Nous aidons les enfants et les familles à vivre en pleine santé

# Les commotions cérébrales

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

La commotion est un traumatisme cérébral léger. Elle se produit quand une personne reçoit un coup à la tête qui affecte le fonctionnement normal du cerveau. Certaines personnes perdent connaissance (elles « tombent dans les pommes ») après une commotion, d'autres sont seulement étourdies ou confuses. Comme on peut avoir une commotion cérébrale sans perdre connaissance, il est normal de prendre des radiographies et des tomodensitogrammes (scanographies de la tête.

## Quelles en sont les causes?

Dans le cas d'une commotion cérébrale, le cerveau se blesse en heurtant la paroi du crâne. La commotion cérébrale peut être causée par un coup à la tête, au visage, au cou ou, parfois, au corps. Elles sont très souvent provoquées par des accidents de la route, des chutes, des agressions et des activités sportives.

## Qu'est-ce que le syndrome post-commotion cérébrale?

Ce terme décrit les symptômes physiques, cognitifs (la capacité de penser) et émotionnels résultant d'une commotion cérébrale. Les symptômes peuvent durer plus ou moins longtemps après une lésion. Certains symptômes apparaissent tout de suite, d'autres surgissent plus tard. Le syndrome post-commotion cérébrale se manifeste différemment chez chaque personne. Chez les enfants et les jeunes, le syndrome post-commotion cérébrale sera différent pour chacun, selon :

- le nombre et la gravité de leurs symptômes;
- la durée de leur rétablissement;
- la façon dont les symptômes affectent leur vie quotidienne.

# Les symptômes de la commotion cérébrale

### Symptômes cognitifs (la capacité de penser):

- Difficultés de concentration et manque d'attention;
- Troubles d'apprentissage et de la mémoire;
- Difficulté à trouver ses mots et à formuler ses pensées;
- Confusion fréquente et perte de la notion du temps et du lieu;
- Lenteur dans la réflexion, l'action, la lecture et la parole;
- Facilement distrait;
- Difficultés à exécuter plusieurs choses en même temps;
- Manque d'organisation dans les tâches quotidiennes.

### Symptômes physiques:

- Maux de tête, douleurs au cou;
- Nausée;
- Manque d'énergie;
- Étourdissements, faiblesse, perte d'équilibre;
- Vision floue ou double et sensibilité à la lumière;
- Sensibilité accrue aux sons;
- Bourdonnement d'oreilles;
- Perte du goût et de l'odorat;
- Changement des habitudes de sommeil, notamment se réveiller la nuit.

### Symptômes sociaux et émotionnels:

- Changements d'humeur : irritabilité, anxiété, dépression;
- Manque de motivation;
- Tendance à céder facilement à la frustration, à l'accablement, aux larmes;
- Plus d'impulsivité et perte d'inhibitions normales;
- Tendance à se renfermer sur soi, à éviter les situations sociales où il y a du monde;
- Consultez votre médecin de famille si votre enfant ou adolescent a des problèmes à gérer son humeur et ses émotions. Si la situation ne s'améliore pas, il pourrait être nécessaire de consulter un spécialiste en santé mentale.

## Combien de temps faut-il pour se rétablir?

La plupart des personnes se rétablissent complètement d'une commotion cérébrale en quelques semaines. Toutefois, le rétablissement peut prendre jusqu'à un an ou plus. Dans certains cas, les symptômes s'atténuent, mais ne disparaissent pas complètement. Le rétablissement peut être plus long chez les personnes qui ont déjà eu une ou plusieurs commotions.

# Aider son enfant ou son adolescent à se rétablir

## Repos

**Repos physique**

- Participer aux activités quotidiennes habituelles selon ses capacités
- Éviter les activités qui aggravent les symptômes
- Éviter tout effort physique jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucun symptôme au repos
- Éviter les loisirs qui peuvent exposer à des blessures à la tête (par exemple, le hockey de rue ou la bicyclette)

**Repos mental (cognitif)**

- Augmenter les périodes de repos, mais limiter la durée du sommeil durant la journée (dormir davantage durant la journée peut affecter la qualité du sommeil la nuit)
- Éviter les jeux vidéo, les ordinateurs et la télévision jusqu'à ce que les symptômes diminuent

## École

Il se peut que votre enfant ait besoin de manquer l'école temporairement. Discutez de la durée avec votre équipe médicale. Vous pouvez aussi parler avec le personnel de l'école d'aménagements utiles durant la période de rétablissement d'une commotion cérébrale, comme :

- Aide supplémentaire pour terminer et organiser le travail (par exemple, un tuteur);
- Période de repos supplémentaire ou journées de classe plus courtes;
- Moins de devoirs à la maison qui requièrent un effort mental ;
- Accorder plus de temps pour les tests de connaissance ou les reporter à plus tard;
- Échéances moins strictes pour les devoirs;
- Occuper une place où il y a moins de distractions;
- Avoir accès aux notes des camarades de classe ou de l'enseignant;
- Retour graduel à l'école. Par exemple, aller en classe une heure ou deux par jour, puis augmenter petit à petit la période.

