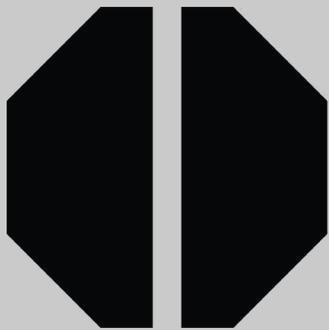


RESSOURCE DU GOUVERNEMENT ONTARIEN POUR

SENSIBILISER AUX PROBLÈMES DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

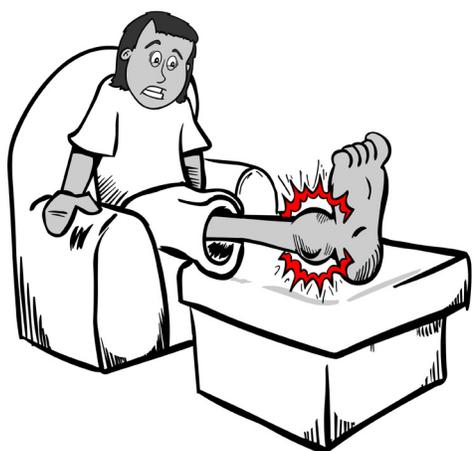
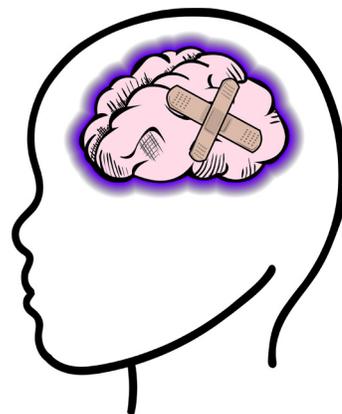


**LOI
ROWAN**

BROCHURE ÉLECTRONIQUE : 10 ANS ET MOINS

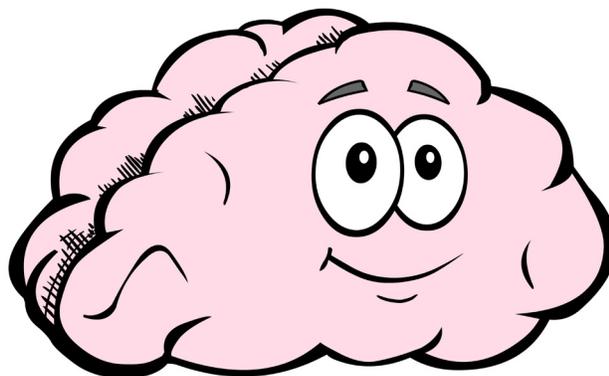
Ontario 

Pratiquer un sport et d'autres activités est amusant et bon pour la santé. Mais parfois, tu peux te blesser en jouant. Savais-tu que tu pouvais même te faire mal au cerveau ?



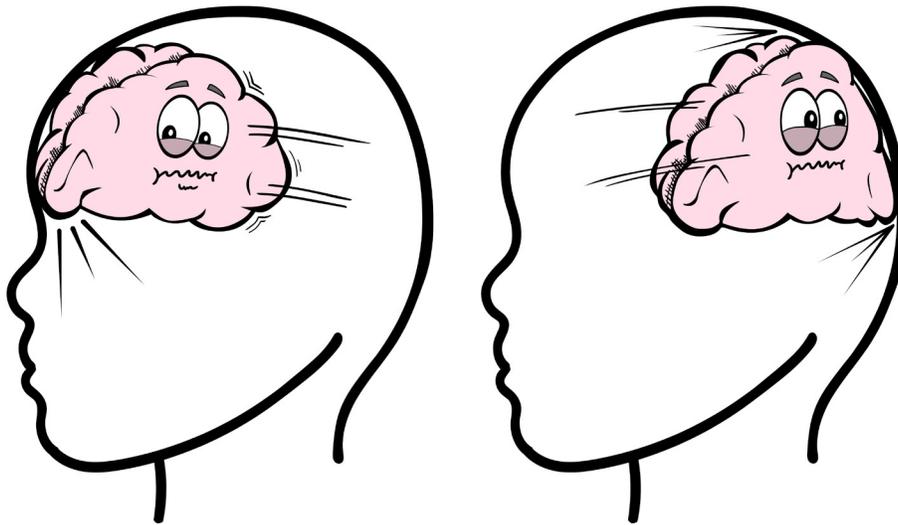
Une blessure au cerveau est différente des autres blessures. Si tu te tords la cheville, tu vois qu'elle gonfle et devient toute rouge. Mais si tu te fais mal au cerveau, cela ne se voit pas à l'extérieur car ça se passe à l'intérieur de ta tête !

Il existe une blessure au cerveau que l'on appelle « commotion cérébrale ». Continue de lire ce document sur les commotions cérébrales pour savoir comment réagir si tu penses en avoir une. Ton cerveau est très important. Tu dois le protéger !



