

INFORMATION PATIENT · CERVEAU, NERFS ET MAUX DE TÊTE

Traumatisme crânien léger et commotion cérébrale

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences après un coup à la tête. Le médecin vous a examiné(e) et a décidé que vous pouvez rentrer chez vous sans danger. Cette fiche explique comment récupérer et quels signes d'alerte doivent vous faire revenir.

De quoi s'agit-il ?

Une commotion cérébrale est une blessure légère du cerveau causée par un coup à la tête ou une secousse brutale. Vous pouvez avoir un mal de tête, des vertiges, de la fatigue, des nausées, du mal à vous concentrer, une vue floue, ou vous sentir irritable ou triste. Ces symptômes s'améliorent en général en quelques jours à deux semaines. Parfois ils durent plus longtemps. La plupart des gens guérissent complètement.

Prendre soin de soi à la maison

- Demandez à un adulte responsable de rester avec vous pendant les 24 premières heures, et assurez-vous de pouvoir appeler facilement à l'aide.
- Reposez votre corps et votre cerveau pendant les 1–2 premiers jours. Limitez les écrans, la lecture et les endroits bruyants s'ils aggravent les symptômes.
- Ensuite, reprenez peu à peu vos activités quotidiennes normales. Faites des pauses si les symptômes reviennent.
- Ne buvez pas d'alcool et ne prenez ni somnifères ni drogues avant d'être complètement rétabli(e).
- Ne conduisez pas tant que vous ne vous sentez pas tout à fait bien. Demandez à votre médecin avant de reprendre le volant.
- Ne pratiquez pas de sport de contact tant que les symptômes ne sont pas partis et qu'un médecin n'a pas dit que c'est sans danger. Reprenez l'école ou le travail progressivement.

Médicaments

- Le paracétamol peut soulager le mal de tête, sauf si votre médecin vous a dit de ne pas en prendre. Suivez la notice de la boîte ou les indications de votre médecin.
- Demandez à votre médecin avant de prendre de l'ibuprofène ou de l'aspirine, surtout le premier jour ou si vous prenez des médicaments qui fluidifient le sang.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé si vos symptômes ne s'améliorent pas après 1–2 semaines.
- Voyez votre médecin avant de reprendre le sport, et plus tôt si des maux de tête, des problèmes de mémoire ou des changements d'humeur vous inquiètent.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Mal de tête qui s'aggrave, ou très intense**
- **Vomissements plus d'une fois**
- **Somnolence importante, grande difficulté à vous réveiller, ou confusion**
- **Une crise convulsive, ou une perte de connaissance**
- **Faiblesse ou engourdissement d'un bras ou d'une jambe, difficulté à parler ou à marcher, ou vision double**
- **Liquide clair ou sang qui coule du nez ou des oreilles**
- **Comportement étrange, ou agitation ou irritabilité inhabituelles**

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.