

**Information initiale et consignes de surveillance
des premières 48 heures suivant une commotion cérébrale**

Vous avez subi une commotion cérébrale. Les symptômes que vous avez présentés ont été liés à un dysfonctionnement transitoire de votre cerveau à la suite de votre traumatisme. Un examen médical doit être fait et si aucun signe de gravité n'a été décelé, ce traumatisme ne doit pas être pris à la légère et demande une prise en charge spécifique. C'est surtout sa répétition qui peut s'avérer potentiellement nuisible pour votre cerveau dans l'avenir, raison pour laquelle il vous est demandé un repos strict sans activité sportive, ni intellectuelle pendant les prochaines 48 heures.

Vous ne pouvez pas quitter seul(e) le stade. Vous devez donc être accompagné(e) par une personne majeure de votre entourage dont le nom sera indiqué ci-dessous.

Vous n'êtes pas autorisé(e) à prendre un deux roues, ou un véhicule jusqu'au lendemain.

Vous devez vous reposer et suspendez toute activité physique qu'elle soit ou non liée à votre sport pendant au moins 48 heures, ainsi que les jeux, ou vidéo et toute activité informatique et écrans ou matériel émettant des ondes.

L'alimentation légère, boisson exclusivement en eau minérale.

Aucun médicament non prescrit, ne prenez ni aspirine, ni anti-inflammatoire, ni codéinés.

- Une **surveillance attentive** est nécessaire pendant les 24 premières heures pour dépister toute complication bien que leur survenue soit rare.
- Vous ne devez **jamais être laissé(e) seul(e)**, même si vous vous sentez bien. Il est souhaitable que vous ne soyez pas seul(e) à la maison la première nuit.
- Si vous remarquez **un changement** de comportement, des maux de tête persistants, des nausées ou des vomissements, une perturbation de la vision, des vertiges ou une instabilité, une somnolence excessive, faites prévenir votre médecin ou le service d'Urgences.
- Présentez cette feuille, ou le certificat initial qui vous a-t été remis. Il signifie le suivi de votre traumatisme lors de votre activité sportive.
- La **reprise du sport**, entraînement ou jeu, vous sera précisée obligatoirement par un médecin lors d'un contrôle au moins 48 heures après votre traumatisme.
- Ce délai de 48 heures est obligatoire, aucune dérogation n'est possible.

Date :

Nom du joueur (joueuse) :

Lieu :

Prénom :

Un des parents a-t-il été prévenu : OUI NON (rayer la mention inutile)

Nom et signature du représentant légal :

Nom et signature de l'accompagnant(e) :

Nom du Médecin ayant donné les consignes :

Fiche remise par (nom prénom) :