

PLUS DE SÉCURITÉ AU HOCKEY - ÉNONCÉ DE PRINCIPE DE PENSEZ D'ABORD CANADA

Septembre 2011

Chez Pensez d'Abord Canada, nous croyons que le hockey offre de nombreux avantages à ceux et celles qui pratiquent ce sport mais nous reconnaissons, qu'à tous les niveaux, il comporte une dynamique courante de possibilité de commotion pour les participants. Les casques (dotés d'une protection appropriée du visage) offrent une protection contre diverses formes de blessures à la tête ou au visage et les protège-dents peuvent éviter les blessures dentaires, et ils devraient être portés en tout temps par tous les joueurs lorsque ceux-ci évoluent sur la glace. *Notre position est la suivante : il est possible d'implanter un ensemble de mesures préventives englobant l'utilisation d'un matériel approprié, une formation portant sur l'identification et la gestion d'une commotion, des programmes qui mettent de l'avant le respect de l'adversaire et un jeu juste et en toute sécurité ainsi qu'une stricte application des règles afin de composer avec les risques de subir une commotion qui sont inhérents au hockey.*

Une surveillance attentive de la fréquence des blessures, des efforts de prévention et le respect des règles s'imposent également si nous voulons effectuer un suivi et une évaluation des progrès enregistrés dans le cadre des stratégies mises en place pour prévenir les commotions au hockey.

Exposé et recommandations

Le hockey sur glace est un sport d'équipe populaire qui présente un certain nombre d'avantages positifs. Il peut maintenir en bonne forme physique les enfants et les jeunes, les fortifier, améliorer leur niveau de compétence de même qu'un certain nombre d'habiletés qui, à l'avenir, se révéleront importantes et ce, en plus d'être porteur de plaisir et de constituer un forum propice à l'établissement de liens d'amitié à vie pour certains. De plus, il occupe un créneau particulièrement bien en vue sur le plan de l'univers culturel canadien. De nos jours, garçons et filles, ainsi qu'hommes et femmes de tous âges pratiquent le hockey d'une façon quelconque, qu'il s'agisse de jeu improvisé ou de nature récréative, des « ligues de garage » ou des clubs amateurs et professionnels plus élitistes. Au Canada, le hockey reste un des passe-temps préférés, mais on le considère aussi comme un « sport de collision » qui implique, pour les participants, des risques inhérents et multifactoriels de blessure à cause de la vitesse relative et de la force des joueurs, de styles de jeu agressifs, de la possibilité d'être atteint par des objets durs (rondelle, bâtons) et des obstacles qui jalonnent ou circonscrivent l'aire de jeu comme les poteaux des buts et la bande. Les taux aigus d'accidents avec blessure sont élevés, et les commotions comptent pour 12 à 14 % de toutes les blessures signalées.

Au cours des dernières années, un intérêt soutenu en matière de recherche sur les commotions liées à la pratique sportive a permis d'approfondir notre compréhension de ces traumatismes crâniens. De nos jours, les spécialistes s'entendent pour affirmer que les commotions surviennent beaucoup plus fréquemment et qu'elles s'accompagnent de symptômes considérablement plus complexes et d'effets possiblement plus durables que ce que l'on croyait jusqu'à présent. Pour un diagnostic de commotion, il n'est pas nécessaire de disposer d'un témoignage probant de l'existence d'une blessure (comme la présence de sang, d'une blessure ouverte ou d'une perte de conscience).

PLUS DE SÉCURITÉ AU HOCKEY - ÉNONCÉ DE PRINCIPE DE PENSEZ D'ABORD CANADA

Dans de nombreux environnements de hockey, on continue de considérer à tort les commotions comme d'inoffensifs incidents « qui font voir des chandelles ».

Nombreux sont les athlètes qui continuent de jouer malgré une commotion parce qu'ils ne savent pas en reconnaître les symptômes, parce qu'ils ne se soucient que de leur contribution à l'équipe, parce qu'ils veulent être perçus comme étant des individus résistants, des durs-à-cuire et parce que les conséquences d'une commotion non soignée pourraient ne pas être appréciées. Ces facteurs peuvent inciter un joueur à minimiser les symptômes qu'il ressent, ce qui peut également mener à un retour au jeu prématuré.

Commotion et traumatisme crânien, une seule et même chose.

Les commotions se produisent lorsque la tête ou le corps (mise en échec) subit des chocs, des coups ou des secousses (contre la bande, la glace, un autre joueur ou un bâton) provoquant un déplacement soudain du cerveau à l'intérieur de la boîte crânienne. Le traumatisme crânien qui en découle peut s'avérer léger ou plus grave et il peut perturber les fonctions normales du cerveau. Voilà pourquoi les gens qui ont subi une commotion peuvent sembler « fonctionner au ralenti », être décontenancés, impatientes, colériques ou tout simplement « ne pas sembler eux-mêmes ». Bien que les casques offrent une protection considérable contre les blessures à la tête, au cuir chevelu et au crâne, qu'elles soient de gravité moyenne ou importante, ils se révèlent moins efficaces en ce qui a trait à la prévention des commotions. Les joueurs qui ciblent la tête ou qui en mettent d'autres en échec de façon telle à ce que la tête fasse vraisemblablement l'objet d'un impact ne font qu'accroître les probabilités que leurs protagonistes subissent une grave commotion.

