

Emergency Services Services d'urgence

## Concussion (Minor Head Injury) in Adults Commotion cérébrale (traumatisme crânien léger) chez l'adulte

Le traumatisme crânien est un ébranlement du cerveau consécutif à un coup direct sur le crâne. Si le coup est assez fort pour causer une lésion, on parle de commotion cérébrale.



Le médecin qui vous a examiné(e) n'a trouvé aucun signe de complication grave à la suite du traumatisme crânien subi. Vous devriez vous en rétablir rapidement.

### Quels sont les symptômes courants du traumatisme crânien ? Combien de temps peuvent-ils durer ?

Le traumatisme crânien se manifeste le plus souvent par les symptômes suivants :

- maux de tête, fatigue, étourdissements,
- insomnie,
- difficultés de concentration et d'apprentissage,
- anxiété, dépression ou irritabilité.

Vous pouvez avoir tout ou partie de ces symptômes, ou n'en éprouver aucun. Ils peuvent se manifester tout de suite après l'accident ou quelques jours plus tard. Ces symptômes font partie du processus de rétablissement normal.

Le rétablissement varie d'une personne à l'autre. La plupart des gens commencent à se sentir mieux dans les quelques heures ou les quelques jours qui suivent, mais certains symptômes peuvent persister pendant une semaine ou plus.

Vous ne devez pas rester seul(e) pendant les 24 prochaines heures, car il existe un risque d'apparition de symptômes plus graves. Vous devez rester sous l'observation attentive d'un autre adulte responsable.

### Rendez-vous au service des urgences le plus proche en cas de :

- Mal de tête qui empire ou persiste malgré la prise d'antidouleurs
- Étourdissements non soulagés par le repos
- Nausées ou vomissements répétés
- Troubles de la vue

### Appelez le 9-1-1 tout de suite en cas de :

- Tremblements incontrôlables ou convulsions
- Somnolence excessive
- Confusion, nervosité ou agitation
- Impossibilité de réveiller la personne
- Faiblesse musculaire des bras ou des jambes
- Difficultés d'élocution
- Pertes d'équilibre
- Écoulement de liquide clair par l'oreille

## Après le retour à la maison

### Repos

- Il est déconseillé de sortir de chez vous pendant un ou deux jours.
- La reprise des activités normales doit être progressive.
- Les efforts physiques importants sont **interdits** pendant les 24 prochaines heures.
- L'usage prolongé des écrans (télévision, ordinateur) est **interdit**.

### Conduite

- La conduite automobile est **interdite** pendant les 24 prochaines heures.
- En cas de difficultés de concentration pendant les sept prochains jours, ne pas conduire ou utiliser des machines jusqu'à la disparition du symptôme.

### Santé

- La prise d'alcool est **interdite** pendant au moins les 24 prochaines heures. En cas de maux de tête persistants, la prise d'alcool est interdite jusqu'à autorisation du médecin traitant.
- La prise de tout médicament non prescrit par le médecin traitant est déconseillée.
- La prise d'aspirine (ASA), d'ibuprofène ou d'autres anti-inflammatoires est **interdite**. Ces médicaments peuvent augmenter le risque de saignements.

### Activités et exercice

- Les activités physiques et l'exercice sont autorisés à condition de n'avoir aucun symptôme de traumatisme crânien.
- Commencer par une activité douce, comme la marche ou le vélo d'intérieur.
- Augmenter progressivement la fréquence et la durée de l'activité.
- Si le traumatisme a été subi lors d'une activité sportive, obtenir l'avis du médecin avant la reprise de cette activité.
- La pratique des sports de contact et des sports où il existe un risque de choc sur le crâne (hockey, soccer, football, ski, planche à neige, vélo d'extérieur) est interdite jusqu'à la récupération complète, laquelle est déterminée par le médecin traitant.
- Le port d'un casque est obligatoire lors de la pratique de tout sport où il existe un risque de choc sur la tête.

