

# Métro Montréal

## Recommandations sur les commotions cérébrales

Par Lia Lévesque La Presse Canadienne  
29/05/2012 **Mise à jour:** 29 mai 2012 | 12:00

**MONTRÉAL** – L'Association québécoise des médecins du sport réitère plusieurs de ses recommandations et en formule de nouvelles touchant les commotions cérébrales, dans le but de les prévenir, d'en améliorer le traitement et d'en diminuer les répercussions chez les sportifs.

L'association, qui regroupe des médecins et d'autres professionnels de la santé qui travaillent dans le milieu de l'activité physique, a tenu son 15<sup>e</sup> congrès, le week-end dernier.

Elle souligne entre autres qu'après une première commotion cérébrale, un athlète court trois fois plus de risques d'en subir une deuxième.

En entrevue, la docteure Alexandra Bwenge, médecin urgentologue et conseillère aux communications de l'association, précise qu'un programme de renforcement du cou permet d'améliorer la situation.

«On se rend compte que les gens qui ont des faiblesses au niveau du cou sont plus susceptibles d'avoir des commotions, puis qu'une fois qu'on renforce leur cou, ils sont moins susceptibles d'avoir une deuxième commotion. C'est une hypothèse qui plaît à l'esprit et qui semble simple à faire, en plus, et peu coûteuse», dit-elle.

L'association suggère aussi que l'équipe médicale qui s'occupe d'athlètes qui pratiquent des sports où il y a des risques de commotion cérébrale leur fasse passer des tests physiques neuropsychologiques lors des évaluations présaison.

De façon générale, l'association recommande aux équipes médicales d'être particulièrement vigilantes lorsqu'un athlète subit un coup à la tête et de le retirer du jeu dès qu'il y a soupçon de commotion.

«Il y a vraiment plus de sensibilisation et je pense que ça vient des équipes professionnelles, des athlètes professionnels importants pour leur équipe. Entre autres le cas de Sidney Crosby a vraiment aidé à ce que l'on parle plus des commotions cérébrales au cours de la dernière année. C'est dommage pour lui, mais ça prenait peut-être quelqu'un de célèbre et d'aussi bon que lui, qui subisse les coups, les contrecoups et les effets à long terme» pour qu'on en parle autant, souligne la docteure Bwenge.

Elle qui est médecin urgentologue ne croit toutefois pas qu'il y a plus de commotions cérébrales qu'avant, même si les joueurs sont plus gros, plus rapides ou plus forts. Elle croit que les commotions sont simplement plus facilement diagnostiquées qu'avant.

«On pense qu'il n'y en pas plus; on pense qu'elles étaient vraiment sous-diagnostiquées», parce que les joueurs touchés ne rapportaient pas leurs symptômes ou que l'entourage n'était pas aussi sensibilisé et ne percevait peut-être pas aussi bien les indices, souligne la docteure Bwenge.

L'Association québécoise des médecins du sport adresse ses recommandations aux médecins et aux équipes traitantes, qu'il s'agisse d'entraîneurs, de physiothérapeutes ou d'aides athlétiques. L'entourage des athlètes s'intéressera aussi à ces recommandations.