

RESPECT MY HEAD : **COMMOTION CEREBRALE**

Le hockey sur glace est un sport d'équipe attrayant, rapide, combatif et physique. La bande délimite l'aire de jeu et la zone des chutes.

Les contacts corporels sont soumis à des règles strictes. Des collisions ou des distractions peuvent malgré tout être à l'origine de blessures, voire d'une commotion cérébrale. Il est important de savoir réagir de manière adaptée en cas de commotion cérébrale.

RESPECT
ON AND OFF THE ICE



Pat Schafhauser

Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale ?

Une commotion cérébrale est un traumatisme crânio-cérébral causé par une action extérieure. Les forces d'accélération ou de décélération engendrent un dysfonctionnement des cellules nerveuses, ce qui provoque une perturbation transitoire de la fonction cérébrale. Typiquement, lors d'une telle commotion, c'est surtout la fonction cérébrale qui est altérée ; le plus souvent, le tissu cérébral n'est quant à lui pas endommagé.

Comment minimiser les risques de commotion cérébrale à l'entraînement et pendant les matchs ?

Jouer avec la tête relevée, exécuter correctement les charges et adopter un comportement respectueux vis-à-vis des adversaires sont des règles de base de la formation de tout joueur de hockey sur glace. Les arbitres et les entraîneurs doivent sanctionner sévèrement les comportements inadaptés. Jouer correctement, respecter l'adversaire et effectuer des charges irréprochables sur le plan technique sont les seuls moyens de diminuer réellement le risque de commotion cérébrale ! Un équipement en parfait état, intact, de qualité et correctement porté par le joueur permet de minimiser la gravité de la blessure en cas d'accident.

Quelles sont les chances de guérison ?

En cas de commotion cérébrale simple, les chances de guérison sont bonnes. Correctement traitée, la commotion cérébrale se soigne complètement en quelques semaines. Par contre, les chocs répétés subis lorsqu'une personne n'est pas complètement guérie d'une commotion cérébrale sont dangereux.

Quels sont les effets secondaires à prendre au sérieux ?

Les effets secondaires d'une commotion cérébrale à la suite d'un traumatisme crânien peuvent être très divers :

- perte (passagère) de connaissance ou trouble (passager) de la conscience (« tilt », désorientation, trous de mémoire par rapport aux événements – avant ou après l'accident) ;
- troubles de la vue (vision d'étoiles, d'éclairs) ou troubles de l'audition (bourdonnements, tintements) ;
- maux de tête (souvent pression croissante) ;
- nausées, vomissements ;
- troubles de l'équilibre et de la coordination ;
- sensibilité à la lumière ou au bruit ;
- lenteur générale et troubles de la concentration.

En présence d'un ou de plusieurs de ces symptômes, le joueur doit impérativement suspendre l'entraînement ou le match et se faire examiner pour voir s'il souffre d'une commotion cérébrale. C'est le seul moyen d'éviter une blessure subséquente assortie de dommages à long terme.

Faut-il consulter un médecin ?

Le diagnostic d'une commotion cérébrale n'est pas toujours simple à poser.

Souvent, les accidents n'entraînant pas de perte visible de connaissance sont minimisés.

Une visite aux urgences s'impose toujours en cas de perte de connaissance ou de blessure associée à d'importants effets secondaires. C'est la seule façon de s'assurer que la personne ne souffre pas d'une hémorragie cérébrale qui est une pathologie rare, mais très grave. Les personnes souffrant d'une commotion cérébrale légère peuvent être placées en observation à leur domicile, sous la surveillance régulière d'un accompagnateur ou de membres de la famille. Toute aggravation nécessite cependant un examen rapide. Une hotline est disponible à cet effet (voir verso).



Qu'est-ce qu'un bon casque ?

