

Réaction à une commotion cérébrale



Avec des soins appropriés, la plupart des commotions cérébrales entraînent des symptômes temporaires et une récupération complète est généralement attendue.

Gérer une blessure invisible, comme une commotion cérébrale, peut être difficile.

Avec des soins appropriés, la plupart des commotions cérébrales provoquent des symptômes temporaires et permettent une récupération complète. Toutefois, lorsqu'elles sont mal prises en charge, elles peuvent entraîner des symptômes à long terme et avoir un impact important sur votre bien-être général.

Des recherches récentes indiquent que la majorité des symptômes liés à une commotion cérébrale disparaissent dans le mois suivant la blessure. Cependant, environ 20 % des personnes présentent des symptômes qui persistent au-delà d'un mois. Si vous ou un proche faites partie de ce groupe, assurez-vous de consulter nos [ressources sur le syndrome post-commotionnel](#).



La réponse immédiate à une possible commotion cérébrale joue un rôle essentiel dans votre rétablissement. Pour bien gérer une commotion cérébrale, la Fondation Héritage pour les commotions cérébrales Canada recommande de suivre les étapes décrites dans ce [guide facile à comprendre](#), détaillées ci-dessous.

Que faire si vous soupçonnez une commotion cérébrale

Les commotions cérébrales ne sont pas faciles à diagnostiquer. Il n'existe pas d'examen simple permettant de les détecter, et les symptômes varient d'une personne à l'autre. En règle générale, dès qu'une personne subit un choc à la tête ou au corps, il est important de surveiller les signes potentiels d'une commotion.

Signes d'une commotion cérébrale

- Problèmes d'équilibre
- Regard fixe ou vitreux
- Amnésie
- Réponse lente aux questions
- Difficulté à suivre des consignes, confusion quant à une tâche ou une position, ou confusion concernant le jeu, le score ou l'adversaire
- Pleurs inappropriés
- Rires inappropriés
- Vomissements
- Perte de connaissance

Questions?

Allez sur CLFHelpLine.ca ou scannez le code QR



Suite...

Bien que les signes d'une commotion cérébrale soient souvent visibles de l'extérieur, il est important de noter que plusieurs symptômes ne le sont pas. Des symptômes comme la perte de mémoire, la sensibilité à la lumière ou au bruit, ainsi que les troubles du sommeil peuvent également apparaître avec un délai. Peu importe le moment où les symptômes se manifestent, une prise en charge adéquate d'une commotion cérébrale est essentielle à la récupération.

Pour en savoir plus, écoutez l'expert en commotions cérébrales Dr Robert Cantu qui explique comment réagir à une commotion et démystifie les idées reçues dans [l'épisode 1 du balado Concussion Game Plan.](#)

Comment réagir à une commotion cérébrale soupçonnée ?

Si vous pensez que vous ou quelqu'un d'autre avez subi une commotion cérébrale, nous recommandons de suivre les étapes suivantes :

1

Éviter les activités intenses

Se reposer immédiatement après une commotion cérébrale offre les meilleures chances de récupération rapide. Un repos adéquat signifie éviter tout effort physique ou cognitif, tout en réduisant les risques de nouveaux impacts à la tête pouvant entraîner une seconde blessure ou, dans de très rares cas, un [syndrome du second impact.](#)

Chaque situation est différente, mais les personnes ayant subi une commotion devraient généralement éviter toute activité pouvant entraîner une charge physique ou mentale jusqu'à ce qu'elles soient autorisées par un professionnel de la santé.

Pour les athlètes, cela peut signifier ne pas reprendre le jeu pendant plusieurs jours ou semaines, jusqu'à une récupération complète et une évaluation médicale appropriée.

Une étude de 2018 menée par l'Université de la Floride a démontré que les athlètes universitaires qui cessaient immédiatement toute activité après une commotion manquaient en moyenne trois jours de compétition de moins que ceux qui tardaient à signaler leurs symptômes.

Le retrait immédiat de l'activité a réduit les symptômes d'environ deux jours et entraîné une [diminution de 39 % du risque de manquer plus de deux semaines de participation.](#)

En savoir plus avec le Dr David Mulder sur l'importance du repos immédiat après une blessure au cerveau.



Suite...

2

Faites-vous évaluer par un professionnel de la santé

La seule façon de confirmer que vous avez subi une commotion cérébrale est de passer une évaluation médicale appropriée auprès d'un professionnel de la santé. Même si vous avez passé une évaluation sur le terrain, aucun test n'est parfait, et les signes et symptômes peuvent apparaître quelques minutes, heures ou même jours après l'impact.

Si vous présentez l'un des symptômes suivants, appelez le 911 ou rendez-vous immédiatement à l'urgence la plus proche afin d'être évalué pour une possible blessure cérébrale grave :

- Votre mal de tête s'aggrave rapidement
- Votre niveau de vigilance diminue progressivement
- Vous vomissez
- Vous présentez des changements importants de la vision ou de l'équilibre

3

Allez-y doucement pendant la récupération

La première étape de tout plan de récupération consiste à reposer votre corps et votre cerveau. Si une activité aggrave vos symptômes, évitez-la. Cela inclut l'arrêt des exercices physiques intenses et la réduction du temps d'écran, comme regarder la télévision, utiliser un ordinateur ou une tablette, ou consulter votre téléphone, surtout si ces activités déclenchent vos symptômes. Dormir suffisamment est également essentiel au processus de guérison.

Dans certains cas, il peut être nécessaire de s'absenter de l'école ou du travail, ainsi que d'éviter les environnements bruyants, les lumières vives ou les foules. Toutefois, cela ne signifie pas que vous devez vous isoler dans une pièce sombre pendant une semaine.

Un isolement excessif et l'ennui peuvent contribuer à des sentiments d'anxiété et de dépression, ce qui peut également nuire à la récupération. Il est important de trouver le bon équilibre entre repos et maintien d'un certain niveau de normalité.



Suite...

4

Surveillez attentivement vos symptômes

Bien que la plupart des personnes récupèrent d'une commotion cérébrale en moins d'un mois, il est important de continuer à surveiller vos symptômes au fil du temps. Si vous remarquez des changements ou l'apparition de nouveaux symptômes, informez votre professionnel de la santé. Des symptômes qui persistent au-delà d'un mois peuvent indiquer la présence de symptômes persistants post-commotionnels (SPPC), aussi appelés syndrome post-commotionnel (SPC), qui nécessitent une attention médicale supplémentaire.

Il est également important de suivre l'évolution de votre état et de faire des suivis réguliers avec votre professionnel de la santé. Cela permet de s'assurer que votre rétablissement progresse bien et de traiter tout problème persistant.

Dans certains cas, un traitement ou une thérapie supplémentaire peut être nécessaire pour une récupération complète. Il est essentiel d'être patient et d'écouter votre corps pendant la guérison. Un retour trop rapide aux activités normales peut entraîner une nouvelle blessure ou prolonger le processus de récupération.

5

Gardez une attitude positive

L'un des éléments les plus importants pendant la récupération d'une commotion cérébrale est de maintenir une attitude positive. Même si cela peut être frustrant et difficile par moments, un état d'esprit positif peut favoriser le processus de guérison. Essayez de vous concentrer sur les progrès réalisés plutôt que sur les limitations.

Pratiquez des activités qui vous apportent du bien-être, comme passer du temps avec vos proches, faire de la pleine conscience ou vous adonner à un passe-temps qui ne demande pas trop d'effort physique ou cognitif.

Il est également important de se rappeler que chaque parcours de récupération est différent. Évitez de vous comparer aux autres ou de vous fixer des attentes irréalistes.



Nous sommes là pour vous aider

Si vous pensez que vous ou quelqu'un de votre entourage avez subi une commotion cérébrale, consultez un professionnel de la santé immédiatement.

[La ligne d'aide CLF \(CLF HelpLine\)](#) est disponible pour vous aider à trouver un spécialiste des commotions cérébrales, à mieux comprendre vos symptômes et les options de traitement, et plus encore. Ce service est gratuit et accessible à tous, et le soutien offert est personnalisé selon vos besoins spécifiques.



References

1. What is a concussion?. What is a Concussion? | Concussion Legacy Foundation. (n.d.). <https://concussionandcte.org/concussion-resources/what-is-concussion>
2. Quick action on concussion symptoms helps athletes recover faster, researchers find. UF Health. (n.d.). <https://ufhealth.org/news/2018/quick-action-concussion-symptoms-helps-athletes-recover-faster-researchers-find>