

Coordonnées de la ressource à contacter au besoin
(section à remplir par le professionnel de la santé qui a effectué
l'évaluation du patient) :

Lien vers d'autres outils et références utiles :

<http://fecst.inesss.qc.ca/documentation/toutes-les-publications/>



Québec
2535, boulevard Laurier, 5^e étage
Québec (Québec) G1V 4M3

Montréal
2021, avenue Union, 12^e étage,
bureau 1200
Montréal (Québec) H3A 2S9

inesss@nesss.qc.ca
inesss.qc.ca



TRAUMATISME CRANIOCÉRÉBRAL LÉGER (commotion cérébrale)

Conseils pour la reprise graduelle des activités
intellectuelles, physiques et sportives

Enfants d'âge scolaire | Adolescents | Adultes

Un membre de votre entourage ou vous-même avez subi un **traumatisme craniocérébral léger (TCCL)**, aussi appelé **commotion cérébrale** ?

Ce dépliant donne des conseils utiles pour la reprise graduelle des activités intellectuelles, physiques et sportives dans le but de favoriser la disparition des symptômes et une récupération optimale.

Les proches et autres personnes responsables (employeur, école, équipes sportives) devraient être avisés, dès l'annonce du diagnostic, afin de pouvoir faciliter l'application de ces conseils.

La majorité des personnes qui ont subi un TCCL notent une diminution évidente des symptômes dans les **14 jours** qui suivent le traumatisme et voient leurs symptômes disparaître à l'intérieur de **1 mois**. Certaines personnes, notamment les enfants, peuvent prendre plus de temps à récupérer.

Si votre condition ne s'est pas améliorée de façon significative après 14 jours, si les symptômes sont toujours présents après 1 mois, ou si votre état vous inquiète, communiquez avec un médecin de famille ou contactez la ressource spécialisée de votre région (voir au verso de ce dépliant).

SYMPTÔMES FRÉQUENTS dans les jours suivant un TCCL*


- Maux de tête
- Fatigue – Troubles de sommeil
- Nausées
- Étourdissements – Vertiges
- Sensation d'être au ralenti
- Problèmes de concentration ou de mémoire
- Vision embrouillée
- Sensibilité à la lumière ou aux bruits
- Émotivité inhabituelle (ex. anxiété – irritabilité)

*Notez que cette liste n'est pas exhaustive – d'autres symptômes pourraient être observés.

SIGNAUX D'ALERTE

Se rendre immédiatement à l'urgence si l'un de ces symptômes apparaît :

- Perte ou détérioration de l'état de conscience
- Confusion
- Vomissements répétés
- Convulsions
- Maux de tête qui augmentent
- Somnolence importante
- Difficulté à marcher, à parler ou à reconnaître les gens ou les lieux
- Vision double
- Agitation importante, pleurs excessifs

 Le contenu de ce dépliant ne remplace pas un avis médical. En cas de doute, il est préférable de consulter un médecin.
Ce dépliant doit être utilisé une fois le diagnostic posé et non pour diagnostiquer un TCCL.



PERIODE DE REPOS INITIAL

Pendant au moins 48 heures, il est suggéré de :

- limiter les activités intellectuelles (travail, routine scolaire, activités de loisirs) qui demandent de la concentration, de la réflexion et de la mémoire, et éviter toutes activités qui augmentent les symptômes;
- rechercher un environnement calme et éviter l'exposition à tous types d'écran (téléphone, tablette, ordinateur, télé);
- limiter les activités aux besoins de la vie de tous les jours (s'habiller, faire la vaisselle, etc.);
- ne pas pratiquer d'activités physiques ou sportives;
- respecter les besoins d'alimentation, d'hydratation et de sommeil, mais éviter le repos complet au lit durant la journée;
- ne pas consommer d'alcool, de drogue, de boissons stimulantes, de médicaments favorisant le sommeil;
- limiter au besoin la conduite automobile (à discuter avec votre médecin).

Après la période de repos initial, la reprise des **activités intellectuelles** (étapes 1 à 4) et des **activités physiques** (étapes 1 à 3) peut commencer, en même temps et de manière progressive, si elles ne provoquent pas une augmentation ou un retour des symptômes.

- Le rythme de progression doit être adapté à chaque personne et tenir compte du niveau d'activité antérieur et du niveau visé.
- La **présence de symptômes légers est normale** pendant l'activité. La progression à travers les étapes peut se poursuivre graduellement en autant que ceux-ci n'augmentent pas.
- En cas d'augmentation ou de retour des symptômes, prendre une journée de repos additionnelle avant de reprendre, plus graduellement, ces activités.

Il est suggéré de discuter, avec un médecin ou avec les ressources spécialisées de sa région, du besoin d'obtenir une évaluation de la capacité à retourner au travail si les tâches liées à l'emploi représentent un risque potentiel pour soi ou pour les autres.

