



## 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 votre enfant, de penser et de se souvenir et elle peut causer divers symptômes.

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

**Votre enfant peut souffrir d'une commotion même s'il n'a pas perdu connaissance.** Votre enfant pourrait éprouver un ou plusieurs des signes et des symptômes suivants : Lorsque vous surveillez les signes ou les symptômes d'une possible commotion cérébrale, tenez compte de la façon dont votre enfant se sent et se comporte habituellement.

Cognitif (pensée)	Physique	Émotionnel/comportemental
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ne se souvient pas de l'heure, de la date, de l'endroit, d'informations au sujet d'une activité récente</li><li>• Difficulté à se souvenir de ce qui s'est passé avant et après la blessure</li><li>• Difficulté à se concentrer</li><li>• Pensée confuse</li><li>• Sentiment d'être « dans le brouillard »</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maux de tête ou pression sur la tête</li><li>• Étourdissements</li><li>• Maux de ventre, nausées, vomissements</li><li>• Regard vide</li><li>• Vision floue ou trouble</li><li>• Sensibilité à la lumière ou au bruit</li><li>• Voit des étoiles ou des scintillements</li><li>• Acouphène (tintement dans les oreilles)</li><li>• Manque d'équilibre ou de coordination</li><li>• Sensation de fatigue ou d'apathie</li><li>• « Ne se sent pas normal »</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nervosité ou anxiété</li><li>• Émotions étranges ou inappropriées (p. ex. : rit, pleure, se fâche facilement)</li><li>• Réponse ou exécution lente</li><li>• Facilement distrait</li><li>• Ne participe pas bien</li><li>• Changements dans les habitudes de sommeil (dormir plus ou moins que d'habitude)</li></ul>

Il est plus difficile pour les nourrissons, les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire de communiquer ce qu'ils ressentent. Si vous avez un jeune enfant, vous remarquerez peut-être l'un des changements suivants : des pleurs plus fréquents que d'habitude, une démarche instable, un désintérêt pour les jouets préférés, des changements dans les habitudes d'allaitement, d'alimentation ou de sommeil, ou encore une régression des compétences acquises, comme l'apprentissage de la propreté.

**Consultez immédiatement un médecin si votre enfant présente des « signes d'alarme »** comme une douleur au cou, des vomissements répétés, une confusion grandissante, des convulsions, ou une faiblesse ou un fourmillement dans ses bras ou ses jambes. Ces signes peuvent annoncer une blessure plus grave.



## Quelles sont les causes d'une commotion cérébrale?

Tout coup à la tête, au visage ou au cou, ou tout coup porté au corps qui cause une soudaine secousse de la tête peuvent causer une commotion (ex : recevoir un ballon sur la tête, entrer en collision avec une autre personne).

## Que dois-je faire si je soupçonne que mon enfant souffre d'une commotion?

**Dans tous les cas de commotions cérébrales soupçonnées, votre enfant 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.

L'Outil d'identification des commotions cérébrales 6 (CRT6) peut être utilisé par n'importe qui pour aider à reconnaître les signes et les symptômes d'une possible commotion cérébrale.

Votre enfant ne devrait pas être laissé seul et il devrait consulter un médecin le plus vite possible.

Si votre enfant perd connaissance, appelez une ambulance pour l'emmener immédiatement à l'hôpital. Vous ne devez pas déplacer votre enfant et ne devez pas enlever son équipement de protection comme le casque.

Votre enfant ne devrait pas retourner au jeu le même jour.

## Combien de temps avant que mon enfant se sente mieux?

Les signes et symptômes de commotion se résorbent souvent en quatre semaines, mais ils

peuvent durer plus longtemps. Dans certains cas, les enfants peuvent prendre plusieurs semaines ou plusieurs mois pour guérir. Si votre enfant a déjà souffert d'une commotion cérébrale, il se peut que la guérison soit plus lente.

Si les symptômes de votre enfant ne s'atténuent pas ou s'ils durent plus de quatre semaines, vous devriez être orienté vers un professionnel de la santé spécialisé dans le traitement des commotions cérébrales.

## Comment traite-t-on une commotion?

Pendant les 24 à 48 premières heures suivant la blessure, votre enfant peut s'adonner à ses activités de la vie quotidienne, comme se déplacer dans la maison, se laver, faire une promenade légère et interagir socialement à la maison. Pendant les 48 premières heures, il devrait passer moins de temps avec les écrans, comme les téléphones, les téléviseurs et les ordinateurs. Par la suite, il est possible de réintroduire et d'augmenter progressivement les activités scolaires et sportives.

Lorsque votre enfant reprend ses activités, ses symptômes peuvent s'aggraver. Cette situation est courante et acceptable tant que les symptômes restent **légers et brefs**. Le terme « brefs » signifie que les symptômes devraient se résorber dans l'heure qui suit. Si les activités aggravent davantage leurs symptômes, il est recommandé de faire une pause et d'adapter les activités.

Se remettre d'une commotion est un processus qui exige de la patience. Si votre enfant reprend les activités avant d'être prêt, ses symptômes risquent de s'aggraver et sa guérison pourrait être plus longue.

