

# Guide sur les commotions cérébrales chez les adultes de 65 ans et plus



Parachute  
Série sur les  
commotions cérébrales

Une commotion cérébrale est une lésion au cerveau qui peut affecter la mémoire, la réflexion et provoquer divers symptômes.

## Comment surviennent les commotions cérébrales?

Un coup à la tête, au visage ou au niveau du cou peut causer une commotion cérébrale. Elle peut aussi résulter d'un impact soudain sur le corps, provoquant un mouvement rapide du cerveau à l'intérieur du crâne.

Chez les personnes âgées, les chutes représentent la principale cause de commotions cérébrales au Canada. D'autres causes fréquentes incluent : les collisions entre véhicules à moteur, les coups reçus à la tête avec un objet, et la violence physique.

## Signes et symptômes d'une commotion cérébrale

Il n'est pas nécessaire de perdre connaissance (s'évanouir ou être assommé) pour avoir subi une commotion cérébrale. Si vous avez subi une commotion cérébrale, vous pourriez ressentir un ou plusieurs des symptômes suivants :



Parachute est le principal organisme de bienfaisance national du Canada qui se consacre la prévention des blessures

Concussion Ed  
Pour obtenir rapidement de l'information, téléchargez l'app



## **Symptômes cognitifs (pensée) :**

- Problèmes de mémoire
- Difficultés de concentration
- Impression d'être « dans le brouillard »

## **Symptômes physiques :**

- Maux de tête ou sensation de pression dans la tête
- Étourdissements
- Problèmes d'équilibre
- Nausées ou vomissements
- Augmentation de la fatigue ou manque d'énergie
- Sensibilité au bruit ou à la lumière
- Bourdonnements dans les oreilles
- Vision floue ou trouble

## **Autres symptômes :**

- Nervosité, anxiété ou irritabilité inhabituelle
- Changements dans les habitudes de sommeil (dormir plus ou moins)

Vous pouvez voir les symptômes comme des changements par rapport à votre façon habituelle de penser et de percevoir les choses. Certains symptômes peuvent ressembler à ceux d'autres problèmes de santé. Consultez un professionnel de la santé qui connaît bien votre état. Il peut être utile d'être accompagné d'un proche, d'un soignant ou d'un ami de confiance, qui pourra vous aider à décrire tout changement concernant votre santé, votre bien-être, vos émotions ou vos capacités à effectuer certaines activités.

## Quand consulter en urgence?

Consultez immédiatement un professionnel de la santé si vous présentez l'un des symptômes qui suivent. Ceux-ci sont considérés comme des « signaux d'alarme », pouvant révéler une lésion plus grave :

- Douleur dans le cou ou sensibilité au toucher
- Vision double
- Faiblesse ou picotements dans les bras ou dans les jambes
- Maux de tête violents ou de plus en plus importants
- Crise épileptique ou convulsions
- Perte de connaissance (assommé ou évanoui)
- Détérioration de l'état de conscience
- Vomissements à plus d'une reprise
- Augmentation de la fièvre, de l'agitation ou de l'agressivité
- Confusion de plus en plus importante

## Que faire en cas de commotion cérébrale?

Si vous tombez ou pensez avoir subi une commotion cérébrale, informez sans tarder un professionnel de la santé, un membre de votre famille ou un ami de confiance. **Toute personne ayant potentiellement subi une blessure à la tête devrait consulter un médecin ou infirmier praticien dès que possible.**

Si vous prenez des anticoagulants, il est essentiel de consulter immédiatement un médecin après une blessure potentielle à la tête, car ces médicaments augmentent le risque de saignement.

Lors de l'examen, le professionnel de la santé vous posera des questions sur ce qui s'est passé et sur vos symptômes, et procédera à un examen neurologique (par exemple, en vérifiant votre équilibre ou le mouvement

de vos yeux). Les commotions cérébrales ne sont généralement pas détectables par la radiographie, la tomodensitométrie ou l'IRM. Toutefois, si vous avez 65 ans ou plus, votre professionnel de la santé pourrait recommander une tomodensitométrie pour écarter la possibilité d'une hémorragie intracrânienne (saignement dans le cerveau), car les personnes âgées présentent un risque accru, même en cas de blessures mineures à la tête.

## Gestion et rétablissement après une commotion cérébrale

Le temps de guérison d'une commotion cérébrale varie. Chez les adultes de 65 ans et plus, les symptômes peuvent toutefois durer plus longtemps, parfois des semaines ou des mois.

Faites équipe avec votre ou vos professionnel(s) de la santé pour faciliter la gestion de votre commotion et favoriser votre rétablissement. Ceux-ci devraient :

- Prendre en compte les facteurs qui peuvent influencer votre rétablissement, comme les conditions préexistantes et les médicaments que vous prenez.
- Vous conseiller sur la reprise de vos activités, y compris la conduite, le travail, le bénévolat ou l'activité physique.
- Vous orienter, au besoin, vers d'autres spécialistes susceptibles de contribuer à votre rétablissement, comme un physiothérapeute, un ergothérapeute, un optométriste, un audiologiste ou un psychologue. Le choix des spécialistes impliqués dépendra de vos symptômes.

