Concussion (Minor Head Injury) in Children
Commotion cérébrale (traumatisme crânien léger) chez l'enfant

Votre enfant a subi un traumatisme crânien

L'équipe médicale n'a trouvé aucun signe de traumatisme cérébral grave. La commotion est un type de traumatisme cérébral qui ne peut être diagnostiqué sur les radiographies ou les examens de tomodensitométrie ordinaires. Elle peut toucher la fonction cognitive et la mémoire de l'enfant et se manifester par divers symptômes.

Le retour à la maison, sous vos soins, ne pose aucun danger pour votre enfant. En revanche, il est important de le surveiller attentivement pendant les 24 à 48 prochaines heures. Les parents sont les mieux placés pour remarquer tout comportement inhabituel chez l'enfant.

Après le retour à la maison

Laissez l'enfant dormir autant qu'il veut. Le sommeil lui fera du bien, mais il est important de **surveiller son état** pendant les 24 à 48 prochaines heures.

Vérifier que l'enfant :

- connaît son nom
- sait qui vous êtes
- sait où il se trouve
- se réveille aussi facilement que d'habitude
- peut vous serrer la main bien fort des deux mains
- n'a pas de sang ni de liquide dans les oreilles ou le nez
- respire facilement
- n'éprouve pas beaucoup de douleur

Faites confiance à vos instincts. Parfois, le traumatisme cérébral se manifeste par des changements que seule une personne qui connaît bien l'enfant pourrait remarquer.

Appelez le 9-1-1 tout de suite si vous observez que l'enfant :

- ☐ Perd l'équilibre en restant assis ou en marchant
- ☐ Tombe ou trébuche souvent
- ☐ Manque de force dans un bras ou une jambe
- ☐ Laisse tomber des objets
- ☐ Ne voit pas clair (se plaint notamment d'avoir la vision trouble ou double)
- ☐ Fait des mouvements inhabituels, ou a des contractions du corps ou des soubresauts (des convulsions)

Il faut mener l'enfant aux urgences en cas de :

- ☐ Comportements inhabituels
- ☐ Manque d'énergie ou de désir de faire quoi que ce soit
- ☐ Difficulté à faire des choses qu'il faisait auparavant
- ☐ Nervosité, irritabilité, confusion
- ☐ Difficulté à se réveiller
- ☐ Écoulement de sang ou de liquide jaune par les oreilles ou le nez
- ☐ Vomissements à répétition (plus de deux fois; il n'y a pas lieu de s'inquiéter si l'enfant vomit une ou deux fois)
- ☐ Mal de tête qui empire ou persiste malgré les antidouleurs
- ☐ Chez les enfants très jeunes :
  - L'enfant ne peut être réconforté ou calmé
  - L'enfant refuse de téter ou de manger

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils du personnel médical traitant.

Catalogue #266824 (November 2022) French
For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca

Pendant les 24 prochaines heures

- Vous pouvez lui donner de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène ordinaire pour les maux de tête. (Le Tylenol, c'est de l'acétaminophène.)

  Ne donnez pas de sédatifs ou d'antidouleurs puissants. Ils peuvent masquer des signes importants du traumatisme.
  Si les simples antidouleurs n'apportent pas de soulagement, appelez votre médecin de famille.

- L'enfant peut avoir des nausées (maux de cœur) pendant quelques jours. Donnez-lui des collations légères et des boissons au lieu de véritables repas.

- Gardez l'enfant à portée de vue. Jusqu'à ce qu'il se sente bien, lisez ou jouez à des jeux calmes ensemble.
  Ne permettez pas les jeux agités.
  Le repos est important.

Conseils pour aider à la récupération

- Veillez à ce que l'enfant dorme suffisamment la nuit et se repose pendant le jour.
- Veillez à ce que l'enfant reprenne ses activités normales progressivement, et non tout d'un coup.
- Limitez le bruit et la stimulation (télévision, jeux vidéo, iPad, ordinateurs et autres électroniques, musique forte, etc.).
- Essayez de faire une chose à la fois avec lui, pour lui éviter les distractions.
- Pour l'aider à ne pas oublier des choses, écrivez-lui des notes et utilisez un calendrier.
- Discutez du traumatisme avec les autres personnes qui connaissent l'enfant (proches, amis, enseignants, conseillers, gardiens, entraîneurs, etc.) Ils ont besoin de savoir ce qui est arrivé pour pouvoir vous aider.
- Pour les enfants d'âge scolaire, suivez les directives des outils ci-joints : *Return to School* (retour à l'école), puis *Return to Activity* (reprise des activités).

Pour plus de renseignements, s'adresser à :

- Votre médecin de famille
- BC Centre for Ability 604-451-5511
  (pour les moins de 13 ans)
- Adolescent Complex Concussion Clinic 604-737-6291
  (pour les 12 à 15 ans)
- Fraser Health Concussion Services 604-514-7431
  (pour les 15 à 18 ans)
  En ligne : fraserhealth.ca, puis chercher « concussion »
  Fraser Health Virtual Care 1-800-314-0999
  Clavardage en direct : fraserhealth.ca/virtualcare
  de 10 h à 22 h tous les jours de la semaine
- HealthLinkBC 8-1-1 (téléimprimeur 7-1-1)
  En ligne : HealthLinkBC.ca

  HealthLinkBC est à l'écoute 24 heures par jour. Le service est offert en 130 langues. Pour parler à un interprète, prononcez le nom de votre langue en anglais, et attendez que l'interprète se joigne à l'appel.

Ressources sur le Web

Concussion Awareness Training Tool (en anglais)

cattonline.com

Sélectionnez « Parent or Caregiver » (parent ou encadrant), « Athlete » (sportif) ou « Coach » (entraîneur).

Parachute Canada

parachutecanada.org

Sélectionner « Sujets blessures », puis « Commotion cérébrale ».

Adaptation originale autorisée de « Head Injury », service des urgences, Hôpital pour enfants de la C.-B. (octobre 2012)

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils du personnel médical traitant.

Catalogue #266824 (November 2022) French
For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca