

LA COMMOTION CÉRÉBRALE : CE QU'IL FAUT SAVOIR

Une commotion cérébrale est une blessure au cerveau causée par un coup, une secousse ou un choc soudain à la tête, au visage, au cou ou à toute autre partie du corps. L'impact peut nuire au fonctionnement du cerveau. On ne peut pas détecter une commotion cérébrale au moyen d'une radiographie, d'un examen de tomodensitométrie ou d'un examen d'imagerie par résonance magnétique. La commotion cérébrale n'entraîne pas toujours une perte de conscience. **Les signes et symptômes peuvent apparaître immédiatement, un peu plus tard ou parfois des jours ou même des semaines plus tard.**

Signes et symptômes

| Physiques | Émotionnels/ comportementaux | Cognitifs | Liés au sommeil |
|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Mal de tête• Nausées• Étourdissements• Problèmes de vision• Sensibilité à la lumière• Sensibilité au bruit• Perte de conscience• Perte de mémoire• Vomissements• Perte d'équilibre ou mauvaise coordination• Crise épileptique ou convulsions | <ul style="list-style-type: none">• Irritabilité• Changements sur le plan de la personnalité• Émotions étranges ou déplacées• Tristesse• Anxiété• Dépression | <ul style="list-style-type: none">• Ralentissement du temps de réaction• Difficulté à se concentrer• Difficulté à se souvenir• Confusion• Impression d'être dans le brouillard• Impression d'être étourdi | <ul style="list-style-type: none">• Somnolence• Difficulté à s'endormir• Dormir plus que d'habitude• Dormir moins que d'habitude |



Faites le 911 ou allez au service des urgences si n'importe lequel des symptômes 'd'alerte' ci-dessous est présent :

- Perte de conscience (ne pas déplacer la personne)
- Crise épileptique ou convulsions
- Vomissements excessifs
- Détérioration de l'état de conscience
- Douleur au cou
- Mal de tête grave ou qui s'intensifie
- Trouble de la vision
- Trouble de l'élocution
- Grande fatigue ou léthargie
- Faiblesse ou picotements dans les bras ou les jambes/mauvais équilibre/paralysie

Même si aucun des symptômes ci-dessus n'est présent

- Retirez immédiatement la personne de l'activité.
- Ne la laissez pas retourner à l'activité le reste de la journée.
- Surveillez l'apparition de signes et de symptômes d'une commotion cérébrale.
- Assurez-vous que la personne se fait examiner par un médecin ou une infirmière ou un infirmier praticien.

Quoi faire : gestion d'une commotion cérébrale

La victime d'une commotion cérébrale pourrait ne pas savoir si elle est prête ou non à retourner à l'activité.

Points importants concernant le retour à l'école ou au travail et le retour au jeu ou au sport.

- 1 Pour passer à la prochaine étape, il faut avoir été sans symptôme pendant au moins 24 heures.
- 2 Si les symptômes réapparaissent, retournez aux étapes précédentes et ne participez qu'aux activités que vous pouvez tolérer.
- 3 Si les symptômes s'aggravent, appelez votre médecin.
- 4 Il faut toujours faire un retour à l'apprentissage et à l'école **avant** de faire un retour complet au sport.

| Retour à l'école ou au travail | | | | |
|--------------------------------|-------|--|---|--|
| | Étape | Objectif | Activité | Objectif de chaque étape |
| À la maison | 1 | Repos cognitif et physique (premières 24 à 48 heures) | Activités habituelles à la maison tant qu'elles n'aggravent pas les symptômes. Pas de télé, d'ordinateur, de téléphone cellulaire, de lecture ou d'effort physique. | Se reposer et reprendre graduellement les activités ordinaires. |
| | 2 | Activités cognitives et activités physiques peu exigeantes | Reprise graduelle des activités ordinaires – lecture facile, télé (courte durée), contact avec les amis et travail scolaire à la maison. Pas d'ordinateur, pas de retour à l'école ou au travail et pas d'effort physique. | Tolérer jusqu'à 60 minutes d'activités cognitives réparties sur 2 ou 3 périodes. |
| À l'école ou au travail | 3 | École ou travail à temps partiel – charge de travail légère | Reprise graduelle des activités scolaires ou du travail. Jusqu'à 120 minutes d'activités cognitives, par intervalles. Une demi-journée d'école ou de travail 1 ou 2 fois par semaine. | Ajouter du mouvement au quotidien. |
| | 4 | École ou travail à temps partiel – charge de travail modérée | Travail scolaire ou travail – entre 4 et 5 heures par jour, de 3 à 5 fois par semaine. Devoirs – jusqu'à 30 minutes par jour. Pas d'éducation physique, de sports ou d'exams. | Augmenter les travaux scolaires ou les tâches au travail. |
| | 5 | Charge de travail presque normale | Activités cognitives presque normales; travail scolaire habituel/tâches habituelles au travail selon la tolérance (jusqu'à 60 minutes par jour de devoirs; mesures d'adaptation minimales en matière d'apprentissage). Pas d'éducation physique, d'exams ou de sports organisés. | Augmenter les travaux scolaires ou les tâches au travail. |
| | 6 | Temps plein | Activités cognitives et activités normales à l'école et au travail; travail scolaire habituel et aucune mesure d'adaptation en matière d'apprentissage. <i>Pas de pleine participation aux sports organisés jusqu'à ce que l'autorisation du médecin ait été obtenue après avoir suivi le protocole de retour au jeu ou au sport.</i> | Reprendre pleinement les activités scolaires et les tâches au travail et se rattraper – peut commencer à suivre le protocole de retour au jeu ou au sport. |