Si les symptômes ne s'atténuent pas ou s'ils durent plus de quatre semaines, demandez une orientation vers un professionnel de la santé ou une équipe spécialisée dans le traitement des commotions cérébrales chez les personnes âgées.

# Reprendre ses activités régulières après une commotion cérébrale

Il n'est pas nécessaire d'attendre la disparition complète des symptômes pour reprendre les activités que vous aimez. En fait, un retour graduel aux activités cognitives (p.ex. lecture, cours d'enrichissement personnel) et physiques (p.ex. marche, cours de mise en forme) aide votre cerveau à récupérer. Il est important d'adopter une approche progressive : réintégrez les activités petit à petit et soyez attentif à la façon dont vous vous sentez.

Voici quelques conseils généraux pour la reprise des activités (remarque : ces renseignements ne remplacent en aucun cas les conseils de votre ou vos professionnel(s) de la santé) :

- Dans les 24 à 48 heures suivant votre blessure, vous pouvez reprendre des activités de la vie quotidienne, comme préparer les repas, effectuer vos soins d'hygiène personnelle, passer du temps avec vos proches ou vous déplacer dans la maison. Essayez de bien dormir la nuit et accordez-vous du repos durant la journée. Limitez le temps passé devant les écrans, comme la télévision ou l'ordinateur.
- Ne conduisez pas dans les 24 à 48 premières heures si vous présentez des symptômes de commotion cérébrale. Discutez avec votre médecin pour savoir quand il sera sécuritaire de reprendre le volant.
- Après 24 à 48 heures, commencez à intégrer des activités qui demandent peu d'efforts, comme marcher, lire, jouer aux cartes, faire un casse-tête, écouter la radio ou un balado, ou encore cuisiner. Prenez des pauses au besoin.
- Augmentez graduellement la durée et l'intensité de vos activités. Commencez à ajouter des mouvements physiques adaptés à votre tolérance, comme des étirements, de la marche, des exercices légers, de la natation, de la danse ou du jardinage.
- Si vous travaillez ou faites du bénévolat, reprenez progressivement

ces activités en commençant par des quarts de travail plus courts, en prenant des pauses régulières, puis en augmentant graduellement la durée. Au début, vous pourriez avoir besoin de porter un chapeau ou des lunettes de soleil pour atténuer votre sensibilité à la lumière, ou de plus de temps pour accomplir vos tâches.

Il est courant que les symptômes de la commotion cérébrale s'accroissent légèrement et brièvement lors de la reprise des activités. Si vos symptômes s'aggravent de façon marquée ou persistent pendant plus d'une heure, cessez l'activité et réessayez le lendemain. Consultez votre professionnel de la santé si vos symptômes continuent de s'aggraver.

***Remarque : Si vous pratiquez des activités comportant des risques de chute, de contact ou de coup à la tête, consultez votre professionnel de la santé avant de les reprendre. Une reprise trop hâtive de ces activités avant la guérison totale d'une commotion cérébrale peut accroître le risque d'une nouvelle commotion, avec des symptômes potentiellement plus graves et durables.***

## Accordez la priorité à votre bien-être

Pendant que vous vous rétablissez d'une commotion cérébrale :

- Allez-y à votre rythme : gérez vos activités en fonction de vos capacités et prenez des pauses au besoin.
- Adoptez de bonnes habitudes de sommeil, par exemple, en vous couchant à la même heure chaque soir.
- Restez hydraté en buvant de l'eau tout au long de la journée.
- Privilégiez des aliments nutritifs comme des légumes, des fruits, des grains entiers et des sources de protéines et d'acides gras oméga-3 comme le poisson et les noix.

- Ajoutez du mouvement et des activités physiques que vous aimez à votre journée.
- Restez en contact avec votre entourage, comme la famille, les amis, les voisins et les autres membres de votre communauté.

## Prévenir les chutes est important pour votre santé

Voici quelques façons éprouvées de prévenir les chutes :

- Faites des exercices qui développent votre équilibre, votre force et votre flexibilité.
- Gérez vos médicaments et passez les en revue régulièrement avec votre pharmacien ou votre médecin. Certains médicaments peuvent causer des étourdissements et des chutes.
- Utilisez une canne ou un autre dispositif d'aide à la mobilité au besoin.
- À la maison, installez des rampes le long des escaliers et des barres d'appui de sécurité dans la salle de bains.

Demandez à votre professionnel de la santé plus de renseignements sur la prévention des chutes en fonction de votre risque individuel.

## Ressources

Vous pourriez trouver des ressources et des services offerts dans votre région auprès de votre service de santé publique, de votre hôpital, de votre clinique médicale, de votre association de lésions cérébrales ou d'autres organisations communautaires.

Lésion Cérébrale Canada fournit des ressources et du soutien aux personnes touchées par une lésion au cerveau, ainsi qu'à leurs familles et à leurs soignants, et défend les besoins et les services. [braininjurycanada.ca/fr/](http://braininjurycanada.ca/fr/)

Pour obtenir des ressources supplémentaires et de plus amples renseignements sur les commotions cérébrales, consultez [parachute.ca/comotions65](http://parachute.ca/comotions65)