

Commotion cérébrale

Concussion

La commotion cérébrale est un type de traumatisme crânien léger qui peut altérer temporairement la fonction cérébrale et se produire lorsque le cerveau se déplace rapidement à l'intérieur du crâne. On compte parmi les symptômes courants des maux de tête, de la fatigue, des nausées, le déséquilibre, la sensibilité à la lumière et au son, des difficultés cognitives, des troubles du sommeil et des changements émotionnels. Ils peuvent apparaître immédiatement ou plusieurs jours après une lésion. Ils disparaissent généralement en 4 semaines.

Sommeil

- Le cerveau a besoin de repos pour guérir. Suivez ces [12 conseils pour améliorer le sommeil](#)
- Ayez un horaire de sommeil régulier. Faire beaucoup de siestes pendant la journée peut perturber le sommeil la nuit
- Ne réveillez pas une personne souffrant d'une commotion cérébrale si elle dort bien pendant les premiers jours suivant sa blessure

Temps d'écran et activités

- Les deux premiers jours suivant votre blessure, limitez autant que possible le temps d'écran : ordinateurs, téléviseurs, téléphones, etc.
- Faites des choses qui vous aident à vous détendre : peindre, écouter de la musique douce, cuisiner, tenir un journal ou passer du temps avec vos proches

Nourriture et liquides

- Mangez des repas sains toutes les 3 à 4 heures et buvez assez de liquides, surtout de l'eau
- Évitez les boissons contenant de la caféine pendant les premiers jours, car elles peuvent exercer un stress supplémentaire sur votre cerveau. Sachez cependant que vous risquez d'avoir des maux de tête si vous avez l'habitude de boire régulièrement de la caféine et que vous arrêtez soudainement

Alcool et drogues

- Évitez l'alcool et les drogues récréatives. Ils peuvent masquer vos symptômes et ralentir votre guérison
- Discutez de l'utilisation de médicaments avec votre fournisseur de soins de santé

Conduite automobile

- Ne conduisez pas tant que vous ne parvenez pas à bien vous concentrer et à gérer des situations complexes. Parlez à un médecin ou à une infirmière praticienne avant de le faire

Maux de tête, nausées, étourdissements

- Si vous avez mal à la tête, si vous vous sentez malade ou étourdi : mettez quelque chose de froid ou de chaud sur votre tête, étirez-vous et massez votre cou et vos épaules. Respirez lentement. Allez dans un endroit calme
- Cherchez ce qui déclenche vos maux de tête et, autant que possible, évitez-le la première ou les deux premières semaines. Toutefois, éviter les déclencheurs pendant trop longtemps peut vous y rendre plus sensible

- Pratiquez des exercices doux pour le cou, notamment des étirements et des contractions musculaires
- Certains médicaments peuvent masquer les symptômes d'une commotion cérébrale. Discutez avec votre fournisseur de soins de santé pour savoir quand utiliser des analgésiques en vente libre (acétaminophène, ibuprofène). N'utilisez pas d'opiacés ou de stupéfiants qui ne vous sont pas prescrits. L'utilisation prolongée et excessive de médicaments contre la douleur peut entraîner des maux de tête persistants après une commotion cérébrale
- Des suppléments quotidiens comme le magnésium, les acides gras oméga-3, la coenzyme Q10 et la riboflavine peuvent réduire leur fréquence et leur intensité

Humeur, comportement et relations sociales

- Les commotions cérébrales peuvent influencer vos sentiments. Vous pourriez vous sentir fatigué, irritable, triste ou anxieux
- Être avec vos proches et vos amis peut contribuer à améliorer votre humeur et à la rendre plus stable. Passez du temps avec les personnes qui comptent pour vous. Ajoutez du plaisir à votre journée
- Si vous êtes triste, anxieux, irritable, déprimé, etc., pensez à demander à votre médecin : Une thérapie serait-elle utile? Est-ce qu'un psychiatre pourrait aider?