UNE COMMOTION CÉRÉBRALE, C'EST QUOI ?

Une commotion cérébrale apparaît lorsque ton cerveau se déplace à l'intérieur de ta tête. Un coup violent porté au niveau de ta tête, de ton cou ou de ton corps peut provoquer une commotion cérébrale. Par exemple, tu peux avoir une commotion cérébrale si tu reçois un coup à la tête avec une balle/un ballon ou si tu tombes brutalement au sol.



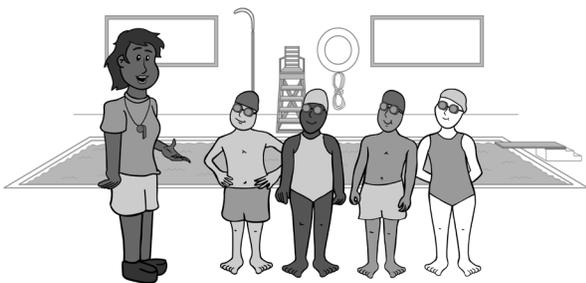
Une commotion cérébrale est une blessure grave. La plupart des gens guérissent rapidement, mais certains souffrent de problèmes à long terme (troubles de la mémoire ou sensations générales).

PROTÈGE TON CERVEAU : ÉVITE LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES !

Apprends-en plus sur les commotions cérébrales pour mieux te protéger.

Tu dois également suivre ces consignes :

- Assure-toi que ton équipement sportif est en bon état, qu'il est bien ajusté et que tu le portes correctement.
- Respecte les règles du sport ou de l'activité que tu pratiques. Cela signifie aussi que tu dois écouter ton entraîneur ou ton enseignant quand il te donne des instructions, comme ranger le matériel pour ne pas trébucher des-



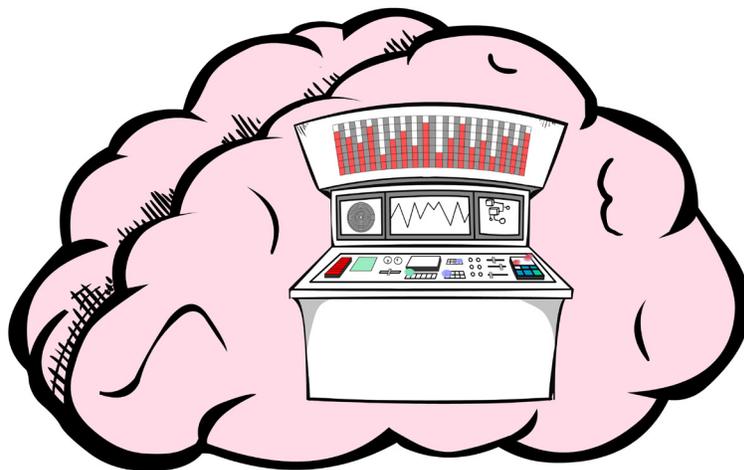
sus.

- Lis le code de conduite concernant les commotions cérébrales pour ton sport et discutes-en pour savoir comment le respecter.
- Si tu te blesses et que tu ne te sens pas bien, parles-en à un parent, un entraîneur, un enseignant ou n'importe quel autre adulte en qui tu as

PROTÈGE TON CERVEAU : APPRENDS À RECONNAÎTRE LES SIGNES ET SYMPTÔMES D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE !

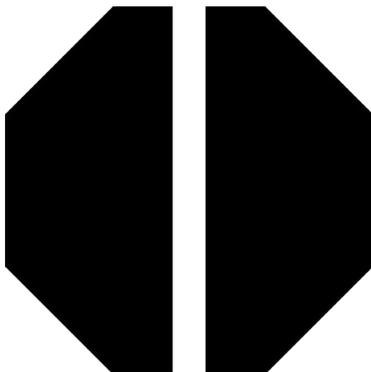
▶ APRÈS UN COUP, FAITES UNE PAUSE.

Ton cerveau contrôle la façon dont tu penses, ressens et bouges. Si tu te fais mal au cerveau, cela peut t'affecter de beaucoup de manières différentes. Le tableau ci-dessous te montre quelques signes et symptômes courants d'une commotion cérébrale.



