

## #Entretiendulundi - La commotion cérébrale - 16 Dec 2019

<https://www.ffhandball.fr/fr/articles/articles-publies/entretiendulundi-la-commotion-cerebrale>

Les traumatismes de la tête et du cou font partie aujourd'hui de l'accidentologie du handball. Pas les plus fréquents, mais non négligeables, en particulier au regard de la potentielle gravité. La FFHandball a introduit cette année une réglementation particulière, le carton blanc. Dans cet entretien du lundi, les Docteurs Frédérique Barthélémy et Gérard Juin présentent cette règle, pour une prise de conscience supérieure.

**Si je prends un CARTON BLANC, je dois sortir et je ne peux plus rentrer sur le terrain ensuite. VRAI OU FAUX ?**

**FAUX**

Si l'officiel de banc estime après avoir fait les tests décrits dans le poster « commotions cérébrales » ci-dessous que le joueur va bien, celui-ci pourra rejouer.



[Télécharger l'affiche](#)

**Si je prends un CARTON BLANC et que mon entraîneur estime que je peux rejouer, il n'y aura pas de suite. VRAI OU FAUX ?**

**FAUX**

À la suite d'un carton blanc quelle que soit la décision prise par mon entraîneur, un mail vous sera envoyé automatiquement vous décrivant les possibles symptômes que vous pourriez présenter dans les 48 heures suivant le traumatisme et la démarche à suivre.

**Si je reçois un carton blanc lors d'un match, je suis obligé (e) d'aller chez le médecin. VRAI OU FAUX ?**

**FAUX**

Le mail envoyé systématiquement après l'attribution d'un Carton Blanc décrit tous les symptômes qui peuvent faire craindre une commotion cérébrale :

- Si le joueur a un doute, il doit absolument consulter.
- Si ce n'est pas le cas, il n'est pas nécessaire de voir un médecin.

Mais au moindre doute, il ne faut pas hésiter à prendre un avis médical

**Si je prends un Carton Blanc, je ne pourrai pas jouer la semaine suivante, c'est certain. VRAI OU FAUX ?**

**FAUX**

Si le sportif va bien et ne présente aucun des symptômes d'une commotion cérébrale dans les 48 heures qui suivent le match, il n'y a aucune raison pour qu'il ne joue pas le match suivant. Cependant

si le joueur présente effectivement des signes évocateurs d'une commotion cérébrale (décrit dans le mail envoyé systématiquement par la FFHandball en cas de carton blanc) il devra consulter et c'est le médecin qui décidera de la durée d'arrêt et du protocole de retour au jeu.

**Si un de mes joueurs reçoit un carton blanc, je dois toujours lui poser les questions du poster commotions cérébrales et lui faire le test d'équilibre décrit. VRAI OU FAUX ?**

**VRAI**

Les questions sont :

- 1/ Où sommes-nous ?
- 2/ Quelle mi-temps sommes-nous ?
- 3/ Quelle équipe a marqué le dernier but ?
- 4/ Contre quelle équipe as-tu joué ton dernier match ?
- 5/ Qui a gagné ton dernier match ?

**Une commotion cérébrale s'accompagne toujours d'une perte de connaissance. VRAI OU FAUX ?**

**FAUX**

Le KO avec perte de connaissance ne représente qu'environ 10% des commotions cérébrales.

D'après les derniers chiffres on estime à plus de 100 000 le nombre de commotions cérébrales par an en France. Cela ne concerne pas exclusivement le rugby et le hockey sur glace mais tous les sports et même les accidents domestiques.

**On peut savoir immédiatement si on a une commotion cérébrale. VRAI OU FAUX ?**

**FAUX**

Pas toujours, les signes (maux de tête, troubles de l'équilibre, troubles de l'attention, vomissements, nausées ...) peuvent apparaître jusqu'à 48 heures après l'impact. Plus de 9 fois sur 10, les examens complémentaires comme le scanner ou l'IRM sont strictement normaux. Il ne faut jamais hésiter à consulter au moindre doute.

**Les signes d'une commotion cérébrale avérée disparaissent toujours rapidement. VRAI OU FAUX ?**

**FAUX**

Même s'ils commencent généralement à s'estomper à partir de 48 heures, les signes peuvent perdurer plus longtemps.

Le temps de retour au jeu chez un adulte est généralement de 6 à 8 jours après la disparition des signes. Chez un jeune, le temps de récupération est plus long (immaturité du cerveau) et est d'environ 3 semaines. Si les SYMPTÔMES persistent plus de 10 JOURS pour un ADULTE ou plus de 21 JOURS pour un jeune de moins de 18 ans, une CONSULTATION SPÉCIALISÉE doit être programmée.

**Seul le gardien de but peut être victime d'une commotion cérébrale. VRAI OU FAUX ?**

**FAUX**

Hormis un coup direct dans le visage volontaire ou pas (coup de poing ou de coude) une situation fréquente est le contre d'un défenseur avec un ballon pleine face. Mais aussi une chute lors d'une suspension avec impact sur la tête.

#### **Une commotion cérébrale est toujours grave. VRAI OU FAUX ?**

**FAUX**

Si elle est diagnostiquée à temps et bien gérée, le joueur récupérera totalement et ne gardera aucune séquelle. LE REPOS CONSTITUE LE TRAITEMENT LE PLUS IMPORTANT POUR UNE COMMOTION CÉRÉBRALE.

#### **Une commotion cérébrale négligée peut entrainer la mort. VRAI OU FAUX ?**

**VRAI**

Le syndrome du second impact qui correspond à une deuxième commotion cérébrale sur un cerveau qui n'a pas totalement récupéré est mortel dans 50 % des cas. D'où l'importance d'être vigilant et de guetter l'apparition de symptômes après un traumatisme cranio facial et surtout ne pas laisser un joueur chez lequel on suspecte une commotion cérébrale sans surveillance pendant au moins 48 heures.

#### **Après une commotion cérébrale je vais reprendre au bout d'une semaine. VRAI OU FAUX ?**

**FAUX**

Après une commotion cérébrale avérée, on doit respecter un PROTOCOLE de RETOUR AU JEU.

- 48 heures de REPOS PHYSIQUE et COGNITIF sont recommandées avant d'envisager la reprise d'une activité intellectuelle ou physique.
- Avant d'envisager une reprise des activités physiques, il faut déjà tenter une reprise des activités intellectuelles (école ou travail).
- Chaque étape du protocole de retour au jeu doit durer au moins 24 heures.
- Si un signe réapparaît, le sportif doit revenir à l'étape précédente.

#### **CONSEILS en cas de suspicion de COMMOTION CÉRÉBRALE**

- Vous ne pouvez pas quitter seul(e) le gymnase. Vous devez donc être accompagné(e).
- Vous ne devez pas conduire votre véhicule jusqu'au lendemain.
- Vous ne devez jamais être laissé(e) seul(e), même si vous vous sentez bien., il est souhaitable que vous ne dormiez pas seul(e) la première nuit.
- Reposez-vous et évitez toute activité physique pendant au moins 48 heures.
- Évitez les jeux vidéo.
- Toute consommation d'alcool est interdite pendant ces 48 heures, y compris la bière.
- Ne prenez pas de somnifères, d'aspirine ou d'anti-inflammatoires ou d'antidouleurs.
- Seul le Paracétamol peut être utilisé.
- Consultez rapidement si vous remarquez un changement de comportement, des maux de tête persistants, des nausées ou des vomissements, une perturbation de la vision, des vertiges ou des troubles de l'équilibre une instabilité, une somnolence excessive.