

# COMMOTIONS CÉRÉBRALES

## CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR



Une commotion cérébrale est une lésion du cerveau qui ne peut pas être vue sur les radiographies de routine, les tomodensitogrammes ou les IRM. Elle affecte la façon dont une personne peut penser et se souvenir des choses, et peut provoquer divers symptômes. Tout coup porté à la tête, au visage ou au cou, ou tout coup porté au corps qui vous secoue la tête, peut provoquer une commotion cérébrale.

### SIGNES ET SYMPTÔMES D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE



#### PHYSIQUES

- Maux de tête
- Pression dans la tête
- Étourdissements
- Nausées ou vomissements
- Vision floue
- Sensibilité à la lumière ou au son
- Bourdonnements d'oreilles
- Problèmes d'équilibre
- Sentiment de fatigue ou manque d'énergie
- Somnolence
- «Je ne me sens pas bien»



#### COGNITIFS

- Ne pas penser clairement
- Sentiment de ralentissement
- Se sentir «dans le brouillard»
- Problèmes de concentration
- Problèmes de mémoire



#### ÉMOTIONNELS

- Facilement contrarié ou en colère
- Tristesse
- Nervosité ou anxiété
- Se sentir plus émotionnel



#### LIÉS AU SOMMEIL

- Dormir plus ou moins que d'habitude
- Avoir du mal à s'endormir

### QUE FAIRE SI VOUS SOUPÇONNEZ UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

Dans tous les cas de suspicion de commotion cérébrale, le sujet doit cesser l'activité tout de suite. En continuant, il risque de présenter des symptômes de commotion plus graves et plus durables, et cela augmente ses risques d'autres blessures.

Toute personne ayant une commotion cérébrale doit être évaluée par un médecin.

### SIGNAUX D'ALERTE

- Douleur ou sensibilité du cou
- Double vision
- Faiblesse ou picotements dans les bras ou les jambes
- Mal de tête sévère ou qui augmente
- Crise d'épilepsie ou convulsion
- Perte de conscience (sujet KO)
- Détérioration de l'état de conscience
- Vomissements répétitifs
- De plus en plus remuant, agité ou combattif
- De plus en plus confus

*Si vous présentez des symptômes d'alerte, appelez immédiatement une ambulance. Il peut s'agir de signes d'une blessure plus grave.*

### PRISE EN CHARGE DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

Les recommandations générales pour le rétablissement après une commotion cérébrale comprennent une courte période de repos, suivie d'un retour progressif à l'activité sous la supervision d'un professionnel de la santé. La prise en charge d'une commotion cérébrale peut impliquer une variété de traitements et une équipe de professionnels de la santé, en fonction des symptômes et la façon dont l'état de la personne s'améliore.

### LA DURÉE DE GUÉRISON DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES EST VARIABLE

Les symptômes d'une commotion cérébrale durent généralement quatre semaines, mais peuvent durer plus longtemps. Dans certains cas, la guérison peut prendre des semaines ou des mois. Si une personne a déjà subi une commotion cérébrale, la fois suivante elle peut prendre plus longtemps pour guérir.