CE QUE TU PEUX RESSENTIR :

- Mal de tête
- Vertiges
- Vomissements ou l'envie de vomir
- Vision trouble
- Sensation de gêne à cause de la lumière ou du bruit
- Un bourdonnement dans tes oreilles
- Problèmes d'équilibre
- Fatigue
- « Je ne me sens pas bien »



ÉMOTIONS :

- Fâché ou grognon
- Plus triste que d'habitude
- Nerveux ou angoissé

TROUBLE DE LA PENSÉE :

- Sensation de confusion
- Problème de concentration
- Problème de mémoire, par exemple, ce qui s'est passé avant de te faire mal

PROBLÈMES DE SOMMEIL :

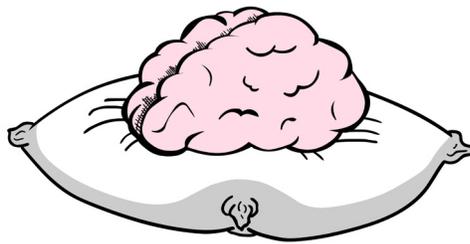
- Tu dors plus que d'habitude
- Tu dors moins que d'habitude
- Tu as beaucoup de mal à t'endormir

PROTÈGE TON CERVEAU :
APPRENDS À RECONNAÎTRE LES
SIGNES ET SYMPTÔMES D'UNE
COMMOTION CÉRÉBRALE !

Si tu penses avoir un ou plusieurs de ces symptômes, dis-le à un adulte en qui tu as confiance. Tu dois aussi respecter cette consigne si tu penses qu'un ami, un camarade de classe/de sport présente un ou plusieurs de ces symptômes. Ne reste pas tout seul si tu penses avoir une commotion cérébrale.



PROTÈGE TON CERVEAU : CE QUE TU DOIS FAIRE SI TU PENSES AVOIR UNE COMMOTION CÉRÉBRALE.



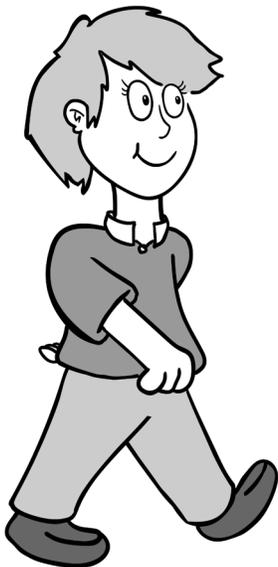
Si tu as un ou plusieurs de ces symptômes, tu dois :

- 1.** arrêter de jouer.
- 2.** en parler à un adulte comme un parent, un enseignant ou un entraîneur.
- 3.** aller voir un médecin ou un infirmier praticien.
- 4.** te reposer pour aller mieux.



GUÉRISON

Quand tu as une commotion cérébrale, le repos est la première étape pour aller mieux. Tu vas devoir arrêter certaines activités pendant quelques temps si elles te font sentir encore plus mal. Par exemple, jouer aux jeux vidéo, faire tes devoirs, utiliser un téléphone ou une tablette, pratiquer des sports ou participer aux cours d'éducation sportive. Tu as besoin de bien dormir.



Pendant que ton cerveau se remet de sa blessure, tu reprendras doucement tes activités habituelles (école, jeux, sport). Reprendre totalement tes habitudes à l'école est une étape importante pour aller mieux. D'abord, tu feras des choses simples comme lire ou faire de petites promenades.



Lorsque tu pourras faire ces activités sans te sentir plus mal, alors tu pourras passer à l'étape suivante. Tant que tu te sens bien, tes parents, tes entraîneurs et tes enseignants pourront t'aider à faire plus d'activités. Par exemple, courir, jouer avec tes amis, aller à l'école et pratiquer ton sport. La dernière étape ? Participer à des jeux ou des compétitions.

Ton médecin ou infirmier praticien te dira quand il sera possible pour toi de reprendre tes activités.



POINTS À RETENIR :

Si tu joues en toute sécurité, tu éviteras les blessures et pourras continuer à faire ce que tu aimes tant ! Si tu penses avoir une commotion cérébrale, tu dois :

- 1. Arrêter de jouer.**
- 2. En parler à un adulte.**
- 3. Aller voir un médecin ou un infirmier praticien.**





Rowan Stringer

LOI ROWAN

Cette brochure électronique fait partie d'un ensemble de ressources de sensibilisation aux commotions cérébrales dans le cadre de la Loi Rowan. La Loi Rowan a été nommée ainsi en l'honneur de Rowan Stringer, une lycéenne joueuse de rugby originaire d'Ottawa. Un jour, Rowan a subi une commotion cérébrale en jouant au rugby avec son équipe. La plupart des personnes souffrant d'une commotion cérébrale s'en remettent après une période de repos et de guérison. Mais Rowan ignorait qu'elle souffrait d'une blessure au cerveau et qu'elle avait besoin de temps pour guérir. Ses parents, ses enseignants et ses entraîneurs l'ignoraient aussi. Alors Rowan a continué de jouer au rugby. Elle s'est blessée à deux nouvelles reprises. Le cerveau de Rowan a été trop durement frappé pour pouvoir guérir.

Cette ressource ne constitue pas un avis médical en matière de soins de santé. Pour en savoir plus sur les commotions cérébrales, veuillez consulter un médecin ou un infirmier praticien.