

Guérir d'une commotion cérébrale... à 16 ans

L'Hôpital de Montréal pour enfants a ouvert une clinique dédiée exclusivement aux jeunes commotionnés

14 janvier 2012 | Amélie Daoust-Boisvert | Santé



Photo : Jacques Nadeau - Le Devoir
Le soccer depuis plusieurs années. Elle a subi le 29 octobre dernier sa quatrième commotion cérébrale.

«Je pense que ça va être notre dernière rencontre», lance la physiothérapeute Isabelle Gagnon à Élisabeth Tardif, 16 ans, qui récupère de sa quatrième commotion cérébrale. La jeune sportive, qui joue au hockey féminin au niveau bantam AA, retrouve le sourire. Son père, assis en retrait, semble hésiter entre soulagement et inquiétude. Retournera-t-elle sur la glace? Si oui, tombera-t-elle à nouveau?

Problèmes de concentration? Maux de tête? Étourdissements? Irritabilité inhabituelle? Somnolence? Perte d'appétit? Élisabeth répond par la négative à la série de questions que lui adresse sa physiothérapeute en ce matin de fin décembre, dans les locaux de la clinique de commotions cérébrales de l'Hôpital de Montréal pour enfants. Que de chemin parcouru depuis le 29 octobre! «Je n'étais même pas capable de me tenir debout. C'était ma quatrième, alors c'est pire», raconte l'adolescente, qui joue au hockey depuis qu'elle a quatre ans, et tâte du soccer l'été. Quatre commotions, un bête accident chaque fois. Depuis deux semaines, elle pédale sur son vélo stationnaire sans peine. Elle attend avec impatience les notes de ses derniers examens, mais elle a confiance, puisqu'elle a pu étudier sans maux de tête ni trous de mémoire. Enfin!

Des jeunes comme elle, l'Hôpital de Montréal pour enfant en aide environ 400 par an. Un chiffre en hausse constante depuis qu'ils ont senti le besoin de mettre sur pied une équipe dédiée exclusivement aux commotions cérébrales, il y a cinq ans. «Il y a un peu plus de cas qu'avant», observe Isabelle

Gagnon. Les parents, aussi, sont plus conscients du fait qu'il faut s'en occuper, pas seulement attendre que ça passe.»

Quand un jeune est envoyé à l'équipe de l'hôpital pédiatrique, une infirmière entre en contact avec lui et sa famille en 24 heures, par téléphone. Elle évalue sa condition. Outre les sportifs, l'hôpital suit de jeunes accidentés de la route et tout autre enfant qui a subi un choc à la tête. En plus de les conseiller, l'infirmière fournit aux jeunes tous les papiers nécessaires pour cesser temporairement le sport et être exemptés d'examen. Si nécessaire, en dix jours, l'équipe multidisciplinaire prendra le relais. Physiothérapeute, psychologue, neuropsychologue, travailleur social et audiologiste s'il le faut. Une fois tous les symptômes disparus, un protocole de reprise du sport en six étapes graduelles est mis en place. Vélo stationnaire, tapis roulant, même un sport sur la console Wii, les physiothérapeutes observent la réaction des jeunes. «Certains nient leurs symptômes pour retourner jouer. Si ça ne va pas bien, on le voit», dit Mme Gagnon.

L'approche des professionnels de l'Hôpital de Montréal pour enfants est avant-gardiste. En plus de traiter, ils souhaitent prévenir, explique la directrice de la traumatologie, Debbie Friedman. Ils ont développé une trousse d'information sous la forme de dépliants destinés aux entraîneurs, que ce soit à l'école ou dans les ligues parascolaires. Même que l'hôpital dépêche une équipe sur les lieux de certains tournois pour faire de la sensibilisation. «Il faut que les gens comprennent que c'est une blessure au cerveau. Qu'il ne faut jamais jouer blessé», explique Mme Friedman, qui avoue que parfois elle aurait envie de poser un pansement aux jeunes patients pour qu'ils soient pris plus au sérieux. Elle souhaite diffuser une information scientifique fiable, et qu'idéalement tous les entraîneurs en aient une copie dans leurs poches. «C'est important que les gens aient la bonne information. C'est tellement un problème rendu populaire par le sport professionnel que certains se proclament experts en commotions cérébrales», avertit-elle.

La plupart se rétablissent rapidement. Mais certains, comme Élisabeth, souffrent toujours quatre semaines après leur accident. Plutôt que d'attendre l'absence complète de symptômes avant de recommencer à bouger, les intervenants leur concoctent un programme très graduel de reprise de l'activité physique. «C'est très, très léger et très supervisé, explique Isabelle Gagnon. Le sport, c'est bon pour le cerveau et pour l'humeur. On a des résultats très surprenants qui vont dans le bon sens.» Quelques minutes de vélo stationnaire à la fois, les jeunes sortent de l'état de découragement qui s'installe quand les symptômes tardent à se résorber.

Abandonner son sport

Après deux, trois, quatre commotions, la question que les jeunes ne veulent pas entendre survient: serait-il mieux de cesser son sport favori? Après deux commotions rapprochées, la discussion s'impose, dit Isabelle Gagnon. Des larmes, elle en a vu couler.

«Il vient un moment où il faut mettre les gens devant la réalité que ce cerveau-là va leur servir à plus que juste jouer au hockey, mais aussi à faire le métier qu'ils veulent, dit Isabelle Gagnon. Quand tu as 16 ans, tu ne vois pas nécessairement ça. Les parents ont un très grand rôle à jouer. Et oui, des fois, ils doivent décider pour leur enfant.»

Quand? Impossible de dire si c'est à la deuxième ou à la cinquième commotion que des dommages irréversibles surviendront. «Mais veux-tu prendre le risque d'en avoir une autre pour vérifier si c'était à celle-là ou à la précédente qu'il fallait arrêter?», demande Isabelle Gagnon.

Le père d'Élisabeth laisse la décision entre les mains de sa fille. «L'inquiétude est là et elle va être là

dans tous les sports qu'elle va faire. Mais c'est sa passion. C'est certain que je vais l'accompagner dans sa décision, mais si les médecins disent qu'elle est apte à y retourner, c'est elle qui va décider. Pas moi.» Il la regarde compléter avec succès le test du vélo stationnaire sous les yeux d'Isabelle Gagnon. «Regarde-lui la face, toute souriante. C'est ça qu'elle veut, faire du sport!»

Elle a rechaussé ses patins cette semaine.