

INFORMATION PATIENT · BLESSURES

Après un accident de voiture

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences après un accident de voiture. Le médecin vous a examiné(e) et a fait les examens nécessaires. Votre état vous permet de rentrer chez vous. Cette fiche explique à quoi vous attendre dans les jours qui viennent et quand revenir.

De quoi s'agit-il ?

Après un accident, il est courant d'avoir des courbatures et de la raideur, surtout dans la nuque, le dos, la poitrine et les épaules. Les douleurs sont souvent plus fortes le lendemain ou le surlendemain, puis elles diminuent peu à peu en une à deux semaines. Certaines blessures n'apparaissent que plus tard : continuez donc à observer comment vous vous sentez. Se sentir bouleversé(e), ébranlé(e) ou avoir du mal à dormir est aussi normal après un événement qui fait peur.

Prendre soin de soi à la maison

- Reposez-vous le premier jour ou les deux premiers jours, puis reprenez peu à peu vos activités habituelles selon la douleur.
- Continuez à bouger doucement la nuque et le dos. Rester immobile longtemps peut aggraver la raideur.
- Appliquez une poche de froid enveloppée dans un linge sur les zones douloureuses pendant 15–20 minutes, plusieurs fois par jour, pendant les deux premiers jours.
- Ne conduisez pas tant que vous ne pouvez pas tourner la tête et bouger librement sans douleur, et que vous n'êtes pas bien réveillé(e).
- Si vous avez reçu un coup à la tête, demandez à quelqu'un de rester avec vous la première nuit.
- Parlez à votre famille, à vos amis ou à votre médecin si vous êtes anxieux(se), si vous faites des cauchemars ou si vous revivez sans cesse l'accident.

Médicaments

- Le paracétamol peut soulager la douleur, sauf si votre médecin vous a dit de ne pas en prendre. Suivez la notice de la boîte ou les indications de votre médecin.
- L'ibuprofène peut aussi aider, sauf si votre médecin vous a dit de ne pas en prendre. Évitez-le en cas d'ulcère de l'estomac, de maladie des reins, de certains types d'asthme ou de grossesse.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé si la douleur ne s'améliore pas après une semaine.
- Consultez votre médecin de famille si l'inquiétude, le mauvais sommeil ou le moral bas après l'accident durent plus de deux à quatre semaines.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Douleur au ventre, à la poitrine ou au dos qui s'aggrave**
- **Difficulté à respirer, ou crachats de sang**
- **Engourdissement, fourmillements ou faiblesse dans les bras ou les jambes**
- **Mal de tête qui s'aggrave, vomissements répétés, confusion ou somnolence inhabituelle**
- **Sang dans les urines, ou selles noires ou avec du sang**
- **Sensation de malaise, de vertiges, ou peau très pâle et en sueur**

Scannez pour lire cette fiche sur votre téléphone

Ce document est une information générale qui complète les conseils que votre médecin ou votre infirmier vous a donnés aujourd'hui. Il ne les remplace pas. En cas d'inquiétude, consultez un médecin. Traduit de l'original anglais ; la version anglaise fait foi.