

# FICHE D'INFORMATION POST-COMMOTION

## pour les enfants du Nunavut



Parachute

Série sur les  
commotions cérébrales

### Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

Une commotion cérébrale est une blessure au cerveau qui affecte le fonctionnement de celui-ci et qui n'est pas détectable par radiographie ou IRM.

### Qu'est-ce qui cause une commotion cérébrale?

Les coups à la tête, au visage, au cou ou ailleurs sur le corps qui entraînent une secousse soudaine de la tête peuvent causer une commotion cérébrale. Les commotions peuvent survenir pendant des activités sportives comme le hockey, le soccer et le volleyball, ou lors d'une collision de véhicules motorisés ou d'une chute.

### Quand devrait-on soupçonner une commotion cérébrale?

On devrait soupçonner une commotion chaque fois qu'un enfant reçoit un coup à la tête, au visage, au cou ou ailleurs et présente au moins un signe ou symptôme de commotion

### Quels sont les symptômes de la commotion cérébrale?

Les symptômes correspondent aux sensations qu'éprouve un enfant après sa blessure. Un enfant peut avoir eu une commotion même s'il n'a pas perdu connaissance, et certains symptômes peuvent se manifester seulement le lendemain. Voici les symptômes courants :



- Maux de tête ou pression dans la tête
- Étourdissements
- Nausée et vomissements
- Vision trouble ou floue
- Sensibilité à la lumière ou aux sons
- Problèmes d'équilibre
- Fatigue ou sentiment de n'avoir aucune énergie
- Pensées confuses
- Susceptibilité
- Tristesse
- Nervosité ou anxiété
- Plus grande émotivité que d'habitude
- Dormir plus ou moins que d'habitude
- Difficulté à s'endormir
- Difficulté à travailler à l'ordinateur
- Difficulté à lire ou à se souvenir de choses

## Quels sont les signes de la commotion cérébrale?

Les signes correspondent aux caractéristiques et aux comportements observables chez l'enfant après sa blessure. Voici les signes courants :

- Enfant couché sans bouger sur le sol ou la glace
- Lenteur à se relever
- Confusion ou incapacité à répondre à des questions
- Regard vide
- Difficulté à se tenir debout ou à marcher
- Blessure au visage ou enfant se tenant la tête

## Que doit faire un enfant qui soupçonne une commotion cérébrale?

Les enfants susceptibles d'avoir une commotion doivent cesser immédiatement toute activité et consulter un médecin ou une infirmière. Ils devraient également obtenir une note d'un médecin ou d'une infirmière avant de recommencer à faire du sport.

## Quand un enfant devrait-il retourner voir un médecin ou une infirmière après une commotion cérébrale?

Les enfants ayant eu une commotion cérébrale devraient retourner voir un médecin ou une infirmière s'ils présentent au moins un des signes et symptômes suivants :

- Confusion accrue
- Aggravation du mal de tête
- Vomissements répétés
- Convulsions
- Incapacité à se réveiller
- Difficulté à marcher
- Difficulté à parler
- Comportement étrange



## Que peut faire un enfant pour guérir après une commotion cérébrale?

Il est important que tous les enfants ayant eu une commotion cérébrale prennent le temps de se rétablir complètement. Voici quelques conseils :

- Éviter les activités physiques et mentales qui aggravent les symptômes
- Prendre une pause si les symptômes s'aggravent
- Éviter les activités stressantes
- Boire autant d'eau que d'habitude et manger des repas équilibrés
- Dormir autant que d'habitude
- Passer du temps avec la famille et les amis
- Si l'enfant a plus de difficulté à l'école ou qu'il se sent plus triste ou nerveux que d'habitude, il devrait en parler à une personne en qui il a confiance, que ce soit un ami, un membre de la famille, un professeur, un conseiller d'orientation, un médecin, une infirmière ou un aîné.
- Éviter les drogues, l'alcool et les activités susceptibles d'entraîner un choc à la tête
- Aller à tous les rendez-vous médicaux

## Quand les enfants peuvent-ils retourner à l'école ou recommencer à faire du sport et à participer à des activités de plein air après une commotion cérébrale?

Il est important que tous les enfants ayant eu une commotion cérébrale recommencent graduellement l'école et les activités sportives. Chaque étape devrait prendre une journée. Si les symptômes réapparaissent, retourner à l'étape précédente jusqu'à ce qu'ils se résorbent. Les enfants doivent obtenir une note d'un médecin avant de recommencer les sports et les jeux de contact.

### Étapes de retour à l'école :

Étape	Activités	Exemple
1	Activités à la maison qui n'aggravent pas l'état de l'enfant	Activités qui n'aggravent pas les symptômes (p. ex., lecture, messages texte, écrans) Commencer par des tranches de 5 à 15 minutes
2	Activités scolaires	Devoirs, lecture ou autres activités hors de la classe
3	Retour à l'école à temps partiel	Retour à l'école quelques heures par jour (ou une demi-journée)
4	Retour à l'école à temps plein	Retour graduel à l'école jusqu'à faire des journées complètes

## Étapes de retour aux sports et aux jeux :

Étape	Activités	Exemple
1	Activités physiques qui n'aggravent pas l'état de l'enfant	Marche (à l'école ou à la maison)
2	Activité physique d'intensité légère	Jogging ou vélo stationnaire à un rythme lent ou moyen; aucun entraînement musculaire
3	Exercice propre au sport	Exercices de course ou de patinage; aucun exercice présentant un risque de blessure à la tête
4	Exercice sans contacts	Exercice sans contacts physiques; activités des cours d'éducation physique ne présentant aucun risque de blessure à la tête
5	Exercice avec contacts	Exercice normal après le retour à l'école à temps plein et l'obtention d'une note d'un médecin
6	Retour au sport	Jeu normal

Lorsque les enfants sont retournés à l'école et ont recommencé à faire du sport sans ressentir de symptômes, ils peuvent reprendre les activités sportives comme le patinage, la chasse, le vélo et l'utilisation de véhicules motorisés comme les motoneiges et les véhicules tout-terrain.

## Combien de temps durera le rétablissement?

La plupart des enfants se rétablissent en une à quatre semaines, mais certains (30 %) ont besoin de plus de temps.

## Que se passe-t-il si un enfant recommence à faire du sport trop rapidement après une commotion cérébrale?

Si un enfant ayant eu une commotion cérébrale recommence à faire du sport trop rapidement, il peut se blesser de nouveau, ce qui peut aggraver ou prolonger ses symptômes, ou encore causer une blessure au cerveau grave ou même mortelle.

## Comment les enfants peuvent-ils prévenir les commotions cérébrales et leurs conséquences?

Pour prévenir les commotions, les enfants devraient suivre les règles de leur sport, respecter leurs adversaires, éviter les contacts à la tête et signaler les commotions possibles à leurs parents, professeurs ou entraîneurs, qu'elles surviennent chez eux ou chez un coéquipier. Les enfants doivent toujours porter un casque lorsqu'ils font des activités de plein air comme le patin, le vélo ou la promenade en motoneige ou en véhicule tout-terrain.

## Où trouver plus de renseignements sur les commotions cérébrales?

Pour en savoir plus, visitez le site web [parachute.ca/commotion-cerebrale](http://parachute.ca/commotion-cerebrale).