

QUAND LA PSYCHOLOGIE S'INTÉRESSE AU SPORT...



Les avantages du sport sur les capacités cognitives :

- o Concentration supérieure
- o Mémoire améliorée
- o Meilleure gestion des émotions

Commotion cérébrale

Elle représente 27 à 44 % des blessures liées à la pratique sportive chez les 5 à 19 ans.

Symptômes

- o Maux de tête
- o Étourdissements
- o Difficultés de concentration
- o Mémoire déficiente
- o Émotivité inhabituelle

Victime d'une commotion ?

- o Repos
- o S'abstenir des écrans, des jeux vidéo, des SMS et de la lecture
- o Éviter le sport avant le rétablissement complet*