

Reconnaître, Signaler, Retirer

Boîte à outils sur la commotion cérébrale pour
les footballeurs professionnels



Les commotions cérébrales dans le football professionnel

COMMOTION



UNE CONTUSION DU CERVEAU CONDUISANT À UNE
PERTE TEMPORAIRE DE CAPACITÉS FONCTIONNELLES.

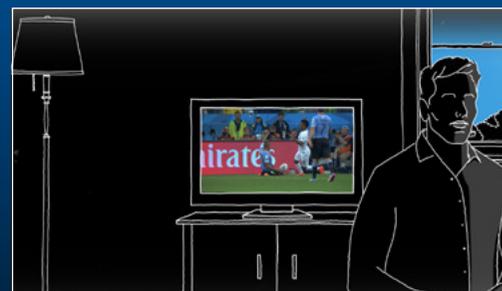


Dans l'univers du football, les commotions cérébrales sont désormais suivies de plus en plus près, à cause des conséquences potentielles pour la santé au court et long terme. La FIFPro veut améliorer la qualité du suivi des commotions cérébrales et a mis au point une boîte à outils pédagogique pour les joueurs.

Une commotion cérébrale est une lésion cérébrale provoquée par un coup direct ou indirect sur la tête, qui se traduit par des troubles neurologiques et cognitifs temporaires. Par rapport à d'autres sports comme le hockey sur glace ou le rugby, les commotions cérébrales ne sont pas si courantes dans le football professionnel. 1 ou 2 % seulement de toutes les lésions dont sont victimes les footballeurs peuvent être qualifiées de commotions cérébrales et 12 commotions cérébrales seulement ont été signalées à l'occasion des Coupes du Monde de la FIFA de 1998 à 2014. Il n'en reste pas moins que les commotions cérébrales doivent faire l'objet d'un suivi extrêmement rigoureux.

La FIFPro a décidé d'élaborer une boîte à outils pédagogique après avoir consulté des footballeurs professionnels, des syndicats nationaux de joueurs et des spécialistes de ce type de pathologie. Plus de 90 % des footballeurs ont mentionné dans le cadre d'une étude que leurs syndicats nationaux devraient assumer la responsabilité d'une formation sur les commotions cérébrales, et 91 % ont signalé qu'une boîte à outils sur la commotion cérébrale ne devrait pas prendre plus de 5 minutes.

Boîte à outils pédagogique sur la commotion cérébrale



Les spécialistes de cette pathologie ont recommandé à l'unanimité de respecter les trois points suivants :

- ▶ **RECONNAÎTRE** une commotion cérébrale chez un joueur de l'équipe ou de l'équipe adverse ;
- ▶ **SIGNALER** toute commotion cérébrale suspectée aux techniciens et à l'équipe médicale ;
- ▶ **RETIRER** du terrain tout joueur susceptible de souffrir d'une commotion cérébrale.

En conséquence, la FIFPro a élaboré une boîte à outils pédagogique sur la commotion cérébrale composée (1) d'une vidéo d'introduction avec un joueur professionnel de haut niveau, et (2) d'une vidéo d'animation insistant sur les principales informations à propos des commotions cérébrales à l'aide de séquences vidéo de commotions cérébrales survenues dans le cadre du football professionnel.

Le gardien tchèque Petr Cech partage notamment ses conseils et expériences sur le traitement des commotions cérébrales dans une vidéo.



Comment utiliser la boîte à outils pédagogique sur la commotion cérébrale ?

Vous trouverez la boîte à outils sur la clé USB jointe. Pour montrer la vidéo, nous vous recommandons d'utiliser un grand écran (TV, vidéo projecteur, ordinateur portable ou tablette) avec un système de sonorisation de qualité (avec des haut-parleurs supplémentaires éventuellement). Avant de passer la vidéo, vous pouvez expliquer que de récents incidents survenus

à l'occasion des Coupes du Monde de 2014 et de 2018 illustrent la nécessité d'une plus grande sensibilisation au suivi des commotions cérébrales, et que la FIFPro a élaboré une vidéo pour sensibiliser les joueurs aux risques d'un traitement inadéquat.

Après avoir montré la vidéo, demandez aux joueurs s'ils ont des questions ou des remarques. Vous pouvez également poser aux joueurs certaines des questions ci-après, qui leur fourniront des informations supplémentaires.



