

Annexe 2

Fiche d'information et de surveillance – 48 h après suspicion de commotion cérébrale

(à remettre au sportif et à un proche après l'incident)

1. Objectif

Cette fiche a pour but d'expliquer les signes à surveiller et les mesures de précaution à respecter dans les 48 heures suivant une suspicion de commotion cérébrale. Même si les symptômes paraissent légers, leur évolution peut être retardée et justifie une vigilance attentive.

L'absence de signes et de symptômes ne garantit pas que l'athlète n'a pas subi de commotion cérébrale. Environ 1 personne sur 5 ressentira les premiers symptômes jusqu'à 24 heures après avoir subi une commotion.

2. Conduite à tenir immédiate

- Repos strict pendant 48 heures : pas d'activité physique, pas de navigation, pas d'écran prolongé (téléphone, ordinateur, télévision).
- Pas de conduite de véhicule, de navigation ou de plongée.
- Ne pas rester seul(e) la première nuit.
- Éviter tout médicament non prescrit, notamment les antalgiques contenant de l'aspirine ou des anti-inflammatoires.
- En cas de maux de tête : privilégier le paracétamol (si non contre-indiqué).

3. Signes d'aggravation – URGENCE MÉDICALE (appel 15)

Appelez immédiatement le 15 (ou 112) si l'un des signes suivants apparaît :

- Perte de connaissance prolongée ou récidivante.
- Vomissements répétés.
- Somnolence inhabituelle ou difficulté à réveiller la personne.
- Vision double, troubles de la parole ou de la marche.
- Maux de tête intenses et persistants.
- Comportement inhabituel, agitation, confusion, désorientation.
- Convulsions ou faiblesse d'un membre.

4. Surveillance des signes et symptômes

Pendant 48 h, noter l'évolution des signes et symptômes éventuels :

Signes	Symptômes
Regard vide	Maux de tête
• Problèmes d'équilibre ou de coordination	Pression dans la tête
• Maladresse physique	Étourdissements
• Confusion ou désorientation	Nausées
• Pertes de mémoire	Sensibilité à la lumière ou au bruit

• Réponses lentes	Vision trouble
Cherche ses mots, se répéter	Tristesse et émotivité accrues
Comportements inhabituels (Irritabilité, impulsivité, agressivité)	Problèmes de mémoire
Somnolence	Problèmes de concentration
Vomissements	Fatigue ou baisse d'énergie
	Sensation d'être dans le brouillard
	Sensation d'être au ralenti
	Nervosité ou anxiété

Tout symptôme nouveau ou qui s'aggrave = réévaluation médicale immédiate.

5. Évaluation médicale obligatoire

Une consultation médicale doit avoir lieu dans les 24 à 48 h suivant l'incident, même si les symptômes ont disparu. Cette évaluation permet de confirmer ou non le diagnostic de commotion et de définir les conditions de reprise progressive.

6. Reprise de la navigation

La reprise ne pourra se faire qu'après :

- Validation médicale selon le protocole FFVoile,
- Et délivrance du certificat médical de reprise (modèle fédéral à transmettre à medical@ffvoile.fr).

Nom du sportif :

Date de l'incident :

Évaluateur / Encadrement :

Remis le : ____ / ____ / 20____ Signature :