

FAITES-VOUS UNE TÊTE SUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES !



La commotion cérébrale est une blessure invisible qui survient à la suite d'un impact direct à la tête ou d'un impact à toute autre partie du corps causant un rapide mouvement de va-et-vient de la tête qui fait en sorte que le cerveau heurte les parois de la boîte crânienne.

LES SIGNES ET SYMPTÔMES



Les symptômes pour la détecter peuvent apparaître jusqu'à 48 heures après l'impact. Pour la liste complète des signes et des symptômes, consultez la fiche de suivi du [PROTOCOLE DE GESTION](#) des commotions cérébrales.

VOS RESPONSABILITÉS EN TANT QUE JOUEUR

[CONSULTEZ LA VIDÉO EN LIEN AVEC LE PROTOCOLE DE GESTION DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES, ADAPTÉE AU HOCKEY.](#)

Déclarez tout symptôme pouvant être lié à une commotion cérébrale, signalez un incident dont vous êtes témoin et, le cas échéant, respectez les avis médicaux ainsi que la procédure de reprise graduelle des activités présentée dans le protocole de gestion des commotions cérébrales. Par ailleurs, n'oubliez pas d'informer les différents milieux de votre état de santé et des restrictions qui s'y rattachent (parents, école, entraîneurs, etc.).

La crainte d'être jugé par votre entourage ou l'envie de poursuivre votre sport ne sont pas des raisons valables pour cacher des symptômes associés à une commotion cérébrale. Prenez soin de votre tête et demeurez performant, maintenant et pour longtemps !