



ÉNONCÉ DE POSITION

LES BLESSURES À LA TÊTE ET LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES AU SOCCER

J. Scott Delaney, MDCM, FRCPC, FACEP et
Renata Frankovich, B.Math., M.D., CMFC, dipl. méd. sport
(Révisé décembre 2010)

Ce document de travail a été révisé par des membres du comité de la sécurité dans les sports de l'Académie canadienne de médecine du sport (ACMSE). Il a été approuvé par le conseil d'administration de l'ACMSE à titre de document de travail de l'ACMSE, en avril 2004.

INTRODUCTION

L'Académie canadienne de médecine du sport (ACMSE) a entrepris de rédiger le présent énoncé de position dans le but de réduire l'incidence des blessures à la tête, y compris les commotions cérébrales, liées au soccer. Ces recommandations se fondent sur la documentation scientifique actuelle qui porte sur les blessures à la tête et les commotions cérébrales dans les sports, surtout le soccer, et sur les règles qui régissent le sport du soccer.

RECOMMANDATIONS

- 1. Le soccer doit être considéré comme un sport de contact dans lequel les joueurs sont à risque de blessures à la tête et de commotions cérébrales.**

Les athlètes, les parents et les entraîneurs doivent comprendre que les joueurs de soccer peuvent subir une blessure à la tête, y compris une commotion cérébrale, en raison de la nature physique de ce sport.



2. Il faut mettre l'accent sur le jeu prudent et le respect de l'adversaire.

Les règles du soccer ne permettent à aucun joueur de s'adonner à un jeu qui mettrait en danger la sécurité d'un autre joueur, et les arbitres doivent continuer à s'assurer que les gestes imprudents et possiblement dangereux envers les autres sont défendus durant la partie. Les parents, les entraîneurs et les arbitres doivent insister sur l'esprit sportif et le respect de l'adversaire.

3. Joueurs, parents et entraîneurs doivent être conscients des signes et symptômes d'une commotion cérébrale.

L'ACMSE recommande aux athlètes, aux parents et aux entraîneurs de se renseigner sur les signes et symptômes d'une commotion cérébrale dans un sport de contact comme le soccer. Idéalement, cette formation devrait avoir lieu avant le début de la saison, mais on peut s'informer en tout temps en consultant un médecin familial avec les commotions cérébrales liées au sport.

4. Tous les athlètes commotionnés doivent être examinés et traités par un médecin qui est familier avec le diagnostic et le traitement des commotions cérébrales liées au sport.

En vue d'assurer un traitement médical approprié et un retour au jeu sécuritaire, l'ACMSE recommande que tous les athlètes commotionnés soient traités et soignés par un médecin familial avec le diagnostic et le traitement des commotions cérébrales liées au sport. L'athlète ne devrait pas retourner au jeu jusqu'à ce qu'il a été évalué et déchargé pour jouer par un médecin familiarisé avec les diagnostics et traitement des commotions cérébrales complexes liées au sport. Le retour au sport après une commotion cérébrale doit se faire en étape, graduellement pendant une période de temps selon les règles le retour à l'activité physique sous la surveillance d'un médecin.

5. N'utiliser que des ballons de soccer qui sont appropriés à l'âge et à la taille, en bonne condition et adéquatement gonflés.

Les ballons de soccer sont offerts en trois tailles différentes (3, 4, 5) et la bonne taille devrait être utilisée par les différents groupes d'âge. La plus petite taille (n° 3) sert aux enfants de moins de 10 ans, le ballon de taille moyenne (n° 4) est destiné aux juniors (de 10 à 14 ans) et le plus gros ballon (n° 5) est utilisé par les athlètes de plus de 14 ans. Les



ballons de soccer doivent être considérés comme de l'équipement et bien entretenus, ce qui comprend le maintien de la bonne pression de gonflage.

6. Les enfants doivent minimiser les jeux de tête jusqu'à ce que les effets en soient mieux compris, et jusqu'à ce qu'ils maîtrisent suffisamment les techniques adéquates des jeux de tête.

Il y a des controverses concernant les effets à court et à long terme de mener un ballon de soccer par la tête, les enfants devraient éviter de prendre les ballons de soccer à plusieurs reprises par la tête. Les jeunes joueurs devraient seulement commencer à diriger le ballon par la tête quand ils sentent qu'ils ont maîtrisé la technique sans risque et pendant un jeu de pratique contrôlée.

7. Les techniques de jeu de tête appropriées doivent être enseignées par une personne compétente.

Les entraîneurs ayant une bonne connaissance des méthodes adéquates de jeu de tête avec un ballon de soccer devraient enseigner ces techniques aux joueurs de soccer jeunes ou inexpérimentés. Cela devrait se faire dans un cadre de pratique contrôlé et supervisé, à un âge où le joueur doit exécuter des jeux de tête durant la partie de soccer.

8. Les poteaux de but doivent être suffisamment rembourrés et bien ancrés dans le sol.

Le nombre de blessures causées par des contacts avec un poteau de but peut être réduit si les poteaux de but sont rembourrés. Il faut qu'ils soient aussi bien enfouis dans le sol pour empêcher qu'ils tombent sur un athlète. Un poteau de but lâche ou tombant peut causer une blessure sérieuse, voire la mort.

9. Le gardien de but est la position la plus à risque de commotion cérébrale et ces joueurs doivent être protégés en conséquence.

Étant donné leur position unique, les gardiens de but sont à risque accru de blessures à la tête et de commotions cérébrales. Ils doivent arrêter les ballons, souvent bottés à courte distance, et sont susceptibles d'être frappés du pied, du genou ou des coudes à la tête car les joueurs convergent vers le but, ou recouvrent le ballon près du sol ou au sol. Les joueurs, les entraîneurs et les arbitres doivent être conscients des situations vulnérables



où se retrouvent les gardiens. Il faut mettre l'accent sur le respect de leur sécurité, et les règles qui les protègent devraient être appliquées strictement en tout temps.

10. Des protège-dents doivent être portés durant la participation au soccer.

Il est certain que les protège-dents peuvent protéger les joueurs de soccer contre les blessures dentaires, et ils pourraient aussi réduire le risque de commotion cérébrale. L'ACMSE suggère de porter des protège-dents pour la protection assurée qu'ils procurent contre les blessures dentaires et pour leur rôle possible dans la prévention des commotions cérébrales.

11. Il peut avoir un rôle pour l'usage casque protecteur au soccer pour les athlètes cherchant plus de protection contre les commotions cérébrales et les blessures à la tête

L'utilisation du casque protecteur au soccer augmente et son utilisation est permise par le conseil d'administration international du soccer. La recherche préliminaire a montré que son utilisation peut diminuer le nombre de commotion cérébrale et les blessures de tissus doux de la tête. Tandis que les standards de sécurité nord-américains pour le casque protecteur au soccer existent, d'autres études définissant mieux l'ampleur des effets protecteurs devraient être achevées.