

Être actif, c'est très amusant et cela permet de rester en bonne santé ! Parfois, quand on est actif, on peut se blesser. Savais-tu qu'il est possible de se blesser le cerveau ? Les blessures au cerveau sont bien différentes des blessures à d'autres parties du corps. Si tu te fais une entorse à la cheville, celle-ci sera gonflée et rouge, mais si tu te blesses au cerveau, tu ne pourras pas le voir, car il se trouve à l'intérieur de ta tête ! L'une des sortes de lésions cérébrales s'appelle la commotion cérébrale. L'un des meilleurs moyens d'assurer ta sécurité et de rester en bonne santé est de savoir comment prévenir les commotions cérébrales et ce qu'il faut faire si l'on pense en avoir une.

Informe-toi sur les **COMMOTIONS CÉRÉBRALES**

Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale ?

Une commotion cérébrale est une lésion du cerveau. Tout choc à la tête, au visage ou au cou peut provoquer une commotion cérébrale. Une commotion cérébrale peut également être causée par un choc corporel qui fait bouger la tête brusquement. Une commotion cérébrale peut être causée par un ballon à la tête, une chute sur le sol ou un choc trop violent contre quelqu'un. Une commotion cérébrale est une blessure grave. La plupart des gens se rétablissent rapidement, mais la commotion cérébrale peut affecter la façon dont tu penses et comment tu te sens.



Quels sont les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale ?

Si tu présentes un ou plusieurs de ces symptômes ou qu'un ami ou un autre scout semble avoir ces symptômes, **dis-le à un adulte dès que possible**. Tu ne dois pas rester seul(e) si tu as une commotion cérébrale. Le choc n'a pas besoin d'être grand pour causer une commotion cérébrale.



Maux de tête



**Vomissement ou
envie de vomir**



**Vision floue ou
double**



**Bourdonnements
d'oreille**
Fatigue
Sentiment de malaise



**Sensibilité à la
lumière ou au son**

CE QUE TU PEUX RESSENTIR

AUTRES SYMPTÔMES

Sentiment de tristesse
ou de colère

Sentiment de confusion

Problèmes de concentration

Difficultés à se souvenir
de ce qui s'est passé
juste avant la blessure

Que faire si tu penses avoir une commotion cérébrale ?

Arrête de jouer.

1

Parles-en à un adulte,
comme un parent
ou un bénévole.

2

Fais-toi examiner par un
médecin ou une infirmière
praticienne.

3

Suis le protocole
« Retour aux activités
scoutes après une
commotion cérébrale ».

4

Rétablissement

Il est important, lorsque tu te remets d'une commotion cérébrale, **de ne faire aucune activité qui comporte un risque de contact avec le corps, de chute ou de coup à la tête** jusqu'à ce que ton médecin ou ton infirmière praticienne te dise que tu peux le faire sans danger.

Si tu subis une commotion cérébrale, le retour en toute sécurité à tes activités scouts et à l'école est une partie importante de ton rétablissement après une commotion cérébrale. Tu dois cesser toute activité susceptible de te blesser jusqu'à ce que ton médecin ou ton infirmière praticienne décide qu'elle est sans danger et que tu sois de retour à l'école, mais il existe de nombreuses activités sans contact et plus douces que tu peux pratiquer un à deux jours après ton accident, même si tu as encore des symptômes de ta commotion cérébrale.

Tu t'es cogné la tête à l'école ou lors d'une autre activité ? **Si tu as une commotion cérébrale, assure-toi d'en parler immédiatement à ton animateur/animateur** pour que nous puissions nous assurer que les activités scouts te conviennent !

En fait, se reposer complètement pendant plus de deux jours après une commotion cérébrale peut retarder ton rétablissement, et certaines choses comme commencer à faire de l'exercice physique doux (marche, jogging, vélo stationnaire) et retourner à l'école peuvent en fait aider à améliorer ton rétablissement. Scouts Canada dispose d'un système appelé « Retour aux activités scouts après une commotion cérébrale » qui t'aidera à reprendre tes activités habituelles, y compris le scoutisme.

Retour aux activités scouts après une commotion cérébrale



ÉTAPE 1. Commence par des activités calmes et tranquilles autour de la maison, qui n'aggravent pas ton état. La marche légère est acceptable tant qu'elle n'augmente pas ton rythme cardiaque. Ne fais pas de sport. Ne reste pas à l'étape 1 plus de 1 à 2 jours après ton accident.



ÉTAPE 2. Fais des exercices légers, comme de la marche, pendant 20 à 30 minutes à la fois, mais fais une pause si les symptômes de ta commotion cérébrale s'aggravent ou te gênent vraiment. Commence à retourner chez les scouts et à l'école 1 à 2 heures par jour, mais évite les sports. Une note médicale n'est pas nécessaire.



ÉTAPE 3. Commence à faire des exercices plus actifs comme de la randonnée ou du jogging. Augmente la durée et l'intensité de tes efforts. Il est important que tu ne fasses rien qui puisse te blesser (comme le hockey ou le karaté). Augmente tes activités chez les scouts et à l'école.

ÉTAPE 4. Reprends les séances scouts et les journées d'école complètes. Fais des pauses et change d'activités pour pouvoir participer même si tu n'es pas complètement rétabli. Veille à éviter les activités qui te font courir le risque d'être frappé à la tête, comme le ballon-chasseur, le toboggan ou le football.



ÉTAPE 5. Une fois que tu as été autorisé par un médecin ou une infirmière praticienne, tu peux commencer à participer à toutes les activités scouts non compétitives comme le toboggan et les sports comme le ballon-chasseur et le football, ainsi qu'à toutes les activités scolaires en classe d'éducation physique.



ÉTAPE 6. Tu peux maintenant participer à des compétitions sportives.



Casques

Le port d'un casque pour certaines activités est un élément important pour protéger ta tête. Pour des activités comme le vélo, le skateboard, le patinage ou la glissade, tu dois toujours porter un casque. Veille à ce qu'il te fasse bien ! Veille également à ce que ton casque soit en bon état (ni fissuré ou cassé) et à ce que tu le portes correctement.