Retour au jeu ou au sport

| Étape | Objectif | Activité | Objectif de chaque étape |
|-------|--|---|---|
| 1 | Activités ne causant pas de symptômes | Activités quotidiennes qui ne provoquent pas de symptômes. | Reprendre graduellement les activités liées au travail ou à l'école. |
| 2 | Activité aérobique légère | Marche à pied ou bicyclette stationnaire, rythme lent ou moyen. Aucun exercice de résistance. | Augmenter le rythme cardiaque. |
| 3 | Exercices propres à un sport | Exercices de course ou de patinage. Aucune activité posant un risque d'impact à la tête. | Ajouter du mouvement au quotidien. |
| 4 | Exercices d'entraînement n'impliquant pas de contact | Exercices d'entraînement plus difficiles, p. ex. lancer du ballon. Peut commencer un entraînement d'activités de résistance progressif. | Augmenter les activités sportives, de coordination et les activités cognitives. |
| 5 | Entraînement avec contact sans restriction | Après avoir obtenu l'autorisation d'un médecin, participer aux activités d'entraînement habituelles. | Rétablir la confiance et permettre aux entraîneurs d'évaluer les compétences fonctionnelles de l'athlète. |
| 6 | Retour au sport | Pratique normale du sport | |

Rétablissement d'une commotion cérébrale

Le repos **physique** et **mental** est important dans les **premières 24 à 48 heures** suivant une commotion cérébrale. Se donner un repos mental, c'est ne pas conduire, ne pas regarder la télé, ne pas jouer à des jeux vidéo, ne pas lire et ne pas utiliser un ordinateur.

Après la première période de 24 à 48 heures, vous pouvez *graduellement* reprendre vos activités. Un retour trop rapide aux activités pourrait aggraver les symptômes ou en prolonger la durée.

Une personne pourrait devoir rester à la maison si les activités habituelles à l'école ou au travail aggravent ses symptômes.



Le rétablissement peut être plus long si la personne souffre ou a déjà souffert :

- des maux de tête (comme des migraines);
- des troubles d'apprentissage;
- une blessure au cerveau ou une commotion cérébrale;
- une maladie mentale;
- le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité.



Parlez à votre médecin pour décider ce qui suit :

- Quand vous pourrez conduire une auto ou faire du vélo. Votre temps de réaction pourrait être plus lent après une commotion cérébrale.
- Quand vous pourrez reprendre vos activités habituelles (travail ou école).

Les symptômes d'une commotion cérébrale peuvent durer de 10 à 14 jours chez les adultes et 4 semaines chez les enfants et les jeunes. Chez certaines personnes, ils peuvent persister pendant des semaines, et même des mois.



Prévention des commotions cérébrales

Il est important de sensibiliser les gens aux commotions cérébrales — celles-ci peuvent se produire à la maison, à l'école, au travail ou en jouant.

- Rendez votre maison sécuritaire en ayant un bon éclairage des planchers et des escaliers et en éliminant tout ce qui pourrait causer une chute.
- Sensibilisez les joueurs aux commotions cérébrales et aux effets d'une blessure au cerveau.
- Assurez-vous que les joueurs utilisent de l'équipement homologué et bien ajusté selon le sport, la position ou l'activité.
- Promouvez sur les règles de sécurité et les règles du sport.
- Assurez-vous que les activités sont adaptées aux habiletés et au degré d'aisance des joueurs.
- Encouragez l'esprit sportif et le respect entre tous les joueurs.
- Les casques et les protège-dents ne sont pas conçus pour prévenir les commotions cérébrales, mais ils peuvent prévenir d'autres blessures graves comme des fractures du crâne et des blessures dentaires.

COMMOTION CÉRÉBRALE : CE N'EST PAS UNE SIMPLE BOSSE SUR LA TÊTE

SANTÉ PUBLIQUE

1-877-464-9675

ATS 1-866-512-6228

Autres renseignements sur
les commotions cérébrales :
york.ca/concussion

Ça ne va pas? !
NE JOUE PAS !