



► Qu'est-ce qu'une commotion ?

La commotion peut être assimilée à un traumatisme crânien de gravité modérée, qui se traduit par un dysfonctionnement du cerveau sans lésion anatomique visible par les examens communément pratiqués actuellement.

► Est-ce fréquent ?

Les commotions cérébrales intéressent tous les sports de contact ou de combat. Elles touchent également les activités à haute énergie cinétique dont le sport motocycliste. Les travaux pratiqués par le Comité médical ont mis en évidence une forte incidence de cette pathologie dans notre sport, ce qui a été confirmé par les témoignages de pilotes interrogés.

► Qui est concerné par cette affection ?

Tout le monde, avec une gravité particulière chez le jeune et la femme en raison d'une plasticité cérébrale différente.

► Par quel mécanisme ?

La chute avec traumatisme direct bien sûr, mais pas seulement puisque le cerveau peut souffrir sans impact du fait d'une décélération rapide comme on le voit dans le syndrome des bébés secoués (prise de G négatifs).

► Quoi d'autre ?

Laisser son portable éteint !, car sous le double effet des efforts de convergence oculaire et de la nocivité de la lumière bleue, l'utilisation des écrans des mobiles nuit à la restauration rapide des fonctions cérébrales dans les heures qui suivent la commotion !

De nombreuses équipes scientifiques sont mobilisées sur ce sujet de santé publique et les connaissances dans ce domaine évoluent rapidement.

► Quelles en sont les conséquences pour la victime ?

Une altération du fonctionnement des cellules cérébrales, qui touche plus particulièrement la mémoire de travail et les fonctions exécutives alors que les automatismes apparaissent conservés. En pratique, les performances sont altérées, les informations visuelles ou spatiales fournies par l'environnement moins bien analysées et moins rapidement traitées par le cerveau ce qui diminue les capacités d'adaptation, de réaction et augmente le risque de chute pour le pilote. On sait par ailleurs qu'un second traumatisme rapproché majeure considérablement les risques de séquelles ultérieures.

► Comment reconnaître une commotion cérébrale ?

On peut schématiser deux situations : Le pilote qui chute lourdement et présente des symptômes (mal à la tête, nausées, troubles de l'équilibre ou désorientation) sera évacué, examiné au centre médical et bénéficiera du diagnostic, voire d'examen complémentaires notamment s'il existe une perte de connaissance même brève.

La difficulté de pose lorsque le traumatisme apparaît plus mineur ou lorsqu'il se déroule sans témoin comme cela peut-être le cas par exemple à l'entraînement ou sur une boucle en enduro, dans ce contexte ce sera un comportement un peu bizarre du pilote qui alertera l'entourage. Ceci devra conduire à effectuer les tests simples, réalisables par tous (secouristes officiels, parents, membres du team) qui permettront d'éliminer ou de confirmer la commotion. Je ne peux qu'encourager tous les pratiquants et leur entourage à se munir du flyer réalisé par le Comité Médical FFM, utilisable à cet effet, qui est joint à cet article. Toute anomalie confirme la commotion et doit conduire à un arrêt sportif ainsi qu'à consulter le médecin.

► Quels sont les examens nécessaires ?

Dans le cas de la commotion cérébrale, les examens pratiqués de manière courante sont strictement normaux, qu'il s'agisse de l'imagerie ou des analyses biologiques, ces examens qui restent

indiqués pour éliminer des traumatismes de gravité plus élevée, s'avèrent faussement rassurants dans le cas de commotion. Le diagnostic repose donc uniquement sur l'examen du médecin qui doit rechercher, avec la collaboration du pilote ou de l'entourage, certains signes : **Fatigue, mal à la tête, troubles de l'équilibre, perturbation de la mémoire, confusion, mais aussi troubles du comportement ou du sommeil**

► Quel en est le traitement ?

Seul le repos physique et intellectuel permet au cerveau, gros consommateur d'énergie, de restaurer ses fonctions progressivement. La première mesure à proposer, pour les raisons évoquées plus avant, est donc de respecter l'arrêt sportif immédiat, élément indispensable à la mise en sécurité de la victime. Une évaluation médicale sera nécessaire dans les heures ou jours suivants pour apprécier l'évolution.

► Combien de temps doit-on se reposer ?

Cela dépend de la gravité de la commotion, de l'âge et du sexe, le temps de récupération est plus long chez le jeune.

La reprise progressive d'activité se fait par paliers de 24 h, reprise des activités domestiques, professionnelles ou scolaires, puis physiques en s'assurant que cela ne fait pas réapparaître les symptômes. Si c'est le cas, on doit à nouveau marquer une pause. Et enfin reprise de l'activité compétitive si tout va bien. Une alimentation variée et équilibrée contribue également au processus de réparation des neurones. Certaines substances sont à l'étude pour améliorer la récupération mais doivent encore prouver leur efficacité. Une fiche de conseils est en cours d'élaboration par le Comité médical de la FFM.

► Quelles en sont les séquelles ?

La récupération doit être totale si le diagnostic est établi et la prise en charge conforme à ce qui est recommandé par le milieu scientifique. Par contre, **en cas de non respect de ces recommandations, les commotions répétées ou rapprochées peuvent entraîner des séquelles neurologiques comme on a pu le constater par le passé dans des sports plus exposés.**

En conclusion :

Nous avons constaté dans notre sport une sous-évaluation, voire une méconnaissance de cette pathologie, aussi nous a-t-il semblé indispensable de sensibiliser tous les acteurs de notre sport : équipes médicale, secouristes, officiels, pratiquants, entourage du pilote, afin de mieux les alerter sur les risques de cette « pathologie silencieuse ». Nous souhaitons également partager, dans l'intérêt de tous, le message que nous dicte l'analyse des données actuelles de la science et qui nous semble une évidence : **il est inutile voire dangereux de poursuivre une pratique sportive à risque lorsque les capacités d'analyse et de réaction sont perturbées. Il en va de la responsabilité de chacun de s'en convaincre.**