

# Le traumatisme cranio-cérébral léger



Hôpital de Montréal  
pour enfants  
Centre universitaire  
de santé McGill



Montreal Children's  
Hospital  
McGill University  
Health Centre

Un traumatisme cranio-cérébral léger (TCCL), aussi appelé une commotion cérébrale, est une atteinte cérébrale qui peut être causée par un coup porté à la tête, à la mâchoire, au visage, au cou ou au corps.

L'information ci-dessous est destinée aux enfants et aux adolescents.

## Les causes les plus fréquentes d'un TCCL

- chutes survenues à la maison (lits, tables à langer, chaises hautes, escaliers);
- chutes au 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 les symptômes d'un TCCL

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



**Votre enfant/adolescent a été examiné et peut maintenant retourner à la maison. Toutefois, certains symptômes peuvent apparaître dans les 72 heures suivant le traumatisme. Si l'un des symptômes suivants apparaît, veuillez consulter un médecin au département de l'urgence immédiatement:**

- **aggravation du mal de tête, en particulier s'il est localisé;**
- **vomissements persistants;**
- **changement de comportement (irritabilité persistante chez les jeunes enfants; accroissement de l'agitation chez les adolescents);**
- **somnolence excessive (endormissement ou difficulté à rester éveillé);**
- **difficultés à voir, à entendre, à parler ou à marcher;**
- **convulsions;**
- **confusion ou désorientation (ne reconnaît pas les gens ou les lieux).**



# À quoi s'attendre suite à un TCCL

Les signes et les symptômes suite à un TCCL durent généralement de 1 à 3 semaines mais peuvent persister plus longtemps. **Les symptômes fréquemment rapportés sont:** mal de tête, étourdissement, nausée, trouble du sommeil, fatigue, irritabilité et agitation, sensibilité à la lumière, aux sons et aux mouvements, problèmes de mémoire, de concentration, d'attention, de jugement et d'équilibre.

Il est très important de prévoir **une période de repos tant au niveau physique que cognitif** tant que les symptômes ne sont pas résolus. Ceci permettra de réduire les risques de développer des symptômes persistants.

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

- informer le personnel de la garderie, de l'école et les entraîneurs sportifs du TCCL survenu et des restrictions qui s'y rattachent;
- pas d'école pour 2 jours, ensuite progresser à des demi-journées puis à des journées complètes selon la tolérance;
- pas d'examen académiques, de test, de quiz, de projets ou de présentation orale jusqu'à la disparition des symptômes puis reprendre progressivement selon la tolérance;
- aucune participation à l'éducation physique, aux activités sur un terrain de jeu, aux sports ni aux activités physiques;
- ne pas être présent en tant qu'observateur aux pratiques d'équipes sportives afin de maximiser les périodes de repos;

- éviter les cours ou leçons de musique, d'art dramatique ou de danse;
- 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;
- pas de jeux vidéo, de l'ordinateur ou de la télévision, ni écrire des textos ou jouer aux instruments de musique pendant la première semaine; reprendre ces activités progressivement selon la tolérance;
- permettre aux élèves d'apporter une bouteille d'eau en classe, car la déshydratation peut provoquer des maux de tête.

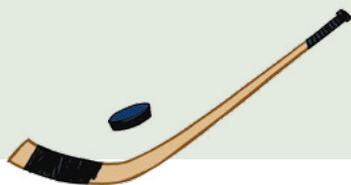
### Recommandations additionnelles pour les adolescents:

- éviter les films aux cinémas et les fêtes, car la lumière et le son excessifs 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. Ceci permettra de réduire le risque d'un autre TCCL provoquant des symptômes prolongés et de plus grande intensité.**

**S'il n'y a pas d'amélioration après deux semaines, une consultation auprès du Programme de neurotraumatologie/TCCL est recommandée.**

**Veillez nous contacter au 514-412-4400 poste 23310.**



## Reprendre les activités physiques et sportives suite à un TCCL :

L'enfant ou l'adolescent ne devrait présenter aucun symptôme au repos pendant **UNE SEMAINE COMPLÈTE**, après laquelle un retour graduel aux activités physiques pendant quelques jours sera permis.