Q & R

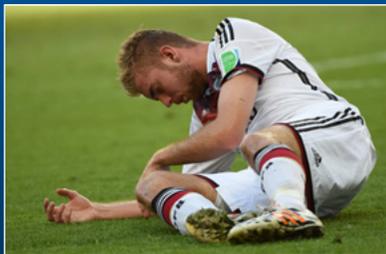
Les commotions cérébrales sont-elles uniquement provoquées par un coup direct sur la tête ?	NON	Ceci est souvent mal compris. Les commotions cérébrales peuvent également survenir à la suite d'un coup indirect sur la tête : à la suite par exemple d'un contact entre deux épaules. L'impact du choc est alors transmis à la tête par l'intermédiaire d'une autre partie du corps.
Ne peut-on souffrir d'une commotion cérébrale qu'après avoir perdu connaissance ?	NON	Voici un autre malentendu : un joueur n'a pas besoin d'avoir perdu connaissance pour souffrir d'une commotion cérébrale. Au moins 95 % des commotions cérébrales surviennent sans perte de conscience momentanée.
Faut-il emmener un coéquipier qui a perdu connaissance chez le médecin ou à l'hôpital ?	OUI	Lorsque votre coéquipier (ou coéquipière) souffre d'une commotion cérébrale et a perdu connaissance il ou elle doit s'arrêter de jouer et se rendre au cabinet médical ou à l'hôpital, même s'il déclare ou si elle déclare se sentir très bien.
En combien de jours les symptômes d'une commotion cérébrale disparaissent-ils entièrement ?		Pour se rétablir entièrement, il convient de respecter une période de repos adaptée pour que le cerveau ait suffisamment de temps pour guérir. Dans 85 % des cas, les symptômes d'une commotion cérébrale ont disparu au bout de 10 jours.
Les symptômes d'une commotion cérébrale peuvent-ils durer plusieurs semaines ?	OUI	Une commotion cérébrale est une lésion du cerveau, une partie extrêmement complexe de notre corps. Il arrive parfois que les symptômes d'une commotion cérébrale, comme les maux de tête, la fatigue, l'anxiété ou l'irritabilité durent plusieurs semaines ou même des mois.
Faut-il être extrêmement prudent pour décider du retour d'un coéquipier ou d'une coéquipière sur le terrain ?	OUI	Juste après une commotion cérébrale, votre coéquipier ou coéquipière peut se sentir bien et ne montrer aucun symptôme d'une commotion cérébrale. Il/elle doit toutefois se retirer du terrain. Après cette commotion cérébrale, votre coéquipier ou coéquipière doit prendre suffisamment de temps pour se rétablir et ne doit reprendre l'entraînement qu'après au moins 6 jours de repos.
Peut-on continuer à jouer au football alors qu'on a mal à la tête à la suite d'une commotion cérébrale ?	NON	Si on souffre de maux de tête après une commotion cérébrale, c'est que le cerveau n'a pas encore entièrement récupéré. Il ne faut donc pas jouer au football et informer l'équipe médicale des maux de tête.

Une seconde commotion cérébrale survenue alors que la première n'a pas encore guéri peut-elle s'avérer mortelle ?	OUI	Après une deuxième commotion cérébrale, le cerveau peut enfler dangereusement si le joueur n'a pas entièrement récupéré depuis la première. Ceci peut même se produire lorsque la seconde commotion cérébrale survient quelques semaines après la première. On ne sait toujours pas clairement pourquoi le cerveau enflé dangereusement après une seconde commotion cérébrale, mais il semble qu'un cerveau lésé soit incapable de réguler le débit sanguin après le deuxième impact.
Lorsqu'on a souffert d'une commotion cérébrale, risque-t-on davantage de souffrir d'une deuxième ?	OUI	Les joueurs commotionnés sont plus vulnérables aux commotions cérébrales suivantes, surtout ceux qui ne se sont pas bien rétablis de la commotion précédente. Une étude menée parmi les footballeurs de la Ligue des champions de l'UEFA a montré que les joueurs commotionnés sont également plus vulnérables à d'autres lésions (des ischio-jambiers, genoux ou chevilles, par exemple) dans la saison qui suit leur commotion.
De multiples commotions cérébrales présentent-elles un risque pour votre santé et votre bien-être sur le long terme ?	OUI	Dans 85 % des cas, les symptômes d'une commotion cérébrale ont disparu au bout de 10 jours. Toutefois, de multiples commotions cérébrales peuvent entraîner des problèmes physiques, cognitifs et émotionnels comme des maux de tête, une perte de concentration, de mémoire, une irritabilité, des insomnies ou une dépression.
Le fait de perdre connaissance provoque-t-il toujours des dommages permanents pour le cerveau ?	NON	Les dommages causés au cerveau lorsqu'on a perdu connaissance à la suite d'une commotion cérébrale ne sont pas permanents et guérissent naturellement avec le temps. C'est la raison pour laquelle un joueur doit se reposer dûment pour que le cerveau ait suffisamment de temps pour guérir.
Les commotions cérébrales peuvent-elles entraîner des perturbations émotionnelles ?	OUI	Une commotion cérébrale peut endommager la partie du cerveau qui contrôle les émotions et le comportement, et modifier la manière dont un joueur ressent ou exprime des émotions. Il arrive qu'un joueur commotionné ne puisse contrôler ses sentiments ou expressions émotionnelles, ce qui entraîne des épisodes soudains de pleurs ou de rire.
Les commotions cérébrales sont-elles moins importantes que les autres lésions ?	NON	Les commotions cérébrales sont moins répandues dans le football que les lésions aux genoux ou chevilles, mais cela ne signifie pas qu'elles sont moins importantes. Les commotions cérébrales sont des lésions importantes, car elles peuvent entraîner des conséquences sur le court et sur le long terme pour votre carrière et votre vie.

La FIFPro soutient la santé et la sécurité des joueurs,
pendant et après leur carrière



Blessures musculosquelettiques



Commotions



Arthrose



Arrêt cardiaque brutal



Santé mentale

Pour plus d'informations sur les problèmes de santé, veuillez contacter votre syndicat de joueurs national, la FIFPro ou le Dr. Vincent Goutteborge (Chef médical de la FIFPro).
FIFPro: +31 235546970
ou info@fifpro.org
Dr. Goutteborge: +31 621547499
ou v.goutteborge@fifpro.org

FIFPro
World Players' Union