



Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

Aussi appelée **traumatisme craniocérébral léger (TCCL)**, la **commotion cérébrale** est une blessure traumatique qui est le résultat d'un impact direct ou indirect à la tête générée par des forces physiques externes. Il peut y avoir eu un impact à la tête, ou à un autre endroit du corps, causant une blessure au cerveau (une élongation du tissu neuronal) qui entraîne une perturbation physiologique, la plupart du temps temporaire, de la fonction cérébrale. Il est important de noter que la majorité des personnes qui subissent une commotion cérébrale n'ont pas de perte de conscience.

Traumatisme cranio-cérébral (TCC) :

Il s'agit d'une atteinte cérébrale acquise qui est non dégénérative et non congénitale, le résultat d'énergie mécanique directe ou indirecte à la tête générée par des forces physiques externes provoquant un traumatisme. Le TCC peut éventuellement mener à une altération temporaire ou permanente des fonctions cognitives, physiques, et/ou psychosociales, avec un état altéré de l'état de conscience. Cela inclut l'ensemble des niveaux de sévérité, d'un traumatisme cranio-cérébral léger (commotion cérébrale) au traumatisme cranio-cérébral sévère. »

**** Bien que différents en intensité d'atteinte,** les termes TCC et TCCL sont utilisés de façon interchangeable dans la littérature.

Extrait de : : <https://www.inesss.qc.ca/nc/publications/publications/publication/traumatisme-craniocerebral-leger-conseils-pour-la-reprise-graduelle-des-activites-intellectuelles.html>

Comment reconnaître une commotion cérébrale

Signes et symptômes d'une commotion cérébrale	Signaux d'ALERTE : se rendre immédiatement à l'urgence si l'un de ces symptômes apparaît :
<ul style="list-style-type: none">▪ Maux de tête▪ Fatigue – trouble de sommeil▪ Nausées▪ Étourdissements – vertiges▪ Sensation d'être au ralenti▪ Problème de concentration - de mémorisation▪ Vision embrouillée▪ Sensibilité à la lumière - au bruit▪ Sensibilité inhabituelle (anxiété, irritabilité)	<ul style="list-style-type: none">▪ Perte ou détérioration de l'état de conscience▪ Confusion▪ Vômisements répétés▪ Convulsions▪ Maux de tête qui augmentent▪ Somnolence importante▪ Difficulté à parler, à marcher ou à reconnaître les gens ou les lieux▪ Vision double▪ Agitation importante, pleurs excessifs

Source : <https://www.iness.qc.ca/nc/publications/publications/publication/traumatisme-craniocerebral-leger-conseils-pour-la-reprise-graduelle-des-activites-intellectuelles.html>

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 votre médecin de famille ou contactez notre équipe qui saura vous guider.

Liens utiles :

- Le traumatisme craniocérébral léger : <https://ctsq.qc.ca/wp-content/uploads/2020/09/5.-INESS-TCCL.pdf>
- Protocole de retour au jeu de l'hôpital Général pour enfants de Montréal : <https://ctsq.qc.ca/wp-content/uploads/2020/09/18.-Kit-du-Children.pdf>

Recommandations sur la gestion énergétique à la suite d'une commotion cérébrale- AQMSE: <https://ctsq.qc.ca/wp-content/uploads/2020/09/15.-Gestion-energie-AQMSE.pdf>

- Produits certifiés CSA : <http://www.csagroup.org/us/en/services/testing-and-certification/certified-product-listing?language=caFr>
- Corporation des thérapeutes du sport du Québec (CTSQ) : www.ctsq.qc.ca
- Association canadienne des thérapeutes du sport (ACTS) : www.cata.ca