Vous trouverez d'autres conseils dans les outils ci-joints : *Return to Activity* Retour à l'activité et Retour au travail.

### Pour plus de renseignements, s'adresser à :

- Votre médecin de famille
- Fraser Health Virtual Care au numéro 1-800-314-0999 ou par clavardage à l'adresse [fraserhealth.ca/virtualcare](https://fraserhealth.ca/virtualcare) de 10 h à 22 h, tous les jours
- HealthLinkBC – au numéro 8-1-1 (7-1-1 pour les personnes sourdes ou malentendantes) ou à l'adresse [HealthLinkBC.ca](https://HealthLinkBC.ca)  
HealthLinkBC est à l'écoute 24 heures par jour. Le service est offert en 130 langues. Pour parler à un interprète, prononcer le nom de votre langue en anglais, et attendre sa réponse.

### Ressources sur le Web

#### MyGuide Concussion

Un guide personnalisé sur le rétablissement, produit par GF Strong (en anglais) [concussion.vch.ca](https://concussion.vch.ca)



#### Concussion Awareness Training Tool (en anglais) [cattonline.com](https://cattonline.com)

Sélectionner « Athlete » (sportif) ou « Workers and Workplaces » (travailleurs et milieux de travail)



#### Parachute Canada

[parachutecanada.org](https://parachutecanada.org)  
Sélectionner « Sujets blessures », puis « Commotion cérébrale ».



[www.fraserhealth.ca](https://www.fraserhealth.ca)

Ce contenu s'adresse exclusivement à la personne à qui il est remis par l'équipe médicale.

