



Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

Une commotion cérébrale est un traumatisme crânien qui affecte le fonctionnement du cerveau. Une commotion cérébrale ne peut pas être détectée par une radiographie ni une imagerie cérébrale.

Quelles sont les causes d'une commotion cérébrale?

Tout coup ou choc à la tête, au visage, au cou ou au corps qui provoque une secousse soudaine de la tête peut provoquer une commotion cérébrale. Les commotions cérébrales peuvent survenir lors d'une chute, lors de la pratique de sports comme le hockey, le soccer, ou le volleyball, ou lors d'une collision à bord d'un véhicule motorisé.

Quand faut-il suspecter une commotion cérébrale?

Une commotion cérébrale doit être suspectée chez tout enfant ou adolescent qui a reçu un coup à la tête ou au visage, au cou, ou au corps et qui présente l'un des signes ou symptômes associés à une commotion cérébrale

Quels sont les symptômes d'une commotion cérébrale?

Les symptômes d'une commotion cérébrale sont la façon dont une personne se sent après avoir été blessée. Un enfant ou un adolescent n'a pas besoin d'être assommé (perte de conscience) pour avoir subi une commotion cérébrale. Certains symptômes n'apparaissent que le lendemain. Les symptômes courants de commotion cérébrale sont :

- Maux de tête ou pression sur la tête
- Étourdissements
- Nausées et vomissements
- Vision floue ou trouble
- Sensibilité à la lumière ou au bruit
- Problèmes d'équilibre
- Sensation de ralenti, de fatigue ou de manque d'énergie
- Ne pas avoir les idées claires
- Contrariété ou énervement faciles
- Tristesse
- Nervosité ou anxiété
- Émotivité accrue
- Sommeil plus long ou plus court
- Difficultés à s'endormir
- Difficultés à travailler sur un ordinateur
- Difficultés à lire ou à apprendre

Quels sont les signes visibles (que l'on peut observer) d'une commotion cérébrale?

Les signes d'une commotion cérébrale décrivent l'apparence ou le comportement d'un enfant ou un adolescent lorsqu'il est blessé. Les signes courants d'une commotion cérébrale sont :

- Position immobile sur la surface de jeu ou sur la glace
- Lenteur à se relever
- Confusion, incapacité à répondre aux questions
- Instabilité émotionnelle
- Regard vide
- Difficultés à se lever ou à marcher
- Blessure au visage ou se tient la tête

Que doit faire un enfant ou un adolescent s'il pense avoir subi une commotion cérébrale, ou s'il pense qu'un ami en a subi une?

Tous les enfants et adolescents suspectés d'avoir une commotion cérébrale doivent cesser immédiatement l'activité en cours et consulter un médecin ou un infirmier praticien. Tous les enfants et adolescents ayant subi une commotion cérébrale doivent obtenir l'autorisation d'un médecin ou d'un infirmier praticien avant de pouvoir reprendre un sport de contact ou une activité à haut risque.

Quand un enfant ou un adolescent ayant subi une commotion cérébrale doit-il consulter à nouveau un médecin ou un infirmier?

Les enfants et adolescents ayant subi une commotion cérébrale doivent consulter un médecin ou un infirmier s'ils présentent l'un des signes ou symptômes suivants :

- Confusion accrue
- Exacerbation des maux de tête
- Vomissements multiples
- Crises d'épilepsie
- Perte de connaissance
- Difficultés à marcher
- Difficultés à parler
- Comportement étrange

Qu'est-ce qu'un enfant ou un adolescent peut faire pour favoriser son rétablissement après une commotion cérébrale?

Il est important que tous les enfants et les adolescents ayant subi une commotion cérébrale laissent à leur cerveau le temps de guérir. Voici quelques conseils :

- Reprendre des activités qui peuvent être tolérées et ne mènent pas à l'exacerbation des symptômes
- Éviter des activités qui peuvent impliquer des contacts physiques ou des chutes
- Dormir de façon régulière
- Boire de l'eau et manger des repas équilibrés
- Passer du temps avec ses amis et en famille
- Éviter les drogues et l'alcool
- Aller à tous ses rendez-vous médicaux
- S'ils rencontrent plus de difficultés à l'école ou s'ils ressentent plus de tristesse ou de nervosité que d'habitude, ils doivent en parler à une personne avec qui ils sont à l'aise. Il peut s'agir d'un ami de confiance, d'un membre de la famille, d'un enseignant, d'un conseiller d'orientation, d'un médecin, d'un infirmier, ou d'un aîné

Quels sont les symptômes inquiétants?

En cas de **symptômes inquiétants** pouvant indiquer une blessure plus grave (maux de tête aigus ou exacerbés, douleur dans le cou ou sensibilité, vision double, crises d'épilepsie ou convulsions, perte de connaissance, confusion accrue, nervosité, agitation, ou comportements agressifs, vomissements à répétition, ou troubles de l'élocution), appelez immédiatement une ambulance. Les symptômes peuvent apparaître immédiatement ou jusqu'à quelques jours après la blessure.

