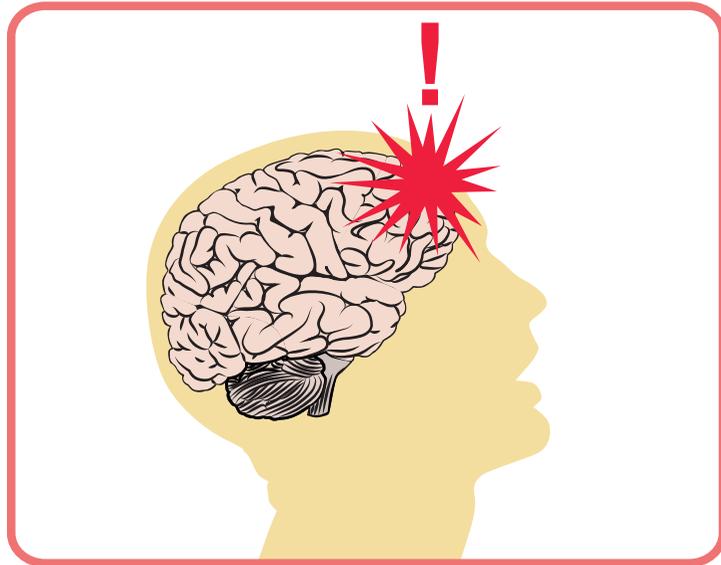




# Traumatisme crânien léger

## Commotion cérébrale



Office d'éducation des patients du CUSM  
MUHC Patient Education Office



Ce document est aussi disponible sur l'Infothèque du CUSM :

[infotheque.cusm.ca](http://infotheque.cusm.ca)

l'Office d'éducation des patients du CUSM :

[educationdespatientscusm.ca](http://educationdespatientscusm.ca)

Ce document a été conçu et rédigé par le Service des urgences du Centre universitaire de santé McGill.

### Quel est le problème ?

Vous avez subi une blessure qui a secoué votre cerveau à l'intérieur de votre crâne. Ceci a causé un léger traumatisme crânien, appelé **commotion cérébrale**.

La plupart des gens se remettent rapidement sans dommages permanents, mais vous pourriez avoir certains symptômes.

Les symptômes sont très variables et incluent : la difficulté à se concentrer, les troubles de mémoire, les nausées, les maux de tête, les étourdissements, la difficulté à tolérer la lumière vive ou le bruit, les sautes d'humeur ou la difficulté à dormir.

Ces symptômes disparaissent habituellement sans traitement en quelques semaines.

### Que dois-je faire à la maison ?

- ▶ Reposez-vous le plus possible surtout dans les premiers jours afin d'aider votre cerveau à guérir.
- ▶ Demandez à un proche de vous surveiller pendant quelques jours pour être certain que votre état ne se détériore pas.
- ▶ Évitez l'exercice physique et les activités qui demandent de la concentration (étudier, travailler à l'ordinateur, jouer à des jeux vidéo) jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.
- ▶ Reprenez vos activités graduellement. Si vos symptômes réapparaissent, ralentissez. Sinon, vos symptômes pourraient s'aggraver et votre rétablissement sera plus long.
- ▶ **Évitez** l'alcool et les drogues, car ces substances aggravent les symptômes.
- ▶ **Évitez** de conduire une voiture ou de rouler à bicyclette, sauf si le médecin vous le permet.

### Est-ce que je dois consulter un autre médecin ?

Chacun se rétablit à son propre rythme. Si vous ne vous sentez pas mieux après une à deux semaines ou que vous êtes inquiet, prenez rendez-vous avec votre médecin.

Dans certains cas, le médecin d'urgence peut vous référer à un spécialiste ou autre professionnel de la santé.

Si vous faites du sport de compétition, contactez le médecin de votre équipe sportive.

### Quand faut-il retourner à l'urgence ?

**Vous devez retourner immédiatement à l'urgence si :**

- ▶ votre mal de tête empire au lieu de diminuer
- ▶ vous vous endormez de plus en plus à des moments où vous êtes habituellement éveillé
- ▶ votre vision s'embrouille ou vous voyez double
- ▶ vous avez de la difficulté à marcher ou à parler
- ▶ vous devenez confus
- ▶ vous vomissez à plusieurs reprises
- ▶ vous avez des convulsions

### Notes