

Le traumatisme cranio-cérébral léger



L'Hôpital de Montréal pour enfants
The Montreal Children's Hospital

Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre

Un traumatisme crânio-cérébral léger (TCCL), souvent appelé une commotion cérébrale, est une atteinte cérébrale résultant d'un coup direct ou indirect à la tête ou à une autre partie du corps.

Les causes les plus fréquentes d'un TCCL

Un TCCL est souvent le résultat de :

- chute survenue à la maison (lit, table à langer, chaise haute, escaliers)
- chute sur le terrain de jeu ou à l'école
- pratique d'activités sportives ou récréatives
- collision de véhicule (impliquant passager, conducteur, piéton ou cycliste)
- actes violents

Les signes et symptômes d'un TCCL

- maux de tête
- trouble de mémoire
- nausée et vomissement
- perte de conscience
- confusion ou se sentir sonné
- trouble d'équilibre ou de coordination
- somnolence
- étourdissement
- irritabilité
- agitation
- fatigue



Votre enfant a été examiné et peut maintenant retourner à la maison. Toutefois, certains symptômes peuvent apparaître de 24 à 72 heures après le traumatisme. Si votre enfant présente l'un des symptômes suivants, veuillez vous présenter à l'urgence.

- somnolence excessive ; si vous avez de la difficulté à réveiller votre enfant
- vomissements persistants
- une pupille plus dilatée que l'autre
- maux de tête s'intensifiant
- difficulté à voir, à entendre, à parler ou à marcher
- irritabilité persistante (particulièrement chez les jeunes enfants)
- convulsions

A quoi s'attendre suite à un TCCL

Les signes et symptômes suite à un TCCL durent généralement de 1 à 2 semaines mais peuvent persister plus longtemps. **Les symptômes communs sont:** maux de tête, étourdissements, nausées, troubles du sommeil, et fatigue. **D'autres symptômes sont:** changements de comportement (irritabilité et agitation); problèmes de mémoire, de concentration, d'attention, jugement et d'équilibre.

Il est très important de prévoir une période de repos tant au niveau physique que cognitif jusqu'à ce que les symptômes soient résolus. Ceci permettra de réduire les risques d'avoir des symptômes persistants.

Restrictions et recommandations prescrites pour l'école et les autres activités lors de la période de récupération

- Informer les enseignants et les entraîneurs sportifs du TCCL et des restrictions qui s'y rattachent;
- Effectuer un retour en classe graduel (par demi-journée au cours des premiers jours) ou diminuer le volume de travail temporairement si les symptômes persistent;
- Pas d'examens scolaires pendant au moins une semaine;
- Aucune participation à l'éducation physique, aux sports ou aux activités épuisantes;
- La baignade récréative sous surveillance est permise, (Les plongeurs et les sauts dans l'eau ne le sont pas);
- Des périodes de repos et des pauses suffisantes sont conseillées;
- S'assurer qu'il y ait surveillance sur le terrain de jeux;
- Limiter le temps consacré aux jeux vidéo, à l'ordinateur, à la télévision, et aux instruments de musique, ces activités pouvant provoquer des maux de tête

Considérations additionnelles pour les adolescents

- Éviter les soirées «party» et les films au cinéma; les lumières et le son peuvent provoquer des maux de tête;
- Ne pas consommer de drogues ou d'alcool;
- Ne pas conduire tant que les symptômes ne sont pas résolus.

Une résolution complète des symptômes du TCCL est essentielle avant le retour aux activités physiques. Ceci permettra de réduire le risque d'un autre TCCL provoquant des symptômes prolongés et de plus grande intensité.

Votre enfant ne devrait présenter aucun symptôme au repos pendant au moins une semaine, après laquelle un retour graduel aux activités physiques sera permis.



LE PROGRAMME DE NEUROTRAUMATOLOGIE

Si les symptômes ne sont pas résolus après environ deux semaines, une consultation auprès du Programme de neurotraumatologie est recommandée.

Veuillez nous contacter au :
514-412-4400 poste 22983.

La reprise des activités sportives après un TCCL

S'il participe à des activités sportives organisées, votre enfant devrait suivre ces étapes une fois prêt à entreprendre le retour au jeu.

Étape 1 Exercices de conditionnement légers

- Débuter avec des exercices d'échauffement spécifiques au sport.
- Faire une séance d'entraînement (15 à 20 minutes) qui peut compter : bicyclette stationnaire, marche rapide ou course légère, aviron ou natation.

Étape 2 Conditionnement et habiletés spécifiques; individuellement

- Continuer les exercices d'échauffement spécifiques au sport;
- Augmenter légèrement l'intensité et la durée de l'entraînement (20-30 minutes);
- Commencer les exercices d'habiletés spécifiques au sport, mais sans pirouettes, plongeurs ou sauts.

Étape 3 Conditionnement et habiletés spécifiques au sport; individuellement et avec un coéquipier

- **Aucun contact**
- Continuer l'entraînement (jusqu'à 60 minutes). Augmenter l'intensité et la durée. Commencer l'entraînement de résistance;
- Continuer les exercices d'habiletés individuels;
- Commencer les exercices d'habiletés avec un partenaire;
- Commencer les pirouettes, les plongeurs et les sauts au niveau débutant.

Étape 4 Conditionnement et habiletés spécifiques au sport; en équipe

- **Aucun contact**
- Ne pas faire de mêlées en temps réel;
- Reprendre les pratiques, les durées d'entraînement habituelles et les exercices en équipe;
- Augmenter l'intensité du conditionnement et des exercices d'habiletés au besoin;
- Augmenter graduellement le niveau d'habiletés des pirouettes, plongeurs et sauts;
- Réviser les jeux d'équipe sans contact.

Étape 5 Pratique complète avec contact

- Reprendre une pratique complète. Si complétée sans symptômes, vous êtes prêt pour le retour à la compétition. Discutez-en avec l'entraîneur.

Il devrait y avoir au moins 24 heures entre chaque étape. Le retour des symptômes à n'importe quel moment de cette progression signifie l'arrêt de l'entraînement. Reposez vous jusqu'à la disparition des symptômes pendant 24 heures et recommencez à l'étape 1. Si les symptômes reviennent ou s'aggravent, vous devez consulter votre médecin.

LES CONSEILS DE PRÉVENTION

- Assurez-vous que votre enfant porte l'équipement de protection approprié et bien ajusté pour les sports et les activités récréatives.
- Assurez-vous que votre enfant participe à des activités convenables à son niveau d'habileté et son âge.

TRAUMATOLOGIE

L'Hôpital de Montréal pour enfants

2300, rue Tupper, C-831, Montréal (Québec) H3H 1P3
514-412-4400, poste 23310

www.hopitalpourenfants.com/trauma



Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre

IMPORTANT : S.V.P. LIRE

L'information fournie dans cette brochure sert à des fins éducatives. Celle-ci ne doit aucunement remplacer les conseils ou directives d'un médecin / professionnel de la santé, ou servir de substitut à des soins médicaux. Veuillez communiquer avec un médecin / professionnel de la santé si vous avez des questions concernant votre état de santé.