SÉQUENCE OPTIMALE DE REPRISSE DES ACTIVITÉS À LA SUITE D'UN TCCL

REPOS INITIAL

ACTIVITÉS INTELLECTUELLES ÉCOLE / TRAVAIL

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Aucune augmentation des symptômes

- 1 À DOMICILE (AU BESOIN)
- 2 REPRISSE GRADUELLE À TEMPS PARTIEL
- 3 REPRISSE À TEMPS PLEIN

✓ si aucun symptôme à l'activité et au repos

- 4 RETOUR COMPLET

Aucune augmentation des symptômes

- 1 ACTIVITÉS TRÈS LÉGÈRES
- 2 ACTIVITÉS AÉROBIQUES INDIVIDUELLES LÉGÈRES
- 3 EXERCICES INDIVIDUELS SPÉCIFIQUES

✓ Retour complet aux activités intellectuelles réalisé

- 4 ENTRAÎNEMENT PLUS EXIGEANT

☒ Autorisation médicale requise avant l'étape 5

Aucun symptôme

- 5 ENTRAÎNEMENT SANS RESTRICTION
- 6 RETOUR À LA COMPÉTITION

Éviter tout risque de collision, chute ou contact à ces étapes

CONSEILS POUR UNE REPRISSE GRADUELLE DES ACTIVITÉS INTELLECTUELLES

1 ACTIVITÉS À DOMICILE (AU BESOIN)

- introduire graduellement des périodes d'activités intellectuelles de 15 à 20 minutes (ex. lecture, écriture, ordinateur, télé, jeux vidéo et textos);
- le passage à l'étape 2 devrait se faire dès que la condition le permet afin de limiter l'absence de l'école ou du travail.

2 REPRISSE GRADUELLE DES ACTIVITÉS STRUCTURÉES (ÉCOLE, TRAVAIL, LOISIRS) À TEMPS PARTIEL

- débiter par des demi-journées, puis augmenter graduellement la durée;
- se retirer au besoin dans un endroit calme ou prendre des pauses pendant l'activité;

- éviter les activités pouvant générer de l'anxiété pendant les deux premières semaines (ex. examens scolaires, présentations orales).

3 REPRISSE DES ACTIVITÉS À TEMPS PLEIN (AVEC DES MESURES D'ADAPTATION SI REQUISES)

- reprendre les activités et projets plus exigeants tout en limitant le stress et l'anxiété;
- pour les étudiants, reprendre progressivement les examens selon la tolérance.

✓ Passer à l'étape 4 seulement si les symptômes sont disparus à l'activité et au repos.

4 RETOUR COMPLET AUX ACTIVITÉS INTELLECTUELLES SANS MESURES D'ADAPTATION

CONSEILS POUR UNE REPRISSE GRADUELLE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Attendre au moins 24 heures entre chacune des étapes.

1 ACTIVITÉS TRÈS LÉGÈRES QUI N'AUGMENTENT PAS LES SYMPTÔMES

- reprendre des activités simples nécessaires à la vie de tous les jours pour de courtes périodes de 15 à 20 minutes (ex. marcher quelques minutes, ranger la cuisine, passer le balai).

2 ACTIVITÉS AÉROBIQUES INDIVIDUELLES LÉGÈRES

- augmenter légèrement le rythme cardiaque pour de courtes périodes de 20 à 30 minutes (ex. marche soutenue, vélo stationnaire).

3 EXERCICES INDIVIDUELS SPÉCIFIQUES À L'ACTIVITÉ OU AU SPORT PRATIQUÉ

- augmenter graduellement l'intensité et la durée de l'activité;
- commencer les exercices comprenant des mouvements spécifiques à l'activité (ex. quilles, vélo, lancers, dribbles).

- ✓ Passer à l'étape 4 seulement si :
 - les symptômes ont disparu à l'activité et au repos;
 - le retour complet aux activités intellectuelles sans mesures d'adaptation a été réalisé.

4 EXERCICES OU ENTRAÎNEMENT PLUS EXIGEANTS (AVEC OU SANS COÉQUIPIERS)

- commencer les exercices techniques nécessitant plus de concentration ou de coordination (ex. échanges au tennis, pratiquer une chorégraphie, exercices de passe);
- progresser vers une intensité élevée d'exercice;
- introduire les exercices en résistance (ex. musculation, pelletage de la neige).

☒ Pour les activités à risques de collision, chute ou contact, une autorisation médicale est requise avant de commencer l'étape 5.

5 ENTRAÎNEMENT SANS RESTRICTION

- reprendre l'entraînement complet dans la discipline – incluant les risques de collision, chute ou contact.

6 RETOUR À LA COMPÉTITION

- reprendre la compétition lorsqu'un entraînement complet sans restriction (étape 5) a été réalisé sans récurrence des symptômes dans les 24 heures suivant l'entraînement;
- demeurer vigilant quant à la réapparition de symptômes et reprendre l'étape précédente au besoin.