## Maux de tête

- Éviter tout ce qui déclenche les maux de tête, par exemple, le fait de ne pas dormir suffisamment, les bruits forts,
- l'ordinateur
- Tenir un journal de la fréquence de vos maux de tête et en discuter avec votre médecin, et y inclure des éléments tels que :
  - l'heure où commence le mal de tête;
  - la durée du mal de tête;
  - les éléments déclencheurs (p.ex., nourriture ou activité;
  - L'intensité de la douleur (sur une échelle de 0-10);
  - Les autres symptômes (comme une nausée ou des vomissements);
  - Ce qui a fait du bien et ce qui n'a pas aidé.

- Acétaminophène (Tylenol®) _____ mg toutes les 6 heures, seulement au besoin
- Ibuprofène (Motrin® or Advil®) _____mg toutes les 6 ou 8 heures, seulement au besoin.

La majorité des maux de tête dus à la commotion cérébrale s'atténuent avec le temps, et la prescription de médicaments est rarement nécessaire. Si les maux de tête ne s'améliorent pas, votre enfant ou adolescent peut avoir besoin d'être recommandé à un spécialiste des maux de tête. N'oubliez pas que la consommation d'ibuprofène (Motrin® ou Advil®) ou d'acétaminophène (Tylenol®) durant plus de 15 jours par mois peut provoquer « des céphalées (maux de tête) de rebond dues à l'abus de médicaments ».

## Reprendre les jeux

Votre enfant ou adolescent ne doit jamais reprendre les jeux tant qu'il a encore des symptômes. Le retour au jeu doit se faire étape par étape, en passant à l'étape suivante seulement s'il n'y a plus de symptômes. Si votre enfant ou adolescent ressent des symptômes, il doit absolument retourner à l'étape précédente, puis tenter à nouveau d'avancer à l'étape suivante après 24 heures.

**Chaque étape doit durer une journée au moins.**

| | | |
|---|---|---|
| | Étape 1 | Inactivité. Rétablissement : repos physique et mental complet. Ne pas passer à la deuxième étape jusqu'à ce que votre enfant ou adolescent n'ait eu aucun symptôme durant 24 heures. |
| | Étape 2 | Exercices légers d'aérobique. Augmentation de la fréquence cardiaque (FC) : la marche, la natation, le vélo stationnaire (intensité < 70 % de la FC visée). |
| | Étape 3 | Exercices d'entraînement sans contact. Exercices, coordination, charge cognitive : passer à des exercices d'entraînement plus complexes (par exemple, jeux de passe). |
| | Étape 4 | Exercices d'un sport précis. Ajout de mouvements : exercices de patinage ou de course. Pas d'activités qui pourraient causer des chocs à la tête. |
| L'approbation du médecin est requise avant la 5ième étape ⇨ | Étape 5 | Pratique avec contact normal. Restaurer la confiance et permettre à l'entraîneur d'évaluer les capacités fonctionnelles. Participer à l'entraînement normal (après avoir reçu l'autorisation médicale). |
| | Étape 6 | Reprendre les activités de jeu normales. |

## Prévenir les commotions cérébrales

- Porter un casque. Un casque bien ajusté peut réduire de 75 % la fréquence et la sévérité des blessures.
  Porter un casque pour :
  - jouer au football;
  - jouer au hockey;
  - faire du ski et de la planche à neige;
  - monter à cheval;
  - faire du patin à roues alignées;
  - faire de la planche à roulettes;
  - rouler en VTT, moto tout-terrain, moto ou motoneige;
  - jouer à lacrosse;
  - monter à bicyclette.

- L'apprentissage et le respect des règlements de sport aide à réduire le risque de commotions cérébrales et de blessures.

## Plus d'info?

http://www.parachutecanada.org/sujets-blessures/theme/C151