

COMMOTION CÉRÉBRALE : NOTIONS ÉLÉMENTAIRES



Parachute

Série sur les
commotions cérébrales

Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

Une commotion est une blessure au cerveau qui ne peut être détectée par des rayons X, un tomodensitogramme ou une IRM. Elle affecte la façon, pour une personne, de penser et de se souvenir et elle peut causer divers symptômes. Tout coup à la tête, au visage ou à la nuque, ou tout coup au corps qui porte atteinte à la tête peut provoquer une commotion cérébrale.

Quels sont les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale?

Les symptômes d'une commotion cérébrale peuvent apparaître immédiatement ou quelques heures après l'impact. Une commotion cérébrale peut être différente pour chaque personne. Il est courant de ressentir l'un ou plusieurs des signes et des symptômes suivants :

SYMPTÔMES PHYSIQUES



- Perte de conscience
- Vertiges
- Nausée ou vomissements
- Sensation de pression dans la tête
- Maux de tête
- Problèmes d'équilibre
- Sensibilité à la lumière
- Douleurs dans la nuque
- Crises convulsives
- Vision floue

SYMPTÔMES COGNITIFS



- Sensibilité au bruit
- Impression de tout faire au ralenti
- Fatigue ou manque d'énergie
- Problèmes de mémoire
- Confusion
- Somnolence
- Difficultés à se concentrer
- Amnésie

SYMPTÔMES ÉMOTIONNELS



- Irritabilité
- Nervosité ou anxiété
- Émotions à fleur de peau
- Impression d'être « dans le brouillard »
- Impression de ne pas être soi-même
- Tristesse

TROUBLES DU SOMMEIL



- Insomnie - incapacité à dormir
- Sommeil de mauvaise qualité
- Trop de sommeil



Que dois-je faire si je soupçonne une commotion cérébrale?

Dans tous les cas de commotions cérébrales soupçonnées, la personne devrait immédiatement arrêter de participer à l'activité. En continuant, son risque de souffrir de symptômes de commotion plus sévères et plus durables augmente, ainsi que celui de subir d'autres blessures.

Toute personne susceptible d'être victime d'une commotion cérébrale doit être examinée par un médecin.

En cas de « signe d'alarme », sollicitez immédiatement une aide médicale. Si la personne est inconsciente, appelez une ambulance. Ne devez pas déplacer la personne et ne devez pas enlever son équipement de protection, comme le casque, au cas où elle souffrirait d'une lésion à la colonne vertébrale.

« SIGNAUX D'ALARME »



- Plaintes de douleur au cou
- Détérioration de l'état de conscience
- Augmentation du niveau de confusion ou d'irritabilité
- Mal de tête intense ou qui s'aggrave
- Vomissements répétés
- Changement inhabituel au niveau du comportement
- Crise d'épilepsie ou convulsion
- Vision double
- Faiblesse, picotement ou sensation de brûlure aux bras ou jambes

Combien de temps dure une commotion cérébrale?

Les signes et symptômes de commotion se résorbent souvent après un à quatre semaines, mais ils peuvent durer plus longtemps. Dans certains cas, le rétablissement prend des semaines, voire des mois. Si une personne a déjà souffert d'une commotion cérébrale, il se peut que la guérison soit plus lente.

Comment traite-t-on une commotion cérébrale?

En fonction des symptômes et de leur évolution, le traitement d'une commotion cérébrale peut faire intervenir divers traitements ainsi qu'une équipe de professionnels des soins de santé. On recommande généralement le repos durant les premiers jours, puis la reprise progressive des activités sous la supervision d'un professionnel médical.

Où puis-je obtenir plus d'information?

Parachute Canada dispose de ressources pour vous permettre d'en savoir davantage sur la prévention, la reconnaissance et la gestion des commotions cérébrales. Visitez notre site Web, à parachutecanada.org/commotion-cerebrale ou téléchargez l'[application Concussion Ed](#) pour obtenir rapidement de l'information.