



QU'EST-CE QU'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE ?

Signaux d'alerte, symptômes et récupération

Une commotion cérébrale est une blessure invisible causée par un rapide mouvement de va-et-vient de la tête qui fait en sorte que le cerveau heurte les parois de la boîte crânienne.

Une commotion cérébrale peut survenir à la suite d'un impact direct à la tête ou d'un impact à toute autre partie du corps qui transmet une force impulsive à la tête.



SIGNAUX D'ALERTE EXIGEANT UNE ÉVALUATION MÉDICALE IMMÉDIATE À L'URGENCE (911)

- 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
- Problème de l'équilibre grave
- Faiblesse, picotements ou engourdissement des bras ou des jambes
- Douleur intense au cou



Signaux d'alerte, symptômes et récupération

SYMPTÔMES RESENTIS PAR LE PARTICIPANT OU OBSERVÉS PAR L'ENTOURAGE QUI REQUIÈRENT UNE ÉVALUATION MÉDICALE LE PLUS TÔT POSSIBLE

- Maux de tête
- Fatigue, troubles du sommeil
- Nausées
- Vomissements
- Étourdissements, vertiges
- Sensation d'être au ralenti
- Problèmes de concentration ou de mémoire
- Vision embrouillée
- Sensibilité à la lumière ou aux bruits
- Émotivité inhabituelle, irritabilité, tristesse
- Nervosité, anxiété
- Douleur au cou
- Recherche ses mots ou se répète

Pour la liste complète des signes et des symptômes, consultez la [fiche de suivi](#) du Protocole de gestion des commotions cérébrales pour le milieu de l'éducation et dans le cadre d'activités récréatives et sportives.

RÉCUPÉRATION

La plupart des commotions cérébrales évoluent favorablement à l'intérieur de 14 jours. Si l'état de santé ne s'améliore pas de façon évidente à l'intérieur de 14 jours ou si les symptômes persistent après 1 mois, veuillez communiquer avec un médecin de famille ou une personne-ressource spécialisée de votre région.

Une reprise graduelle des activités prévient les complications, respecte la capacité de récupération de l'individu et contribue au maintien des liens sociaux.