



La commotion cérébrale, ce mal invisible aux effets inattendus

NEIL DODD

SANTÉ Les commotions cérébrales peuvent devenir un véritable casse-tête pour les athlètes et avoir de terribles conséquences si elles ne sont pas détectées et soignées à temps. Tour d'horizon avec deux spécialistes et des sportifs touchés.

TEXTES **ROMAIN BORY**

«Une semaine après ma chute, je suis remonté sur le vélo, mais ma vision périphérique me rendait malade.»

ROBIN FROIDEVAUX
CYCLISTE CHEZ TUDOR PRO CYCLING

Un coup de genou reçu à la tête, une perte de connaissance et plusieurs jours dans le brouillard. Comme d'autres athlètes de la région, Matthew Svenningsen, joueur du Nyon Rugby Club, a subi les affres d'une commotion cérébrale. Si elle est totalement invisible au premier abord, cette blessure fait de plus en plus parler. Il faut dire qu'elle effraie les sportifs autant qu'elle intrigue les médecins. «Quand on se blesse au genou, on fait une IRM et on voit ce qu'il faut réparer. Mais quand on se fait une commotion cérébrale, on ne verra rien sur une IRM et chaque cas est unique», détaille Fabien Hecquet, spécialiste dans la réhabilitation de ce mal mystérieux.

«Deux personnes qui ont tapé leur tête aux mêmes endroits n'auront pas forcément les mêmes symptômes, ajoute-t-il. Cela rend la chose très complexe à soigner.» Pour rappel, la commotion cérébrale correspond à un ébranlement du cerveau dans la boîte crânienne. Mais pas besoin d'une chute à ski sur le Lauberhorn ou de la

droite assassine d'un boxeur pour en être victime.

«Dans l'esprit des gens, il doit y avoir une perte de connaissance pour parler de commotion, mais ce n'est pas nécessaire», révèle Olivier Rouaud, directeur adjoint du Centre Leenaards de la mémoire au Chuv.

Du mal de tête à la dépression

Les signes d'une commotion sont multiples. Cela va de la perte de connaissance à une convulsion, en passant par un mal de tête, une perte de mémoire, un trouble de la coordination ou de la vision. Ces symptômes initiaux sont transitoires et laissent parfois place à d'autres effets qui peuvent durer de quelques jours à plusieurs semaines, voire mois. «La plupart du temps, ce sont des nausées, une sensibilité à la lumière ou au bruit, une somnolence, énumère Olivier Rouaud. Mais parfois, ça peut aller plus loin: hyperémotivité, irritabilité, impulsivité, dépression...» Victime d'une commotion

après une chute en 2023, le cycliste de Pampigny Robin Froidevaux en a fait les frais: «Ça avait beaucoup affecté mes émotions. Je sentais que j'étais un peu dérégulé. Normalement, je suis assez positif, mais là, ça n'allait pas. J'étais souvent triste, ça m'est arrivé de pleurer sans aucune raison.» Le coureur de l'équipe Tudor a dû attendre trois mois pour retrouver son plein potentiel. «Une fois que je suis sorti de cette période, c'est comme s'il y avait eu une surcompensation de toute la négativité. La vie avait encore plus de goût», raconte-t-il.

«Souvent, après un choc, l'athlète veut rester sur le terrain car son cerveau est "dérégulé". On a l'image de ces vieux guerriers qui retournent au combat, mais un joueur commotionné sera moins performant et aussi moins vigilant, donc il risque de se blesser ailleurs», explique Olivier Rouaud.

«Un joueur commotionné sera moins performant et moins vigilant, donc il risque de se blesser ailleurs.»

OLIVIER ROUAUD
DIRECTEUR ADJOINT DU CENTRE
LEENAARDS DE LA MÉMOIRE AU CHUV

Savoir dire stop

Cycliste professionnel, Robin Froidevaux a eu la chance d'être pris en charge immédiatement, ce qui n'est pas le cas dans la plupart des sports amateurs. «Souvent, après un choc, l'athlète veut rester sur le terrain car son cerveau est "dérégulé". On a l'image de ces vieux guerriers qui retournent au combat, mais un joueur commotionné sera moins performant et aussi moins vigilant, donc il risque de se blesser ailleurs», explique Olivier Rouaud.