Il a été démontré que le fait pour un joueur de subir une commotion multiplie ses risques d'en éprouver une deuxième, une troisième et ainsi de suite. Les commotions à répétition peuvent provoquer des changements négatifs cumulatifs au niveau des fonctions cérébrales. Bien qu'on ne comprenne pas très bien les résultats à long terme de commotions à répétition de cette nature, certaines recherches ont cependant démontré qu'ils peuvent être permanents et irréversibles. Pour un joueur, un retour au jeu alors que des symptômes subsistent peut s'accompagner de graves conséquences. Bien que rare, le plus grave d'entre eux, qu'on appelle le syndrome de deuxième impact, se présente habituellement comme un trouble mortel qui survient lorsqu'un cerveau subit un nouveau traumatisme alors qu'il souffre toujours des symptômes occasionnés par une commotion antérieure.

Au niveau du hockey professionnel, on commence à peine à reconnaître le risque posé par la commotion, alors que le taux de signalement des commotions a plus que triplé après 1997, fort probablement à cause d'une prise de conscience grandissante quant au fait que la commotion constitue un danger considérable pour la santé des joueurs. De nombreuses personnes, incluant les joueurs, leurs familles, les officiels des ligues et d'autres, ont intérêt à s'assurer que l'on s'attaque à cette préoccupation en matière de santé.

L'expérience acquise par Pensez d'Abord Canada par rapport aux traumatismes médullaires qui surviennent au hockey peut servir de leçon et offrir une orientation en ce qui a trait à la diminution des blessures à la tête sur la patinoire. Le travail de surveillance accompli par Pensez d'Abord Canada, grâce au Registre canadien des traumatismes médullaires occasionnés au hockey, de même que par d'autres acteurs sur la scène internationale, a aidé à identifier les mécanismes courants des traumatismes médullaires majeurs qui surviennent au hockey. En puisant à même ces renseignements, Pensez d'Abord

PLUS DE SÉCURITÉ AU HOCKEY - ÉNONCÉ DE PRINCIPE DE PENSEZ D'ABORD CANADA

et d'autres intervenants ont élaboré, au milieu des années 1980, des programmes éducatifs afin d'étendre le niveau de sensibilisation par rapport au problème et de promouvoir l'application de programmes ciblés de prévention ayant pour but d'enseigner aux entraîneurs, aux joueurs, aux parents et aux officiels les modes de prévention de ce type de blessures. Les organismes qui régissent la pratique du hockey ont mis de l'avant des changements à la réglementation qui pénalisent sévèrement les mises en échec par l'arrière et les brusques poussées dans le dos, et ils ont fait en sorte de s'assurer que ces règles soient uniformément et également appliquées à tous les niveaux de hockey. Ensemble, depuis les années 1980, ces efforts ont contribué à faire chuter considérablement les incidents graves de traumatisme médullaire au Canada. On est en droit de s'attendre à ce que des approches de même type se révèlent également efficaces pour la prévention des commotions.

Pensez d'Abord Canada recommande que tous les joueurs de hockey, entraîneurs, soigneurs, officiels, parents et médecins se familiarisent avec les signes avant-coureurs et les symptômes courants de la commotion et, pour pouvoir gérer convenablement une commotion tout en demeurant conscients des résultats négatifs éventuels d'une mauvaise gestion, qu'ils apprennent le protocole des recommandations relatives au retour au jeu.

Nous recommandons aussi que toutes les ligues de hockey offrent des cours portant sur le respect que l'on doit manifester par rapport à l'adversaire et sur l'esprit sportif, de même que des cours sur la mise en forme, la stratégie et les compétences propres au hockey dans le cadre d'une initiative visant à prévenir les commotions. Les chefs de file des domaines du hockey et de la prévention des blessures devraient travailler main dans la main afin d'identifier et de s'attaquer aux cultures et aux environnements de hockey qui encouragent la pratique d'un jeu dangereux (même s'il est conforme aux règles) et la violence.

Chez Pensez d'Abord, nous reconnaissons que la mise en échec expose les joueurs de tous âges et de tous niveaux à des risques de blessure et en décourage la pratique à tous les calibres de jeu. Dans une première étape, afin de mieux protéger les enfants, nous recommandons que tous les territoires remettent en question l'introduction de la mise en échec lors des joutes de hockey au niveau peewee. Par exemple, au Québec, l'introduction de la mise en échec est repoussée au niveau bantam, et cette pratique plus sécuritaire est soutenue par les résultats de la recherche. Les associations des autres territoires, y compris USA Hockey, soutiennent également, pour des motifs relatifs à la sécurité, le report de l'introduction de la mise en échec.

Finalement, nous recommandons, à tous les niveaux et pour tous les groupes d'âges, d'intensifier le respect strict des règles régissant le jeu dangereux, les bagarres et les représailles afin d'atténuer les principaux facteurs de risque qui donnent lieu aux commotions et d'appuyer les efforts qui sont consentis pour favoriser un jeu plus sécuritaire. On devrait éliminer les coups portés à la tête.

Pour en apprendre davantage au sujet des commotions associées au sport, incluant les signes avant-coureurs et les symptômes courants, les directives relatives au retour au jeu et plus de trucs utiles en matière de prévention et propres au sport, tapez **thinkfirst.ca**.