## Quand devrais-je amener mon enfant chez le médecin?

Toute personne qui a une blessure à la tête possible devrait consulter un médecin le plus rapidement possible. Si votre enfant reçoit un diagnostic de commotion cérébrale, le médecin devrait lui donner un rendez-vous de suivi un à deux semaines plus tard.

Votre enfant devrait retourner consulter le médecin immédiatement si, après avoir reçu un diagnostic de commotion, ses symptômes s'aggravent :

- il est de plus en plus confus
- son mal de tête s'aggrave
- il vomit plus de deux fois
- il ne se réveille pas
- il éprouve de la difficulté à marcher
- il a des convulsions
- il a un comportement inhabituel

## Quand mon enfant pourrait-il retourner à l'école?

Un enfant souffrant d'une commotion cérébrale peut s'absenter de l'école pendant un ou plusieurs jours. En général, il n'est pas recommandé de s'absenter plus d'une semaine du milieu scolaire. Une lettre d'autorisation médicale n'est pas nécessaire pour le retour à l'école.

Votre enfant pourrait éprouver des difficultés à se concentrer en classe, souffrir de maux de tête plus sévères ou avoir la nausée. Il est possible qu'il ait besoin de commencer par des journées partielles d'école. De plus, des mesures d'adaptation pourraient être nécessaires pour l'aider à gérer sa charge de travail et à s'acclimater à l'environnement scolaire. Ces mesures pourraient inclure : pouvoir prendre des

pauses, disposer de plus de temps pour terminer un travail, d'être autorisé à porter des lunettes de soleil en classe ou avoir accès à un endroit tranquille pour dîner.

Chaque commotion est unique, il est possible que votre enfant ne progresse pas au même rythme que les autres. Il est essentiel de ne pas précipiter votre enfant dans son retour aux activités. Cependant, si votre enfant peut tolérer d'être à l'école, il ne doit pas être empêché d'y aller.

La Stratégie de retour à l'école offre plus de renseignements sur les étapes à suivre pour un retour à l'environnement scolaire. **Votre enfant doit avoir complété son retour à l'école avant de solliciter une lettre d'autorisation médicale pour un retour complet aux activités sportives sans restriction.**

## Quand mon enfant pourrait-il retourner au sport et à l'activité physique?

La reprise des activités sportives et de l'activité physique doit se faire une étape à la fois.

Dans cette approche :

- Chaque étape dure au moins 24 heures.
- Votre enfant passe à l'étape suivante lorsqu'il tolère les activités.
- Si ses symptômes s'aggravent plus que légèrement et brièvement, votre enfant doit s'arrêter et une reprise peut être tentée le lendemain à la même étape.

**Étape 1 : Activités de la vie quotidienne et repos relatif à la maison (24 à 48 premières heures).** Votre enfant peut commencer par des activités de la vie quotidienne, comme se déplacer dans la maison, faire une promenade légère et interagir socialement à la maison (p. ex. : parler avec des amis ou en famille). Réduire au minimum le temps d'écran.

## Étape 2 : Exercices aérobiques légers à modérés

**2A :** Commencer par des exercices aérobiques légers, comme le vélo stationnaire et la marche, à un rythme lent à moyen. Il est possible de recommencer un léger entraînement de résistance qui n'entraîne pas une aggravation plus que légère et brève des symptômes.

**2B :** Augmenter progressivement l'intensité des activités aérobiques d'effort modéré, comme le vélo stationnaire et la marche rapide. Un effort modéré signifie que l'activité peut entraîner une accélération de la respiration et du rythme cardiaque, mais pas au point de vous empêcher de parler confortablement.

**Étape 3 : Activités individuelles propres au sport, sans risque d'impact involontaire à la tête.** Intégrer des activités propres au sport telles que la course, le patinage ou les exercices de lancer, qui peuvent être faits de façon individuelle (loin des autres participants) dans un environnement à faible risque. Les activités doivent être supervisées par un entraîneur, un enseignant ou un parent/gardien. Poursuivre la progression à cette étape jusqu'à ce que les symptômes disparaissent, même pendant l'exercice.

## Une autorisation médicale est exigée avant de passer à l'étape 4.

**Étape 4 : Exercices d'entraînement et activités n'impliquant pas de contact** (p. ex. : éviter les mises en échec, les frappes du ballon à la tête). Augmenter progressivement vers une intensité normale des exercices et intégrer des

mouvements plus difficiles, comme des jeux de passes. Participer aux entraînements impliquant plusieurs athlètes (s'il y a lieu) et à des activités sans contact.

**Étape 5 : Reprendre les activités non compétitives, les entraînements avec contact sans restriction et les activités d'éducation physique.** Progresser vers les activités physiques courantes, à l'exception des compétitions sportives. Retrouver la confiance et restaurer les compétences.

**Étape 6 : Retour au sport et activité physique sans restrictions.**

**Votre enfant ne devrait jamais reprendre des activités impliquant un risque de contact tant qu'il n'a pas obtenu l'autorisation d'un médecin!**

Revenir trop tôt avant la guérison totale d'une commotion cérébrale expose votre enfant à un risque élevé de souffrir d'une autre commotion, avec des symptômes qui peuvent être plus graves et durer plus longtemps.

## Ressources supplémentaires

Balisez le code QR ou visitez [parachute.ca/commotion-cerebrale](https://parachute.ca/commotion-cerebrale)