«Ça avait beaucoup affecté mes émotions. Je sentais que j'étais un peu dérégulé. Normalement, je suis assez positif, mais là, ça n'allait pas. J'étais souvent triste, ça m'est arrivé de pleurer sans aucune raison.»

Le coureur de l'équipe Tudor a dû attendre trois mois pour retrouver son plein potentiel.

«Une fois que je suis sorti de cette période, c'est comme s'il y avait eu une surcompensation de toute la négativité. La vie avait encore plus de goût», raconte-t-il.

«Souvent, après un choc, l'athlète veut rester sur le terrain car son cerveau est "dérégulé". On a l'image de ces vieux guerriers qui retournent au combat, mais un joueur commotionné sera moins performant et aussi moins vigilant, donc il risque de se blesser ailleurs», explique Olivier Rouaud.

met en garde Fabien Hecquet. D'où l'importance de savoir dire stop directement.

Risques à long terme

Un autre risque lié à l'enchaînement des coups à la tête est de développer une encéphalopathie traumatique chronique (ETC), soit une dégénérescence différée et progressive des cellules cérébrales à l'origine d'une démence.

Détectée dès les années 1920 chez les boxeurs, cette maladie est de retour sur le devant de la scène aux Etats-Unis, où le football américain est particu-

Et les têtes dans le football?

L'an dernier, le défenseur français Raphaël Varane était monté au créneau. «J'ai abîmé mon corps et je dis à mon fils de ne pas faire de tête, avait-il relevé. On sait qu'à long terme les chocs à répétition ont des effets néfastes.»

Des dires confirmés par le docteur Olivier Rouaud: «Une étude de l'Université de Columbia a révélé des changements dans la structure du cerveau de footballeurs après une ou deux saisons. Un programme de recherche épidémiologique écossais a permis d'identifier un risque de démences augmenté par cinq chez d'anciens footballeurs pros.»

Certains championnats ont déjà agi: les jeunes Britanniques sont interdits de jeu de tête avant l'âge de 12 ans, les Américains avant leurs 10 ans. «Il n'y a pas de telles règles en Suisse, mais du côté de Genolier-Begnins, c'est très rare qu'on utilise la tête à l'entraînement», confie Lionel Monnier, gardien des «canari».

Victime d'une commotion, le dernier rempart joue désormais avec un casque. «Je me sens plus protégé, mais c'est surtout mental, glisse-t-il. Je trouve que le foot a très peu de protections comparé à d'autres sports...»

Ils ont subi les affres d'une commotion cérébrale



CÉDRIC SANDOZ

NOAH PASCHE HC FORWARD MORGES

Le hockey et les commotions cérébrales vont souvent de pair, et ce n'est pas Noah Pasche qui dira le contraire. Le défenseur de Forward Morges en a déjà subi quatre «petites» et une plus conséquente, en 2024, contre Prilly.

«J'ai pris une charge au corps, mais comme j'étais éloigné de la bande, c'est ma tête qui a ramassé, se remémore-t-il. J'ai essayé de me relever, mais je voyais flou et je suis retombé... J'étais conscient, je savais où j'étais, mais je n'étais clairement pas à 100% de mes capacités.»

Epaulé par deux coéquipiers, le citoyen de Perroy a été emmené aux vestiaires, où il a momentanément perdu connaissance. «À mon réveil, comme je ne sentais plus trop mon côté gauche, ils ont appelé l'ambulance et j'ai été transporté à l'hôpital.»

Les jours qui ont suivi, le défenseur a subi de forts maux de tête et des nausées. «C'est un peu comme après une grosse cuite», sourit Noah Pasche, qui a repris le travail après seulement deux jours de repos.

Pour le hockey, il a fallu attendre deux semaines de plus. «Il y a toujours une petite peur de prendre un gros choc, mais si on regarde par rapport au nombre de matches et d'entraînements qu'on fait, c'est minime. On oublie assez vite le risque. De toute manière, le risque est partout dans nos vies de tous les jours.» Ces aventures à répétition ont tout de même fait réfléchir le Perrolan. «On se pose des questions. Est-ce que ça nous diminue réellement? se demande le Bulldog. Il faut faire attention, mais c'est dur de se protéger, surtout au hockey. On dit souvent "mieux vaut prévenir que guérir", mais dans ces cas-là, on ne peut que guérir.»

lièrement touché. Selon une étude, un ancien joueur de NFL sur trois pense souffrir de ce trouble neurodégénératif.

