



**stop**concussions.com

« PRÉVENEZ LES COMMOTIONS  
CÉRÉBRALES AVANT QU'ELLES  
NE SE PRODUISENT! »



KEITH PRIMEAU



**La Source**  
du sport.

LE SPORT, ON CONNAÎT-ÇA.



# Qu'est-ce que **stopconcussions.com?**

Le site **Stopconcussions.com** a été conçu pour informer les parents, les joueurs, les entraîneurs et les arbitres sur les causes, les effets et les conséquences des commotions cérébrales et des lésions neurologiques. Notre plateforme a été élaborée afin d'aider à faire comprendre à chacun les principes visant à aider à réduire les incidences de blessures catastrophiques dans les sports et de leur fournir les outils nécessaires pour apporter des changements.

« Depuis 1996, plus de 40 joueurs de hockey professionnels et des milliers de joueurs communautaires ont vu leur carrière prendre fin en raison de commotions cérébrales : Eric et Brett Lindros, Pat LaFontaine, Mike Richter, Scott Stevens, Jeff Beukeboom, Nick Kypreos, Mark Savard et, bien entendu, moi-même, pour n'en nommer que quelques-uns », mentionne Keith Primeau, cofondateur de **stopconcussions.com** et ancien capitaine des Flyers de Philadelphie.

« Nous voulons nous assurer que ça ne vous arrive pas, ni à l'un de vos proches! »

# CENTRE DE LA COMMOTION CÉRÉBRALE



## Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

En résumé, une commotion cérébrale est un type de blessure du cerveau qui modifie son fonctionnement normal. Elle peut être causée par un coup direct à la tête ou au corps qui fait en sorte que le cerveau et la tête se déplacent rapidement de l'avant à l'arrière et d'un côté à l'autre. Une commotion cérébrale ne peut être vue sur une radiographie ou un tomodensitogramme. C'est pour cette raison qu'on dit que c'est une « blessure invisible ». Le cerveau est un organe complexe qui contrôle toutes les fonctions du corps. Par conséquent, une commotion cérébrale peut avoir une incidence sur la façon dont vous vous sentez aujourd'hui et ultérieurement.

## Quoi faire lorsqu'on soupçonne une commotion cérébrale?

- Cesser toute activité physique.
- Obtenir une consultation médicale adéquate.
- Mentionner comment l'enfant ou vous-même vous sentez.

## Le meilleur traitement est le REPOS

- AUCUN entraînement, AUCUN jeu, AUCUN effort.
- PAS de télévision, PAS d'ordinateur, PAS de téléphone cellulaire.
- Ne jamais retourner jouer tant qu'un médecin spécialisé en commotion cérébrale n'a pas dit que le joueur ou vous-même pouvez reprendre vos activités et surtout, si vous pouvez reprendre l'entraînement ou le jeu.

## Les Faits

- Toutes les commotions cérébrales sont SÉRIEUSES!
- La plupart des commotions se produisent SANS perte de conscience.
- Les symptômes d'une commotion NE paraissent PAS toujours immédiatement.
- Une commotion cérébrale PEUT se produire SANS coup direct à la tête.
- La PLUPART des commotions se produisent au cours d'un contact ordinaire.
- Reconnaître une commotion cérébrale et la gérer de manière adéquate peuvent contribuer à la récupération et à la prévention d'autre blessure ou même d'un décès.
- Les casques, l'équipement et les protège-dents NE préviennent PAS les commotions cérébrales.

## Problèmes Cognitifs

- Ignorer l'heure, la date, l'endroit ou l'année
- Confusion générale
- Incapacité de se souvenir de ce qui s'est passé avant ou après la blessure
- Perte de conscience
- Faible concentration
- Émotions étranges ou inappropriées

## Troubles Physiques

- Mal de tête ou pression dans la tête
- Problèmes d'équilibre, étourdissement
- Se sentir étourdi (p. ex., « comme dans le brouillard »)
- Se sentir ébranlé ou assommé (p. ex. « sonné »)
- Voir des étoiles, vision double ou trouble, yeux vitreux
- Perte de vision, tintement dans les oreilles
- Sensibilité à la lumière ou au bruit
- Mal d'estomac, douleur ou nausée
- Trouble du sommeil



# PROGRAMME DE PRÉVENTION EN QUATRE ÉTAPES

## 1. Éducation

- Faire connaître la cause, les effets et les conséquences des commotions cérébrales.
- Effectuer des tests neurocognitifs de référence au moyen du programme de gestion des commotions cérébrales de CMRG Ltée.
- Fournir des renseignements sur l'ajustement adéquat d'un casque par le biais de ZONE CÉRÉBRALE de La Source du sport<sup>MD</sup>.

