ou au bruit
- Sensation de ralentissement
- Nervosité ou anxiété

- Sentiment d'être « dans le brouillard »
- Difficulté à se concentrer
- Trouble de la mémoire
- Fatigue ou manque d'énergie
- Confusion
- Somnolence
- Changement émotionnel
- Irritabilité
- Tristesse

SIGNES

- Somnolence
- Impossibilité de se réveiller
- Mauvaise mémoire
- Vomissement répété
- Confusions
- Convulsions
- Faiblesses ou engourdissements dans les bras ou les jambes
- Difficultés d'élocution
- Troubles de l'équilibre
- Regard vide ou absent
- Mal de tête

PRINCIPES DE GESTION DE BASE

Si un athlète subit un impact important à la tête, au visage, au cou ou au corps et présente l'un
des indices visuels ou rapporte des symptômes d'une commotion cérébrale présumée, comme
décrit ci-dessus, toutes les parties prenantes doivent signaler leurs préoccupations au personnel
médical.





- Les symptômes d'une commotion peuvent s'aggraver en cas de poursuite immédiate de la pratique du sport. Par conséquent, en cas de suspicion de commotion, l'athlète doit être retiré de l'entrainement ou de la compétition et évalué dès que possible. Même si l'athlète devient asymptomatique, il ne doit pas reprendre le sport le jour même de la blessure.
- Les athlètes suspectés de commotion cérébrale ne doivent pas être laissés seuls jusqu'à l'évaluation médicale. Une surveillance en continu peut être nécessaire, car les symptômes de commotion peuvent évoluer dans le temps.
- Une évaluation plus urgente est nécessaire si l'un des « drapeaux rouges » suivants se produit après la blessure : aggravation des maux de tête, vomissements répétés, somnolence progressive, impossibilité de se réveiller, comportement inhabituel, convulsions, engourdissement des bras et des jambes, troubles de l'élocution et douleurs cervicales.
- Les athlètes doivent obtenir l'autorisation de reprendre l'entrainement ou la compétition auprès d'un médecin spécialiste de la médecine sportive connaissant bien la gestion des commotions cérébrales. Les professionnels paramédicaux sont souvent inclus dans cette décision. Les athlètes ne peuvent pas être autorisés à retourner au sport par les entraineurs ou le personnel paramédical.
- Un repos complet, tant physique que cognitif, est recommandé dans les 48 heures suivant la commotion.
- Évitez l'alcool, les somnifères, l'AAS, les anti-inflammatoires et autres médicaments, sauf autorisation médicale.
- La natation est considérée comme un sport à faible risque, où les commotions cérébrales sont relativement peu fréquentes. Pour l'instant, le dépistage de base avant la saison n'est pas recommandé chez les athlètes de natation.
- N'oubliez pas qu'il est préférable d'être prudent. Consultez un membre du personnel médical si vous soupçonnez une commotion cérébrale.
- L'exercice aérobie sous le seuil des symptômes peut potentiellement aider à la récupération, ainsi que bénéficier aux athlètes qui ont des symptômes post-commotion persistants. Les tests d'évaluation graduelle de l'exercice peuvent être utilisés pour aider les spécialistes des commotions cérébrales à établir des protocoles d'exercice individualisés.

RETOUR AU SPORT

La récupération après une commotion cérébrale varie considérablement selon les athlètes et est influencée par de nombreux facteurs. Un praticien de la médecine du sport ayant de l'expérience dans ce domaine devrait guider les décisions relatives au retour au sport (RTP). L'accès à une équipe multidisciplinaire peut être nécessaire. Pour nos jeunes athlètes (<18 ans), on connaît moins bien les effets à long terme d'une commotion sur le cerveau en développement, et une approche plus conservatrice doit donc être adoptée. Une stratégie de retour à l'école peut être requise avant la reprise du sport. Les protocoles de retour à l'école et au sport nécessitent souvent un plan individuel en fonction de l'athlète et du sport. Natation Canada a créé un modèle de base pour guider ces décisions,





qui se trouve à la fin de ce document. Des informations sur le RAS sont également disponibles sur le SCAT 5 pour enfants et le SCAT 5 pour adultes.

Il est reconnu que la gestion des commotions cérébrales et les directives actuellement recommandées peuvent changer au fil du temps, à mesure que la science médicale évolue. Les principes de gestion actuels sont bien décrits dans la 5e Conférence internationale sur les commotions cérébrales dans le sport, Berlin 2016.

RESSOURCES UTILES

<u>Parachute Canada</u> – Organisation nationale offrant du matériel éducatif sur les commotions. A récemment développé des lignes directrices canadiennes sur les commotions dans le sport.

<u>Outil d'évaluation des commotions cérébrales dans le sport 5</u> (anglais seulement) – Outil standardisé pour évaluer les commotions. Utile pour les professionnels de la santé.

<u>Outil d'évaluation des commotions cérébrales liées au sport chez l'enfant 5</u> (anglais seulement) Un outil standardisé pour l'évaluation des commotions cérébrales chez les 5-13 ans. Utile pour les professionnels de la santé.

Outil de reconnaissance des commotions cérébrales 5 (anglais seulement)

<u>Déclaration de consensus sur les commotions cérébrales dans le sport</u> De la 5e conférence internationale sur les commotions cérébrales dans le sport qui s'est tenue à Berlin, en octobre 2016.

RESSOURCES DE NATATION CANADA

Stratégie de retour progressif au sport (PDF)

Stratégie de retour progressif à l'école (PDF)