En France, des rugbymen ont porté plainte contre X pour mise en danger de la vie d'autrui. «Il y a de plus en plus de preuves que ces charges répétées peuvent évoluer vers cette forme de démence, mais aussi des formes de Parkinson ou de maladie de Charcot», précise Olivier Rouaud.

Des techniques pour se protéger

Réceptionneur aux Grizzlies de Berne, en première division suisse, le Morgien Xavier Baudraz s'est déjà questionné sur le sujet. «Bien sûr, le foot US est un sport à risque, mais j'ai l'impression qu'on fait beaucoup plus attention et qu'il n'est pas forcément plus dangereux s'il est bien pratiqué.» «Il y a de nouvelles règles, de nouveaux équipements. Au niveau du jeu aussi, ça évolue.

Avant, aux entraînements, on tapait pour taper. Maintenant, on évite les chocs inutiles», raconte Xavier Baudraz, qui s'était renseigné sur des techniques afin de minimiser les risques.

Renforcer les muscles de la nuque, porter un protège-dents ou éviter les casques d'ancienne génération sont autant de bons plans. Dernièrement, des colliers ont été développés. Ils permettraient de garder plus de sang à l'intérieur de la boîte crânienne, évitant ainsi que le cerveau ne bouge trop en cas de contact.

Protocoles en vogue

Depuis quelques années, de nombreuses fédérations ont mis en place des protocoles commotions dans le milieu professionnel afin de garantir la santé des sportifs et mettre un cadre à leur retour.

«Ils ont tout intérêt à le faire pour des raisons de santé, mais aussi de performances, d'assu-

ELLEN LOUKOS NYON BASKET FÉMININ

Été 2024. Pour la première fois de sa jeune carrière, Ellen Loukos porte le maillot de l'équipe de Suisse U16. Mais son rêve va tourner au cauchemar lors d'un match de préparation à l'Euro. «Une joueuse adverse m'a foncé dedans, je suis tombée violemment par terre et ma tête a tapé le sol. Les gens autour étaient assez inquiets, mais sur le moment, j'ai juste eu un léger mal de tête et une fatigue excessive», explique celle qui a tenu à finir la partie.

Deux jours plus tard, la joueuse du Nyon Basket Féminin s'est envolée pour la Turquie, où elle a même joué un des sept matches disputés par la Nati. «C'était une petite commotion, donc les symptômes n'étaient pas explicites. Je n'ai pas eu de perte de mémoire ou de vomissement, détaille-t-elle. Par contre, je sentais que dès que je faisais une activité, même minime, ça me faisait mal à la tête.»

C'est à son retour en Suisse que la Begninoise a été voir un spécialiste. «Il m'a dit que je n'aurais pas dû aller en Turquie, mais qu'il me comprenait. C'est une expérience unique dans une vie de pouvoir jouer un championnat d'Europe...»

Malheureusement, six mois après, Ellen Loukos n'a toujours pas retouché un ballon. «Il n'y a pas eu les bonnes circonstances pour que la commotion se rétablisse comme il faut, donc ça prend un peu plus de temps.»

L'aînière de 16 ans n'a pas encore de date de retour. «Ça dépendra de mon ressenti. Pour l'instant, après avoir couru, je suis encore un peu dans les vapes... Je me dis que c'est comme si je m'étais fait le genou, sauf que mon genou va bien.»



CÉDRIC SANDOZ

rance et d'argent. Un joueur pro qui ne joue plus, c'est un joueur qui perd ses valeurs sportive et économique», glisse Olivier Rouaud



On a encore beaucoup à découvrir sur ce sujet."

FABIEN HECQUET
GÉRANT DU CENTRE HOLISQUARE

Le monde du rugby a été un des premiers à franchir le pas. «À l'époque, quand je recevais un coup, ça sonnait un peu, mais je restais sur le terrain, se remémore Matthew Svenningsen, 32 ans, pilier au Nyon RC. Désormais, l'arbitre nous sort directement et on suit le protocole de World Rugby.» Le citoyen de Morges, né en Afrique du Sud, en sait quelque chose, lui qui a été victime de deux commotions, en 2021 et

2024. «Le niveau a vraiment augmenté en Suisse. Tout va plus vite, les joueurs sont plus forts, plus lourds... C'est normal de mettre la sécurité avant tout.»

