



## INTRODUCTION

# Introduction

Les effets bénéfiques d'un mode de vie physiquement actif sur la santé physique, psychologique, et même la réussite scolaire sont bien connus. En revanche, il faut reconnaître que la pratique d'activités physiques peut comporter des risques de blessure, notamment de commotion cérébrale.

Lorsqu'une commotion cérébrale survient, il importe d'appliquer des procédures reconnues en matière de prévention et de gestion.

Dans un contexte sportif, et comparativement à d'autres situations de la vie courante, la pratique d'une activité sportive peut être plus propice à des commotions à répétition dans un très court laps de temps. La victime peut être plus vulnérable à une autre commotion cérébrale même si l'impact est plus léger. Dans ce cas, les conséquences peuvent être décuplées.