« Le casque à lui seul protège rarement le joueur d'une commotion cérébrale, mais il protège la tête et peut minimiser le degré de gravité de la commotion cérébrale. Respecter la tête de l'adversaire est la seule et la meilleure façon d'éviter les commotions cérébrales ! »

Lors de l'achat d'un casque, observez les points suivants :

- Il doit être confortable et ajusté, mais sans zone de pression et sans espace entre la tête et le rembourrage.
- Il doit présenter de nombreux orifices de ventilation pour un confort approprié.
- La distance entre les sourcils et le bord du casque doit être de 1,5 cm.
- Il doit être compatible avec les visières et les protections faciales intégrales les plus courantes.
- Attention aux labels de qualité :
CE = label de qualité européen
CSA/HECC = label de qualité nord-américain.
- Le matériel vieillit. Il est donc recommandé de porter le même casque pendant deux saisons au maximum.
- Acheter de la qualité vaut la peine : économiser sur le casque est un mauvais calcul !

INTERHOCKEY AG
OCHSNER HOCKEY AG
TFS TUNED FOR SPORTS AG
WÜTHRICH SPORT AG

Comment porter un casque correctement ?

La jugulaire doit être fermée (au maximum un doigt d'espace entre la jugulaire et le menton). Les courroies de la protection faciale intégrale doivent être fixées des deux côtés (fermées avec des pressions). Le casque doit être adapté à la tête du joueur et ajusté (sans zone de pression).



A quoi sert une protection dentaire ?

La protection dentaire ne protège pas uniquement les dents, mais elle stabilise également la mâchoire. Les coups portés à la mâchoire sont ainsi minimisés et les commotions cérébrales sont moins sévères.

Quelles sont les règles en vigueur pour la protection dentaire ?

La règle 227 du règlement IIHF stipule que chaque joueur de moins de 20 ans est tenu de porter une protection dentaire. Il est recommandé à tous les joueurs de porter une protection dentaire sur mesure. Les joueurs sont donc libres de porter une protection dentaire standard ou d'opter judicieusement pour une protection dentaire sur mesure. Si un joueur opte pour la deuxième solution, il est tenu de porter un modèle disponible, c'est-à-dire standard, jusqu'à la livraison de son modèle personnalisé. Un joueur portant un appareil dentaire incompatible avec une protection dentaire doit présenter un certificat médical le dispensant de l'obligation de porter une protection dentaire.



Pat Schafhauser

A qui cette règle s'applique-t-elle ?

La règle 227 s'applique à tous les joueurs de la relève évoluant dans une ligue junior (élite A, B, Jun. Top, A ou B) ou dans une équipe active, qu'ils portent une protection faciale intégrale ou un casque avec visière. Cette règle ne s'applique pas aux gardiens ni aux femmes.

Qu'est-ce que le joueur doit apprendre ?

Les charges font partie du jeu ! Les charges doivent priver l'adversaire du puck et non le blesser !

Accepter les charges et se protéger ainsi soi-même !

Pas de charges ni de coups au niveau de la tête !

Pas de charges dans le dos de l'adversaire contre la bande !

Pas de charges dans le dos de l'adversaire au centre de la surface de glace !

Effectuer des charges sans sauter !

Effectuer des charges correctes sur le plan technique !

Toujours regarder l'adversaire et le puck : relever la tête !

Toujours porter une protection dentaire correcte !

Toujours porter un casque bien ajusté, attaché et intact !

pro integral

La fondation pro integral s'engage en faveur des personnes atteintes d'une blessure cérébrale et de leur famille. Elle propose des consultations régionales gratuites et projette de construire un centre de soins, de logements et d'activités pour les personnes souffrant d'une blessure cérébrale.

Le Businesspool de pro integral vend des casques de sport et de loisirs à des conditions avantageuses. Les membres de la fondation pro integral bénéficient de réductions conséquentes sur les offres :

www.prointegral.ch > Businesspool > Sport (en allemand)

Hotline 24 heures sur 24 en cas de commotion cérébrale

pro integral gère une hotline gratuite sur le thème de la commotion cérébrale qui est atteignable 24 heures sur 24. Pendant la journée, ce sont des spécialistes qui prennent les appels.

En cas de doute, il faut toujours téléphoner : hotline 0800 444 880 (24 h/24, 365 jours par an – gratuit).

Liens :

www.prointegral.ch

www.swiss-icehockey.ch > Medical > Commission médicale > Concussion Task Force



Pat Schafhauser Stiftung
c/o Swiss Ice Hockey Federation
National League
Haus des Sports, Ittigen
Postfach 606
3000 Bern 22



Pat Schafhauser