Réadaptation importante

La plupart de ces protocoles forment un processus de reprise en six phases, allant de la marche à des exercices plus spécifiques. En théorie, deux semaines permettent un retour au jeu, mais 10 à 15% des cas prennent plus de temps à guérir.

«Le truc qui m'embête un peu avec ces protocoles, c'est qu'ils sont très théoriques. Bien sûr, il faut passer par là, mais s'il y a des problèmes de mémoire ou de réflexes, ce n'est pas avec du vélo que ça ira mieux», analyse Fabien Hecquet, dont le centre Holisquare, à Renens, permet d'accélérer la récupération après un traumatisme par le biais de divers tests cognitifs.



CÉDRIC SANDOZ

THIBAUD BASSI JUDO CLUB MORGES

Sacré champion suisse U21 en décembre 2024, Thibaud Bassi revient de loin. Une année auparavant, il avait dû renoncer à ces mêmes joutes nationales à cause d'une commotion cérébrale subie quelques semaines plus tôt.

«C'était lors d'une Coupe d'Europe, en Hongrie. Ça se passait bien jusqu'à ce que mon adversaire me pousse sur l'arrière, se remémore le judoka. Pour ne pas finir sur le dos, je me suis tourné et j'ai heurté le tapis tête la première.»

Il n'en a pas fallu plus pour le débousoler. «J'étais un peu étourdi, sonné, mais avec l'adrénaline, j'ai continué, et même gagné, détaille le membre du Judo Club Morges. Par contre, après le combat, j'avais mal à la tête, j'étais un peu mou.» Malgré ces symptômes, le citoyen de Bussigny est retourné sur le tatami. «Je ne sais pas si c'était lié à la commotion mais j'avais beaucoup moins de pression. C'est comme si ça m'avait un peu déconnecté», détaille Thibaud Bassi, qui a fini par s'incliner à l'issue de son second combat.

À la suite de ce revers, le coach national décida de retirer son athlète du tournoi. «Il m'a raisonné. Les jours qui ont suivi, j'ai commencé à avoir vraiment mal à la tête, beaucoup de fatigue et parfois des étourdissements. Il ne fallait pas beaucoup d'efforts, physiques ou mentaux, pour que je sois dans le mal.» Une expérience qui a servi de leçon au Morgien de 18 ans, qui a pris le temps de revenir avec l'aide de spécialistes. «Si ça m'arrive de nouveau, je stopperai directement le combat pour éviter que ça empire. Je connais quelques personnes qui ont dû arrêter le judo à cause de commotions, je n'ai pas envie que ça m'arrive.»

«Il ne faut pas oublier que c'est un choc à la tête et que les symptômes sont des problèmes de concentration, de réactivité, de vision... Selon moi, il faut d'abord traiter ça, et ensuite le physique. Mais on a encore beaucoup à découvrir sur ce sujet», estime celui qui œuvre en partenariat avec le Chuv et certains clubs de la région.



SIGFREDO HARO



Je n'ai jamais eu de grosses commotions, mais si j'ai des problèmes plus tard, je me poserai des questions."

XAVIER BAUDRAZ
JOUEUR MORGIE DE FOOT AMÉRICAIN

Que faire suite à un choc à la tête?

1 Après une secousse à la tête, directe ou indirecte, mieux vaut sortir du terrain afin de procéder à quelques tests. Si le joueur ne peut pas répondre à des questions de base, il est certainement commotionné et ne doit plus jouer.

2 En général, un évanouissement, un mal de tête, une perte de mémoire, des troubles de la coordination, de l'équilibre ou de la vision sont synonymes de commotion. Un athlète avec un de ces symptômes doit sortir se mettre au calme.

3 Après une commotion, la victime doit rester sous surveillance. Le cerveau doit être mis au repos durant 24 à 48 heures. Télévision, téléphone et autres stimulations lumineuses ou sonores sont à éviter durant tout ce temps.

4 Si les symptômes s'estompent après deux jours, la reprise d'une activité physique légère est possible, voire recommandée. Par contre, si les symptômes persistent ou empirer, mieux vaut aller consulter un spécialiste.

5 Au moment de la reprise des activités, l'athlète peut monter doucement en régime, à condition que les symptômes n'augmentent pas. Si tout va bien, une reprise totale de l'activité peut se faire après une dizaine de jours.