

# OUTIL DE POCHE Reconnaître une commotion™

Pour aider à identifier la commotion auprès des enfants, jeunes et adultes



FIFA®



FE

## RECONNAITRE ET SORTIR DU TERRAIN

Une commotion devrait être suspectée en cas de présence d'au moins un des indices, signes, symptômes suivants ou erreurs dans les questions de mémoire.

### 1. Les indices visibles d'une suspicion de commotion

Au moins un des indices visuels suivants peut signifier une possible commotion :

Perte de connaissance ou de réaction

Allongé au sol, immobile / Lent pour se relever

Instable sur ses pieds/problèmes d'équilibre ou chute / Perte de coordination

Se tient la tête

Expression stupéfiée, yeux hagards ou dans le vide

Confusion / Pas au courant du jeu ou des événements

### 2. Signes et symptômes pour une suspicion de commotion

La présence d'au moins un signes et symptômes suivants peut signifier une commotion :

- Perte de connaissance
- Attaque ou convulsion
- Problèmes d'équilibre
- Nausée ou vomissement
- Somnolence
- Plus émotionnel
- Irritabilité
- Tristesse
- Fatigue ou manque d'énergie
- Nervosité ou anxiété
- « Sensation de ne pas être bien »
- Difficulté à se concentrer
- Mal de tête
- Vertiges
- Confusion
- Impression de ralentissement
- « Pression à la tête »
- Troubles visuels
- Sensibilité à la lumière
- Amnésie
- Impression d'être « dans le brouillard »
- Douleur au cou
- Sensibilité au bruit
- Troubles de mémoire

### 3. Fonction mémorielle

Ne pas répondre correctement à l'une de ces questions peut suggérer une commotion.

- « Dans quel stade sommes-nous aujourd'hui ? »
- « Sommes-nous maintenant en première ou deuxième mi-temps ? »
- « Quelle équipe a marqué en dernier dans ce match ? »
- « Contre qui as-tu joué la semaine dernière/le dernier match ? »
- « Est-ce que ton équipe a gagné son dernier match ? »

**Tout joueur suspecté d'avoir subi une commotion cérébrale devrait être IMMÉDIATEMENT SORTI DU JEU, et ne pas rejouer avant d'avoir été médicalement examiné. Un joueur suspecté d'avoir subi une commotion cérébrale ne devrait pas être laissé seul ni conduire de véhicule motorisé.**

Il est recommandé, dans tous les cas de suspicion de commotion, que le joueur consulte un professionnel de la santé pour obtenir un diagnostic et un avis sur les décisions de reprise du jeu, même si les symptômes ont disparu.

#### **DRAPEAUX ROUGES**

**Si UN des comportements ci-après est détecté, le joueur doit être immédiatement évacué du terrain en prenant les mesures nécessaires pour assurer sa sécurité. Si aucun professionnel médical qualifié n'est présent, il faut envisager un transport par ambulance pour un examen médical d'urgence :**

- Le joueur se plaint de fortes douleurs au cou
- Confusion ou irritabilité accrue
- Vomissements répétés
- Convulsion
- Faiblesses ou picotements dans les bras ou les jambes
- Perte progressive de conscience
- Mal de tête sévère ou qui s'empire
- Changement inhabituel de comportement
- Vision double

#### **Se rappeler :**

- Les principes de base des premiers soins (danger, réponse, voies respiratoires, respiration, circulation) doivent être suivis dans tous les cas.
- Ne pas tenter de bouger le joueur (sauf pour dégager les voies respiratoires) à moins d'avoir été formé à cela.
- Ne pas retirer le casque (le cas échéant) à moins d'avoir été formé à cela.