À DOMICILE		AU TRAVAIL			
<b>ÉTAPE 1 :</b> <b>Période de repos physique et cognitif initial</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reposez-vous dans un environnement calme et tranquille.</li> <li>Essayez des activités qui n'aggravent pas les symptômes (p. ex. écouter de la musique douce ou faire du coloriage).</li> <li>Dormez autant que votre corps en a besoin tout en essayant de respecter un horaire de sommeil régulier la nuit.</li> </ul> <p><b>A limiter :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De longues interactions sociales.</li> <li>L'exposition aux écrans (ordinateur, télévision et téléphone intelligent) et la lecture.</li> </ul> <p><b>A éviter :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les sports ou les activités physiques qui augmentent votre rythme cardiaque ou vous font transpirer.</li> </ul> <p><b>REMARQUE : Pour des raisons de sécurité, il est recommandé de parler à un professionnel de la santé agréé au sujet de votre aptitude à conduire.</b></p>	<b>ÉTAPE 2 :</b> <b>Activité légère</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Augmentez progressivement l'activité cognitive en essayant des tâches simples et familières (p. ex. lire, regarder la télévision, utiliser un ordinateur ou dessiner).</li> <li>Allez marcher ou tentez une autre activité physique légère (p. ex. la natation, le vélo d'intérieur, des tâches ménagères légères), sans vous essouffler.</li> <li>Prenez des pauses fréquentes; faites le moins de siestes possibles.</li> <li>Commencez par de courtes périodes d'activité allant jusqu'à 30 minutes.</li> <li>Commencez à penser à votre retour au travail en communiquant avec votre employeur, en planifiant le retour et en déterminant le trajet pour vous y rendre.</li> </ul>	<b>ÉTAPE 3 :</b> <b>Préparez-vous au retour au travail – à la maison</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Continuez à augmenter l'activité cognitive.</li> <li>Continuez à reprendre les activités physiques que vous faisiez avant votre blessure (p. ex. faire l'épicerie, jardiner, faire du jogging, lever des poids légers).</li> <li>Communiquez avec votre employeur pour élaborer un plan de retour au travail personnalisé.</li> <li>Essayez de vous rendre au travail pour évaluer si le trajet aggrave les symptômes ou si cela vous prend beaucoup d'énergie.</li> <li>Un horaire de sommeil régulier favorisera un retour au travail réussi.</li> <li>Augmentez progressivement le temps consacré à l'activité, jusqu'à atteindre les 2 heures, prenant des pauses si nécessaires.</li> </ul>	<b>ÉTAPE 4 :</b> <b>Commencez le retour progressif au travail</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Retournez au travail en respectant votre plan de retour au travail progressif, suivant le nombre d'heures convenues par jour ainsi que les accommodements.</li> <li>Sur le lieu du travail, commencez par les activités moins exigeantes plutôt que celles qui sont plus difficiles.</li> <li>Augmentez graduellement le nombre d'heures travaillées de semaine en semaine, ou plus tôt si cela est approprié.</li> <li>Contrôlez les niveaux d'énergie lors de l'exécution de tâches ménagères et la participation à des activités sociales ou de loisir après la journée de travail.</li> </ul>	<b>ÉTAPE 5 :</b> <b>Heures de travail régulières avec modifications, selon le besoin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Réduisez les accommodements au fur et à mesure que votre énergie et vos capacités augmentent.</li> <li>Les accommodements peuvent être progressivement supprimés lors de périodes d'essai, afin de s'assurer que leur utilité est dépassée.</li> <li>Contrôlez les niveaux d'énergie lors de l'exécution de tâches ménagères et la participation à des activités sociales ou de loisir après la journée de travail.</li> </ul>	<b>ÉTAPE 6 :</b> <b>Retour complet au travail</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Horaire de travail complet et régulier avec des attentes normales de productivité sans accommodement.</li> </ul>
<p><b>Repos</b></p> <p>Quand les symptômes commencent à s'atténuer            Ou après 2 jours maximum de repos,  <b>COMMENCEZ L'ÉTAPE 2</b></p>	<p><b>Augmentez graduellement vos activités</b></p> <p>Quand vous tolérerez 30 minutes d'activité,  <b>COMMENCEZ L'ÉTAPE 3</b></p>	<p><b>Préparez-vous au retour au travail</b></p> <p>Quand vous tolérerez 4 heures d'activité, prenant des pauses si nécessaires,  <b>COMMENCEZ L'ÉTAPE 4</b></p>	<p><b>Retournez au travail avec des accommodements et un plan de Retour au travail personnalisé</b></p> <p>Quand vous serez en mesure de reprendre des heures de travail régulières avec des accommodements,  <b>COMMENCEZ L'ÉTAPE 5</b></p>	<p><b>Modifiez les accommodements au travail, selon le besoin</b></p> <p>Quand vous tolérerez des heures régulières de travail avec un minimum d'accommodements,  <b>COMMENCEZ L'ÉTAPE 6</b></p>	<p><b>Retour complet au travail</b></p> <p>Une fois que vous aurez <b>COMPLÉTÉ L'ÉTAPE 6</b>, la stratégie <i>Retour au travail</i> sera réalisée</p>

Reconnaissant que les milieux de travail diffèrent par industrie et profession, le retour au travail peut mettre l'emphase sur l'activité cognitive, l'activité physique ou une combinaison des deux. Il est normal d'éprouver des symptômes pendant la période de rétablissement, vous n'avez pas besoin de voir disparaître tous les symptômes avant votre retour au travail. Toutefois, si après l'étape 2, de nouveaux symptômes se présentent ou les symptômes actuels s'aggravent lors de n'importe quelle étape, retournez à l'étape précédente pendant au moins 24 heures. Il vous faudra peut-être reculer d'une étape plus d'une fois pendant le processus de récupération.

# Retour à l'activité

Cet outil sert de guide pour la gestion du retour à l'activité d'une personne suite à une commotion et ne remplace en aucun cas l'avis d'un médecin. Les échéances et les activités peuvent varier selon les instructions d'un professionnel de la santé.