Si votre enfant/adolescent participe à des activités sportives organisées, il devrait suivre ces étapes avant le retour au jeu.

Il devrait y avoir environ 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, puis reprenez à l'étape précédente. Si les symptômes ne se résolvent pas ou s'aggravent vous devez consulter votre médecin.

### ÉTAPE 1

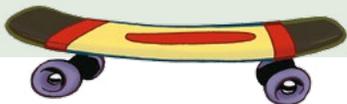
#### Exercices légers de conditionnement

- **AUCUN CONTACT.**
- Commencer par 5 à 10 minutes d'exercices d'échauffement (étirements/flexibilité).
- Enchaîner avec 15 à 20 minutes d'entraînement pouvant comporter : vélo stationnaire, tapis roulant, marche rapide, course légère, aviron ou natation.

### ÉTAPE 2

#### Conditionnement et habiletés spécifiques au sport fait *individuellement*

- **AUCUN CONTACT.**
- Commencer par 5 à 10 minutes d'exercices d'échauffement (étirements/flexibilité).
- Augmenter légèrement l'intensité et la durée de l'entraînement (20-30 minutes).
- Commencer les exercices d'habileté spécifiques au sport, mais sans pirouettes, plongeurs ou sauts.



### ÉTAPE 3

#### Conditionnement et habiletés spécifiques au sport fait *individuellement* et avec un coéquipier

- **AUCUN CONTACT.**
- Augmenter la durée de la séance d'entraînement à 60 minutes. Commencer l'entraînement en résistance.
- Continuer à pratiquer seul les exercices d'habileté spécifiques au sport.
- Commencer les exercices de lancers, de coups de pieds et de passes avec un coéquipier.
- Commencer les pirouettes, les plongeurs et les sauts de niveau débutant.

### ÉTAPE 4

#### Conditionnement et habiletés spécifiques au sport fait *en équipe*

- **AUCUN CONTACT. AUCUNE MÊLÉE.**
- Reprendre les pratiques, les durées d'entraînement habituelles.
- Augmenter l'entraînement en résistance et l'intensité des exercices d'habiletés spécifiques au sport.
- Hausser graduellement le niveau des pirouettes, des plongeurs et des sauts.

### ÉTAPE 5

#### Pratique complète avec *contact physique*

- **CONTACT. MÊLÉES.**
- Reprendre l'entraînement complet pour retrouver votre place dans l'alignement. Si vous arrivez à la fin d'un entraînement **sans symptômes**, vous êtes prêt pour un retour à la compétition. Discutez avec l'entraîneur de votre retour au jeu.
- Les entraîneurs doivent s'assurer que l'athlète est revenu à son niveau de jeu habituel et qu'il a confiance en ses moyens pour reprendre le jeu.

### ÉTAPE 6

#### Retour à la compétition!



## CONSEILS DE PRÉVENTION

- **Portez l'équipement de protection standardisé, approprié et bien ajusté.**
- **Le port d'un casque protecteur réduit la sévérité d'un traumatisme crânio-cérébral.**
- **Participez à des activités convenables à votre niveau d'habileté et à votre âge.**
- **S'assurer d'avoir une bonne préparation physique, d'être bien entraîné et de connaître les bonnes techniques de jeu.**
- **Faire preuve d'un bon esprit sportif, ce qui inclut l'esprit d'équipe, la participation, le respect des règles du jeu et la tolérance zéro à l'égard de la violence.**
- **Ne jouez pas si vous êtes blessé(e). Consultez un médecin et suivez ses recommandations.**

## CENTRE DE TRAUMATOLOGIE

### Hôpital de Montréal pour enfants

2300, rue Tupper, C-831, Montréal (QC) H3H 1P3

Tél. : 514-412-4400, poste 23310

[www.hopitalpourenfants.com/trauma](http://www.hopitalpourenfants.com/trauma)

### Venez nous rejoindre sur nos réseaux sociaux :

[facebook.com/lechildren](https://facebook.com/lechildren)

[twitter.com/hopitalchildren](https://twitter.com/hopitalchildren)

[youtube.com/thechildrens](https://youtube.com/thechildrens)

