

# COMMOTION CÉRÉBRALE : CONNAISSEZ LES SYMPTÔMES

Une commotion cérébrale ou un traumatisme cérébral peut être causé par un coup porté à la tête ou au corps.

*Mal de tête*

IRRITABILITÉ  
ET AUTRES  
CHANGEMENTS DE  
PERSONNALITÉ

**Confusion**

*Fatigue*

Bourdonnement  
dans les oreilles

*Trouble de  
concentration*

Problèmes de  
vision, d'équilibre  
ou de coordination

*Problèmes  
de mémoire*

**Sensibilité à la  
lumière ou au bruit**

ÉTOURDISSEMENTS, NAUSÉES  
OU VOMISSEMENTS

  
**York Region**

## Si tu présentes n'importe quel signe ou symptôme de **commotion cérébrale**

- Cesse l'activité et dis-le à un adulte.
- Ne retourne pas au jeu ou à l'activité.
- Fais-toi examiner par un médecin ou une infirmière ou un infirmier praticien.

Les symptômes peuvent durer des jours, des semaines ou plus longtemps.  
Le rétablissement peut prendre jusqu'à 30 jours, et plus longtemps si tu as entre 5 et 18 ans.

Tu dois reposer ton esprit et ton corps et retourner graduellement à l'école et aux activités de jeux.

Ça ne va pas?

**NE JOUE PAS**



Renseignements sur les commotions cérébrales :  
**[york.ca/concussion](http://york.ca/concussion)**