



ANNEXE D

Stratégie de retrait du sport

Stratégie de retrait du sport de NAC

Préparé par Laura Steacy et Jennifer Langlois

Que faire si vous soupçonnez une commotion cérébrale?

1. Assurez-vous qu'il n'y a aucune blessure au cou ou à la colonne vertébrale. En cas de doute quant à une blessure à la colonne vertébrale, respectez les principes de gestion des urgences.
2. Sortir immédiatement l'athlète de la piscine. Retirer le casque et les lunettes.
3. Passez en revue une brève liste de vérification des symptômes:
 - Maux de tête (faire la différence entre le mal de tête et la douleur au point d'impact)
 - Nausées
 - Étourdissements
 - Confusion
 - Sensibilité à la lumière et au bruit
 - Problèmes d'équilibre
 - Ne se sentir "pas bien"
 - Veuillez consulter l'outil de reconnaissance des commotions cérébrales ci-joint (annexe C) pour de plus amples renseignements.
4. Si l'athlète présente l'un ou l'autre de ces symptômes, cesser immédiatement toute activité et en informer le sauveteur. Appelez un parent ou un tuteur pour qu'il vienne chercher l'athlète et l'informe qu'il doit être amené immédiatement chez un professionnel de la santé*.
5. Rester avec l'athlète jusqu'à ce qu'il soit renvoyé à un parent, un tuteur ou un autre adulte de confiance ou un SMU. Pour les personnes de plus de 18 ans, communiquez avec leur personne-ressource en cas d'urgence;
6. Compléter le rapport d'incident de l'établissement et le système de suivi des blessures de NAC.
7. Si l'athlète ne présente aucun symptôme, lui permettre de rester au bord de la piscine mais de ne pas participer activement à une activité. Continuer à surveiller les symptômes de l'athlète toutes les 10-15 minutes. Les symptômes peuvent s'installer progressivement au fil du temps.
8. Si l'athlète ne présente aucun symptôme à la fin de la séance d'entraînement, informez le parent ou le tuteur qu'un impact s'est produit et conseillez-lui de continuer à faire le suivi de l'athlète

* Si l'athlète est soupçonné d'avoir une commotion cérébrale, il est de la responsabilité du parent ou du tuteur d'amener l'athlète chez un professionnel de la santé autorisé immédiatement. Cela comprend un médecin de famille, un pédiatre, un urgentologue, un médecin de salle d'urgence, un médecin du sport, un neurologue ou une infirmière praticienne. Les documents provenant de toute autre source ne seront pas acceptés.

