



# ALERTE COMMOTIONS

## LA COMMOTION CÉRÉBRALE DANS LE SPORT : PRÉVENTION, DÉTECTION ET ACCOMPAGNEMENT

### QU'EST-CE QU'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE ?

Une commotion cérébrale est un trouble temporaire du fonctionnement du cerveau, souvent causé par un choc à la tête ou une décélération brutale. Les examens (scanner, IRM) sont généralement normaux. Une première commotion, bien prise en charge, laisse rarement des séquelles. En revanche, une deuxième commotion rapprochée ou des commotions répétées exposent à des **risques graves, voire à des séquelles chroniques.**

### RECONNAÎTRE UNE COMMOTION : LES SIGNES D'ALERTE

Toute personne présente (joueurs, entraîneurs, arbitres, parents, dirigeants) doit être vigilante. Les signes d'alerte imposant une sortie immédiate et définitive du terrain sont :

- **Perte de connaissance, convulsions, mouvements anormaux**
- **Troubles de l'équilibre, confusion, désorientation, comportement inhabituel**
- **Réponses incorrectes à des questions simples sur le lieu, le score ou l'équipe**

Chez l'enfant, toute suspicion impose une **sortie sans retour au jeu.**

## QUE FAIRE EN CAS DE COMMOTION ?

- **Ne jamais laisser la victime seule** dans les heures qui suivent
- **Ne pas conduire, ni consommer d'alcool**
- **Éviter certains médicaments** (paracétamol, aspirine, anti-inflammatoires)
- **Consulter un médecin** systématiquement
- **Hospitalisation urgente** si apparition de symptômes graves : douleurs cervicales, somnolence, confusion, maux de tête persistants ou aggravés, vomissements répétés, convulsions, troubles visuels, faiblesses dans les membres
- **Repos total** tant que les symptômes persistent (physique, intellectuel, pas d'écrans)
- **Reprise progressive** de l'activité sportive, sous contrôle médical

## EN CAS DE SYMPTÔMES PERSISTANTS

Si les symptômes **durent plus de 14 jours**, une prise en charge spécialisée (neurologue, ORL, ophtalmologiste, orthophoniste, psychologue) est nécessaire pour éviter le passage à la chronicité.

## NOTRE ASSOCIATION

**Alerte Commotions** est une association loi 1901 dédiée à l'information, la prévention et l'accompagnement des victimes de commotions cérébrales dans le sport. Elle vise à :

- **Accompagner** les victimes dans leur parcours de soins et de réadaptation
- **Informier et sensibiliser** sportifs, familles et encadrants sur les risques et les bons réflexes
- **Soutenir les victimes** et leurs familles, et défendre la reconnaissance des conséquences des commotions comme problème de santé publique

**Contactez-nous pour toute question ou besoin d'accompagnement. Les commotions cérébrales sont des traumatismes à ne pas banaliser. Prévention, détection rapide et accompagnement sont essentiels pour protéger la santé des sportifs, en particulier des plus jeunes.**

**POUR ADHÉRER OU FAIRE UN DON AFIN  
DE NOUS AIDER À ATTEINDRE NOS OBJECTIFS  
SCANNEZ LE QR CODE CI-CONTRE :**