Adultes de 65 ans et plus

- Demandez à votre fournisseur de soins de santé s'il s'inquiète de l'incidence que vos médicaments actuels pourraient avoir sur votre rétablissement après une commotion cérébrale
- Travaillez avec lui pour ajuster votre plan de retour aux activités si nécessaire
- Demandez à quelqu'un de vous accompagner pour assurer votre sécurité

quand vous réintroduisez des activités dans votre routine après une commotion cérébrale. Par exemple, demandez-lui de se joindre à vous pendant vos marches aérobiques au cas où vous commenceriez à vous sentir instable et auriez besoin de soutien

Conseils cognitifs

Après une commotion cérébrale, votre cerveau pourrait fonctionner plus lentement. Conservez l'énergie en utilisant les 4 P :

- **Priorisation.** Faites d'abord les choses les plus importantes. Demandez-vous : Est-ce urgent? Dois-je le faire aujourd'hui? Est-ce que ça peut attendre que j'aille mieux?
- **Pauses.** Prenez des temps d'arrêt
- **Planification.** Planifiez votre journée et votre semaine de manière à effectuer votre travail ou vos tâches ménagères quand vous avez le plus d'énergie. Alternez entre les tâches physiques comme plier le linge et les tâches de réflexion comme utiliser votre ordinateur pour travailler. Adonnez-vous à un passe-temps qui vous plaît
- **Positions.** Pensez aux choses qui vous entourent et à la façon dont votre posture peut influencer votre niveau d'énergie. Évitez de rester debout trop longtemps ou de rester assis le dos voûté. Évitez les bruits forts et les lumières vives. Trouvez un endroit calme où vous pouvez travailler. Écoutez de la musique apaisante si elle vous aide. Envisagez un programme de physiothérapie pour retrouver votre force posturale et votre conscience de la position et du mouvement de votre corps

Reprise de l'activité physique

- On a démontré que l'activité aérobique comme la marche rapide favorise la récupération après une commotion cérébrale
 - Calculez votre fréquence cardiaque maximale

- Fréquence cardiaque maximale = 220 – votre âge
- Commencez par une activité aérobique légère (55 % de la fréquence cardiaque maximale), puis passez à une activité aérobique modérée (70 %)
- Ne vous précipitez pas. Suivez un plan de [retour à l'activité](#) ou de [retour au sport](#) pour reprendre progressivement vos activités habituelles avec l'aide de fournisseurs de soins de santé ou d'entraîneurs sportifs
- Discutez avec votre fournisseur de soins de santé de la possibilité de passer à des exercices d'une plus grande intensité et à des activités présentant un risque de nouvelle blessure

Retour à l'école et au travail

- Vous pouvez retourner à l'école ou au travail dans quelques jours si vos symptômes ne s'aggravent pas. Vous devrez peut-être ajuster votre horaire ou vos tâches scolaires ou professionnelles habituelles pendant un certain temps
- Parlez à votre enseignant ou à votre employeur et à des experts de la santé si

vous ne vous sentez pas bien à l'école ou au travail

- **École :** Il est important de suivre une approche structurée et progressive, et de convenir avec votre école des [mesures adaptées à vos besoins](#). Travaillez avec le personnel pour élaborer et suivre un plan de [retour à l'école](#)
- **Travail :** Suivez un plan de [retour au travail](#) en consultation avec des fournisseurs de soins de santé, des ergothérapeutes et des représentants du milieu de travail

Quand demander une aide accrue

- Si vous ne vous sentez pas mieux, parlez-en à un fournisseur de soins de santé
- Apprenez-en plus sur l'[outil de sensibilisation aux commotions cérébrales](#), qui contient différents modules destinés aux jeunes, aux parents, aux tuteurs, aux professionnels du milieu scolaire, aux travailleurs ou aux lieux de travail, etc.
- Consultez la page [MonGuide : Commotions cérébrales](#) ou [MonGuide : Commotions cérébrales \(édition pour ados\)](#) pour en savoir plus



Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.