

## Lignes directrices de la société Le sport c'est pour la vie

|   |                     |
|---|---------------------|
| <b>Titre : commotion cérébrale</b>        |                     |
| Date de création : 18 janvier 2016        | Nombre de pages : 2 |
| Date de la dernière révision : avril 2026 |                     |

### 1. Définitions

#### 1.1. La société Le sport c'est pour la vie (la « société »)

1.2. **représentant-e(s)** - Toute personne élue, acclamée ou nommée par La société Le sport c'est pour la vie (la « société »), ou engagée en vertu d'une entente écrite conclue avec la société à titre d'employé, de bénévole ou de travailleur autonome afin de fournir des services au nom de Le sport c'est pour la vie.

#### 1.3. commotion cérébrale

- Est une lésion cérébrale qui entraîne des changements dans le fonctionnement du cerveau et provoque des symptômes pouvant être
  - physiques (p. ex., mal de tête, étourdissements)
  - cognitifs (p. ex., difficulté à se concentrer ou à se souvenir)
  - émotionnels/comportementaux (p. ex., dépression, irritabilité) et/ou
  - liés au sommeil (p. ex., dormir plus ou moins, difficulté à s'endormir)
- Peut être causée soit par un coup à la tête, au visage ou au cou, soit par un impact au corps qui secoue la tête et peut entraîner une commotion cérébrale.
- Peut survenir même en l'absence de perte de conscience — en fait, la perte de conscience ne se produit que dans environ 5 % des cas de commotion cérébrale.
- Ne peut généralement pas être observée à la radiographie, sur des tomodensitogrammes standards ou par IRM (imagerie par résonance magnétique)

### 2. Objectif

2.1. L'objectif de ces lignes directrices est d'assurer la sécurité et le bien-être de toutes les personnes participant aux programmes de la société.

2.2. Ces lignes directrices s'appuient sur l'information provenant de [www.parachutecanada.org](http://www.parachutecanada.org) et <https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/commotion-cerebrale/>

2.3. Ces lignes directrices ont été préparées à titre informatif seulement. Elles ne visent pas à fournir des conseils médicaux et ne doivent pas être interprétées comme tels. Elles ne

contiennent aucun diagnostic médical, aucune évaluation de symptômes ni aucune opinion médicale.

### **3. Application**

- 3.1. Dans tous les cas de commotion cérébrale soupçonnée, la personne doit cesser immédiatement l'activité. Poursuivre l'activité augmente le risque de symptômes de commotion cérébrale plus graves et plus durables, ainsi que d'autres blessures. Toute personne ayant une commotion cérébrale soupçonnée devrait être examinée par un médecin.
- 3.2. Signes d'alerte : si l'un des signes d'alerte est présent, appeler immédiatement une ambulance. Ceux-ci peuvent être des signes d'une blessure plus grave.
  - Douleur ou sensibilité au cou
  - Vision double
  - Faiblesse ou picotements dans les bras ou les jambes
  - Mal de tête sévère ou croissant
  - Crise ou convulsion
  - Perte de conscience (évanouissement)
  - Détérioration de l'état de conscience
  - Vomissements à plus d'une reprise
  - De plus en plus agité, irritable ou combatif
  - Confusion croissante
- 3.3. Ces lignes directrices s'appliquent aux représentant-e(s) de Le sport c'est pour la vie qui participent aux affaires et aux activités de la société.
- 3.4. La société accorde une grande importance au bien-être et à la sécurité de tous les représentant-e(s) de Le sport c'est pour la vie. Elle estime qu'ils doivent adopter une approche préventive et responsable afin d'offrir un environnement sécuritaire à tous, dans le but d'éviter les accidents et les blessures avant qu'ils ne surviennent.
- 3.5. La société estime devoir adopter une approche préventive et responsable afin de réduire au minimum les risques découlant de ses activités et de ses affaires.
- 3.4. La société estime que tous les représentant-e(s) de Le sport c'est pour la vie jouent un rôle important dans l'identification, l'évaluation, le contrôle et la réduction des risques découlant de ses activités et de ses affaires.

### **4. ressources supplémentaires disponibles**

- 4.1. <https://www.casem-acmse.org/fr/ressources/repertoire-des-ressources/>
- 4.2. Le regroupement [Collaboration canadienne sur les commotions cérébrales](#) (CCCC) a publié un [outil](#) (en anglais) pour aider les organisations sportives et les écoles à mettre en œuvre des stratégies de prévention et de gestion des commotions cérébrales.