ÉTAPE 1 :	ÉTAPE 2 :	ÉTAPE 3 :	ÉTAPE 4 :	ÉTAPE 5 :
<b>Période de repos initial</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Restez à la maison dans un environnement calme et tranquille.</li><li>Limitez votre exposition aux écrans (ordinateur, télévision et téléphone intelligent).</li><li>Gardez vos interactions sociales brèves.</li><li>Dormez autant que votre corps en a besoin tout en essayant de respecter un horaire de sommeil régulier la nuit.</li></ul> <b>Remarque : L'objectif de chaque étape est de trouver le point idéal entre en faire trop et ne pas en faire assez.</b>	<b>Préparez-vous au retour à l'activité</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Évaluez votre capacité en essayant des tâches simples et habituelles comme lire, utiliser un ordinateur ou faire l'épicerie.</li><li>Soyez bref dans vos activités (p. ex. moins de 30 minutes) et prenez des pauses régulières.</li><li>Allez marcher ou tentez une autre activité physique légère (p. ex. la natation, le vélo d'intérieur), sans vous essouffler.</li><li>Réduisez au minimum vos périodes de repos au lit pendant la journée. Il est peu probable que cela favorise votre rétablissement.</li></ul> <b>Préparez-vous au retour</b>	<b>Augmentez votre niveau d'activité</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Reprenez progressivement les activités quotidiennes et diminuez les périodes de repos.</li><li>Commencez par les activités moins exigeantes plutôt que celles qui sont plus fatigantes.</li><li>L'activité physique peut inclure du jogging, des levers de poids légers ou des exercices dans le cadre de sports sans contact, du jardinage ou de la danse.</li></ul> <b>Remarque : Vous pourriez commencer à retourner à l'école ou au travail à temps partiel (p. ex. quelques heures par jour).</b>	<b>Reprenez graduellement vos activités habituelles</b> <p>La reprise des activités quotidiennes peut être un véritable défi, en fonction de la variabilité de votre énergie et de vos capacités, mais elle devrait s'améliorer au jour le jour et d'une semaine à une autre.</p> <p>Les étudiants et les travailleurs sont susceptibles de nécessiter des accommodements tels que des heures réduites, une diminution de la charge de travail, du temps supplémentaire pour les tâches ou l'accès à un environnement de travail silencieux et sans distraction.</p> <b>Poursuivez votre retour</b>	<b>Le retour complet à l'activité</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Horaires de cours complet, sans pauses ni accommodement.</li><li>Horaires de travail complet avec des attentes normales de productivité.</li><li>Les étudiants athlètes ne doivent pas reprendre les compétitions sportives tant qu'ils n'ont pas entièrement réintégré l'école.</li></ul> <b>Ne reprenez les sports de contact ou les travaux dangereux (p. ex. l'utilisation d'équipements lourds, le travail en hauteur) uniquement quand votre médecin aura donné son approbation.</b>
<b>Repos</b> <p>Quand les symptômes commencent à s'atténuer OU après 2 jours maximum de repos, <b>COMMENCEZ L'ÉTAPE 2</b></p>	<p>Si vous tolérez des tâches simples et habituelles, <b>COMMENCEZ L'ÉTAPE 3</b></p>	<p>Si vous tolérez un niveau d'activité plus élevé, <b>COMMENCEZ L'ÉTAPE 4</b></p>	<p>Si vous tolérez un retour partiel aux activités habituelles, <b>COMMENCEZ L'ÉTAPE 5</b></p>	

Si de nouveaux symptômes se présentent ou les symptômes actuels s'aggravent lors de n'importe quelle étape, retournez à l'étape précédente pendant au moins 24 heures. Il vous faudra peut-être reculer d'une étape plus d'une fois pendant le processus de rétablissement.

Chaque personne progressera à son propre rythme. Il est conseillé de ne pas essayer de lutter contre les symptômes. Si vous en faites trop, vos symptômes s'aggraveront. Diminuez votre niveau d'activité et vos symptômes devraient s'atténuer. Continuez à augmenter graduellement votre niveau d'activité par petites étapes.