## 2. Prévention / Traitement

- Encourager des valeurs de « jeu prudent » afin de réduire les incidences de commotion cérébrale en apportant des améliorations sur le plan du respect et des compétences dans le sport.
- Donner les lignes directrices pour le retour au jeu afin de réduire le syndrome du second impact.

## 3. Gestion de la blessure

- Mettre sur pied un réseau de fournisseurs de soins de santé spécifiquement formés pour évaluer et traiter les patients ayant subi une commotion cérébrale.

## 4. Recherche médicale

- Recherche continue à l'université Lakehead, le programme de hockey « Play It Cool » et le Sports Legacy Institute de l'université de Boston.



## LA BOÎTE À OUTILS

**Stopconcussions.com** a créé une boîte à outils traitant de la prévention, de la détection et de la gestion des commotions cérébrales en formant des alliances avec les meilleurs médecins, chercheurs, joueurs, fabricants et applications en Amérique du Nord.

*La boîte à outils comprend :*

- Programme de prévention en quatre étapes
- Recherche de l'université Lakehead
- Sports Legacy Institute
- Programme de gestion des commotions cérébrales de CMRG Ltée
- Programme de hockey « Play It Cool »
- BrainFit Lab, Université de Toronto.
- Test King Devick
- Application gratuite pour iPhone

Avec le temps, la boîte à outils se développe davantage à mesure que nous ajoutons des outils pour aider à combattre les traumatismes crâniens.



BrainFit Lab

Lakehead  
UNIVERSITY

# ZONE CÉRÉBRALE

UN AJUSTEMENT ADÉQUAT. C'EST INTELLIGENT.

Vous obtiendrez les meilleurs conseils et ajustements pour votre casque dans la section ZONE CÉRÉBRALE de la Source du sport<sup>MD</sup>.

Il est important de s'assurer que le casque est confortable et bien ajusté.

Le casque qui vous convient est celui qui vous fait le mieux. De plus, rappelez-vous qu'un casque n'empêche pas les commotions cérébrales. Vous seul êtes en mesure de les prévenir!

À La Source du sport<sup>MD</sup>, le sport, on connaît ça<sup>MD</sup>.

## Conseils pour l'ajustement d'un casque

1. Le meilleur casque pour vous est celui qui vous convient le mieux
2. Le casque doit être bien ajusté tout autour de votre tête
3. Vous devriez avoir une largeur d'un doigt entre les sourcils et le casque
4. La courroie de la mentonnière doit être toujours être attachée
5. La mentonnière doit être parfaitement ajustée et directement positionnée sur votre menton
6. Les attaches de casque en J devraient être correctement alignées avec le masque pour le maintenir en place et absorber tout impact que le masque pourrait subir.
7. Toujours suivre les instructions des fabricants
  - a. Doit être approuvé par la CSA
  - b. Ne pas utiliser des casques usagés
  - c. Ne jamais peindre le casque

Nous nous sommes associés avec [stopconcussions.com](http://stopconcussions.com) et des fabricants de casques pour vous permettre d'aller sur la glace en toute sécurité.



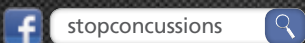
**BAUER**

**Reebok**



# TÉLÉCHARGER L'APPLICATION POUR iPhone

- Fonctions d'urgence GRATUITES, dont les renseignements sur l'hôpital le plus proche avec les directions pour s'y rendre.
- Renseignements détaillés GRATUITS sur les commotions cérébrales, les signes et les symptômes.
- Test de base de référence téléchargeable



Les renseignements de cette brochure proviennent de :

Playitcoolhockey.com

biac-acic.ca

CDC.com/concussion

Momsteam.com

Sportslegacy.org



**La Source  
du sport.**

LE SPORT, ON CONNAÎT ÇA.



stopconcussions.com

Tout le contenu aux présentes est fourni à titre informatif et éducatif. Ces renseignements ne doivent être utilisés que pour appuyer – et non remplacer – les conseils d'un médecin ou autre professionnel de la santé. De plus, l'information ne doit pas être considérée comme conseil médical, juridique ou financier. Si vous pensez souffrir d'une commotion cérébrale ou connaissez quelqu'un qui pourrait en souffrir, vous devriez obtenir les conseils d'un médecin ou tout autre professionnel de la santé qualifié avant d'agir selon les renseignements qui vous sont offerts par les magasins de détail de la Source du sport, leur site Web, ou le ou les sites Web de stopconcussions.com.