



Comment reconnaître rapidement que quelque chose ne va pas et comment reprendre le sport en toute sécurité?

En cas de commotion cérébrale: Ne prends aucun risque et, dans le doute, au vestiaire!

1 Détecter rapidement

Comprendre les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale.

Vers le Concussion Recognition Tool



2 Agir correctement

En cas de suspicion de commotion cérébrale, arrête immédiatement ta séance de sport! Fais-toi examiner par un médecin dans les 24 à 48 heures, même si tes symptômes s'améliorent.

Prends rendez-vous dans un centre spécialisé (**BrainCare**) en cas de:

- symptômes nombreux et/ou intenses
- symptômes qui ne s'améliorent pas ou s'aggravent
- symptômes qui durent plus de 10 à 14 jours
- facteurs de risque



3 Reprendre en toute sécurité

Lorsque tu as obtenu l'autorisation médicale, et uniquement à ce moment-là, démarre progressivement le programme «Return to Sport»!

Respecte scrupuleusement chaque étape du protocole «Return to Sport»: ne saute aucune étape.

Ne reviens pas à ton entraînement habituel ni à la compétition avant d'être asymptomatique, d'avoir reçu l'autorisation du médecin et d'avoir atteint ton niveau de performance antérieur.

Vers le Return-to-Sport Strategy (anglais)

Tolérance aux symptômes - Guide pour un retour progressif aux activités (anglais)

i À faire et à ne pas faire*

À faire

- Observer 24 à 48 heures de repos relatif physique et cognitif
- Dormir beaucoup
- Boire suffisamment
- Manger régulièrement (nourriture légère)
- Conserver une activité physique sans risque d'augmentation des symptômes (par ex. promenade)
- Réduire le temps d'écran

À ne pas faire

- S'isoler
- Conduire des véhicules motorisés
- Boire de l'alcool
- Nager sans accompagnement
- Prendre de l'aspirine (risque de saignement) ou d'autres analgésiques plus forts que le paracétamol sans avis médical
- Prendre des somnifères ou des calmants sans consultation médicale
- Pratiquer une activité présentant un risque de chute, de collision ou de contact

*pendant les premières 24 à 48h, ou jusqu'à l'autorisation médicale