



## Quoi faire lors d'une commotion cérébrale?

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

Tout d'abord, soyez rassuré(e) : la majorité des personnes qui ont subi un TCCL notent une diminution marquée des symptômes dans les **14 jours** qui suivent le traumatisme, et voient leurs symptômes disparaître à l'intérieur d'une période d'**1 mois**. Certaines personnes, notamment les enfants, peuvent prendre plus de temps à récupérer.

Le protocole des commotions implique des étapes précises qui doivent être suivies dès le début des symptômes, optimiser le rétablissement rapide.

Le repos durant les premiers jours est important pour favoriser l'apport en oxygène dont le cerveau a besoin pour amorcer sa cicatrisation, et des études récentes soulignent que l'exercice léger, tel une marche, dès les jours suivants, est favorable à la récupération. Il faut toutefois éviter l'augmentation des symptômes, et la prise de risque pouvant conduire à une 2<sup>e</sup> commotion, qui pourrait être plus sévère, voir, dans de rare cas, fatale.



Voici un aperçu des étapes qui devront être suivies, une fois que le diagnostic aura été confirmé par un professionnel de la santé formé pour la gestion des commotions cérébrales:

- **Repos initial de 48 heures** des activités intellectuelles (travail -études), physiques et sportives, ainsi que de la conduite automobile, jusqu'à une diminution des symptômes.
- **Consultez un.e professionnel.le de la santé formé en gestion des commotions cérébrales** pour être guidé.e par rapport au rythme des étapes du protocole de retour aux activités intellectuelles, physiques et sportives.
- **Réadaptation** : il est très fréquent qu'une entorse cervicale ou que d'autres blessures aient été subies lors de l'incident associé à la commotion cérébrale. Si tel est le cas, ceux-ci devront être traités en même temps que le protocole des commotions sera suivi, et une rééducation de la région blessée, ainsi que des réflexes, sera proposée. Une approche multidisciplinaire est alors privilégiée.
- La dernière étape du protocole des commotions comporte **un test des capacités physiques et cognitives** pour les athlètes et certaines professions à risque, afin d'assurer un **retour au travail** à temps plein et **au sport** sans restriction et sécuritaire.

