

# Pocket CRT (CONCUSSION RECOGNITION TOOL™)

Vous aide à détecter une commotion chez l'enfant, l'adolescent et l'adulte



## IDENTIFIER LE DANGER ET RETIRER LE SPORTIF DU JEU

Une commotion cérébrale est à craindre **si un ou plusieurs** des indices, signes, symptômes ou erreurs de mémoire suivants se présentent.

### 1. Indices visibles d'une commotion cérébrale

Les indices suivants, cumulés ou isolés, peuvent indiquer une commotion :

Perte de connaissance ou de réactivité

Rester couché immobile sur le sol/lenteur à se redresser

Instabilité debout/problèmes d'équilibre ou chute/incoordination

Se prendre ou se tenir la tête

Regard vide ou hébété

Confusion/ne plus savoir le lieu, le match, l'événement

### 2. Signes et symptômes de commotion cérébrale

La présence d'un ou de plusieurs des signes et symptômes suivants peut suggérer une commotion

- |  |   |
|--|---|
| - Perte de connaissance                  | - Mal de tête                             |
| - Crise d'épilepsie ou convulsions       | - Étourdissement                          |
| - Problèmes d'équilibre                  | - Confusion                               |
| - Nausée ou vomissement                  | - Sensation d'être ralenti                |
| - Somnolence                             | - « Pression dans le crâne »              |
| - Émotivité accrue                       | - Vue trouble                             |
| - Irritabilité                           | - Sensibilité à la lumière                |
| - Tristesse                              | - Amnésie                                 |
| - Fatigue ou faiblesse                   | - Sensation d'être « dans le brouillard » |
| - Nervosité ou anxiété                   | - Douleur dans le cou                     |
| - Sensation de « ne pas se sentir bien » | - Sensibilité au bruit                    |
| - Problème de mémoire                    | - Problème de concentration               |

### 3. Fonctionnement de la mémoire

L'incapacité de répondre correctement à l'une de ces questions peut être le signe d'une commotion.

« *Dans quel stade sommes-nous aujourd'hui ?* »

« *À quelle mi-temps sommes-nous ?* »

« *Qui a marqué en dernier au cours de ce match ?* »

« *Contre quelle équipe avez-vous joué la semaine dernière/le dernier match ?* »

« *Votre équipe a-t-elle gagné le dernier match ?* »

**Tout sportif présentant une suspicion de commotion cérébrale doit être IMMÉDIATEMENT RETIRÉ DU JEU et ne pas reprendre d'activité avant d'avoir subi un examen médical. Un sportif susceptible d'être commotonné ne doit ni être laissé seul, ni conduire de véhicule.**

Dans tous les cas où une commotion cérébrale est suspectée, il est recommandé d'adresser le joueur à un professionnel de la santé qui posera un diagnostic et définira les mesures d'assistance nécessaires, et décidera du retour du joueur à la compétition, même si les symptômes disparaissent.

### SIGNALS D'ALERTE

**Si l'un des signes suivants est constaté, le joueur doit être immédiatement retiré du terrain en toute sécurité. Si aucun professionnel de la santé n'est disponible, envisagez un transport en ambulance pour un examen médical urgent:**

- |   |   |
|---|---|
| - Se plaint de douleurs au cou  | - Détérioration de l'état de conscience |
| - Confusion ou irritabilité croissantes                                 | - Mal de tête fort ou augmentant        |
| - Vomissements répétés  | - Comportement changé, inhabituel       |
| - Crise ou convulsions  | - Vision double                         |
| - Faiblesse, picotements ou sensation de brûlure aux bras ou aux jambes |   |

### Rappel :

- Dans tous les cas, suivre les principes de base des premiers secours (danger, réactions, voies respiratoires, respiration, circulation).
- N'essayez pas de bouger le joueur (sauf pour dégager ses voies respiratoires) si vous n'avez pas été formé pour le faire
- S'il porte un casque, ne le retirez pas, sauf si vous avez été formé pour le faire.