Quand un enfant ou un adolescent peut-il retourner à l'école, reprendre ses activités et le sport après une commotion cérébrale?

La période de repos initiale est de 24 à 48 heures. Après cette courte période de repos, l'enfant ou adolescent doit reprendre ses activités (physiques et cognitives) qui ne mènent pas à l'exacerbation des symptômes ou à l'apparition de nouveaux symptômes. Il est recommandé de reprendre ces activités légères 24 à 48 heures après une commotion cérébrale, même si l'enfant ou adolescent présente toujours des symptômes. Évitez toute activité comportant un risque que l'enfant ou adolescent tombe ou se cogne la tête. Se reposer totalement pendant plus de 24 à 48 heures après une commotion cérébrale pourrait retarder le rétablissement.

Il est important que tous les enfants ou adolescents ayant subi une commotion cérébrale effectuent un retour graduel (étape par étape) à l'école/aux activités/au sport. Suivez les étapes ci-dessous pour guider ce processus graduel. Chaque étape devrait prendre environ un jour. Si les symptômes s'aggravent, revenez à l'étape précédente. Essayez à nouveau jusqu'à ce que l'enfant ou adolescent puisse le faire sans mener à l'exacerbation des symptômes ou à l'apparition de nouveaux symptômes. Il est important d'obtenir une autorisation médicale d'un médecin avant de reprendre des sports de contact ou des activités à haut risque. Il est également déconseillé de manquer plus d'une semaine d'école.

Étapes de retour aux activités/au sport:

Étapes de retour à l'école:

Étape	Activité	Exemple	Étape	Activité	Exemple
1	Repos complet (24 à 48 heures au maximum)	Activités à domicile qui n'exacerbent pas les symptômes. Limiter les activités qui augmentent la fréquence cardiaque.	1	Repos complet (24 à 48 heures au maximum)	Repos. Éviter les devoirs, les écrans et la conduite. Limiter les activités qui augmentent la fréquence cardiaque.
2	Activités physiques légères	Course à pied ou vélo stationnaire à vitesse lente ou moyenne. Pas d'entraînement avec poids.	2	Activités à domicile qui ne mènent pas à l'exacerbation des symptômes ni l'apparition de nouveaux symptômes	Lire, envoyer des SMS, passer du temps devant un écran et d'autres activités qui ne mènent pas à l'exacerbation des symptômes. Commencer par 5 à 15 minutes à la fois.
3	Activités sportives	Exercices de course ou de patinage. Pas d'exercice comportant un risque de blessure à la tête.	3	Activités scolaires	Devoirs, lecture ou autres activités en dehors de la salle de classe.
4	Activités sans contact	Entraînements sans contact physique. Cours d'éducation physique ne comportant pas de risque de blessure à la tête.	4	Retour partiel à l'école	Retour à l'école pendant quelques heures ou des demi-journées
5	Activités de contact (autorisation médicale requise)	Activités/entraînements sportifs complets après un retour complet à l'école et l'obtention d'une autorisation médicale	5	Retour à l'école (autorisation médicale non requise)	Retour graduel à des journées entières à l'école
6	Retour aux activités normales et au sport (autorisation médicale requise)	Retour à des sports de contact ou activités à haut risque			

Quelle est la durée de la période de rétablissement pour un enfant ou un adolescent qui a subi une commotion cérébrale?

Chez la plupart des enfants ou adolescents ayant subi une commotion cérébrale, la période de rétablissement est de 1 à 4 semaine(s), mais elle peut être plus longue pour certaines personnes.

Quels sont les risques si un enfant ou un adolescent reprend les sports ou jeux de contact trop tôt après avoir subi une commotion cérébrale?

Si les enfants ou adolescents ayant subi une commotion cérébrale reprennent des activités comportant un risque de se cogner la tête ou de tomber trop tôt après la commotion cérébrale, ils pourraient subir un autre traumatisme crânien. Subir un autre traumatisme crânien pourrait entraîner des symptômes plus graves qui dureraient plus longtemps, ou entraîner un traumatisme crânien plus grave ou mortel.

Comment les enfants et les adolescents peuvent-ils éviter les commotions cérébrales et leurs conséquences?

Pour éviter les commotions cérébrales, les enfants et adolescents doivent suivre les règles de leur sport, respecter leurs adversaires, et éviter tout contact avec la tête. Les jeunes devraient toujours porter un casque lors d'activités extérieures comme le patinage, le cyclisme, ou à bord d'une motoneige ou d'un véhicule tout-terrain.

Il est important que les enfants ou adolescents avertissent leurs parents, enseignants ou entraîneurs s'ils pensent que quelqu'un a subi une commotion cérébrale.

