

À faire et à ne pas faire en cas de commotion cérébrale : les premiers jours



Ontario Neurotrauma Foundation
Fondation ontarienne de neurotraumatologie



La personne souffrant d'une commotion cérébrale **DEVRAIT** :



Consulter un médecin ou un infirmier praticien pour obtenir de l'aide.



Les premières 24 à 48 heures – prendre du repos physique ET mental!

Dormez la nuit.
Reposez-vous le jour.



Retourner lentement et progressivement à ses activités courantes et sportives.

Discutez avec votre médecin ou infirmier praticien de la date à laquelle vous pourrez retourner au travail, à l'école et à vos autres activités courantes. Respectez le rythme de votre cerveau et de votre corps. Demandez à votre médecin ou à votre infirmier praticien de vous expliquer ce que cela implique pour vous.

À mesure que vous irez mieux, vous devriez aussi commencer à reprendre vos activités courantes. Commencez par de petites choses. Si vous vous sentez toujours bien, essayez d'en faire un peu plus. Restez toujours à l'écoute de votre corps.



Conserver son énergie.

Après une commotion cérébrale, les fonctions du cerveau utilisent plus d'énergie qu'à l'habitude. Ne dépensez pas trop d'énergie physique et mentale afin de permettre au cerveau de se rétablir complètement.

Si vos symptômes réapparaissent ou si de nouveaux symptômes se manifestent au moment de reprendre vos activités courantes, c'est un signe que vous en faites trop.



Satisfaire d'abord ses besoins de base.

Bien manger à des heures régulières a un effet bénéfique sur l'humeur, le sommeil et la concentration mentale.

Évitez les stimulants comme le café, la caféine, les boissons gazeuses et les boissons énergétiques. Les stimulants peuvent exercer un stress accru sur le cerveau.

Ayez un horaire de sommeil régulier. Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous n'arrivez pas à avoir une bonne nuit de sommeil.



Gérer son stress.

Le stress et un choc émotif peuvent avoir pour effet d'aggraver vos symptômes. Essayez de faire des choses propices à la relaxation et au calme. Discutez de vos inquiétudes avec une personne de confiance – par exemple votre fournisseur de soins de santé, un membre de votre famille ou un ami. Expliquez-leur comment ils peuvent vous aider.



La personne souffrant d'une commotion cérébrale **NE devrait PAS** : (à moins que votre médecin ou infirmier praticien en donne l'autorisation) :



Il ne faut pas se faire réveiller toutes les heures.

Le besoin de dormir plus est normal et nécessaire.



Il ne faut pas se servir de dispositifs électroniques. (P. ex., regarder l'écran de l'ordinateur, du téléphone, de la tablette ou de la télévision)



Il n'est pas nécessaire de rester dans une pièce sombre, et éviter toute activité.

Anciennement, on recommandait aux patients le repos complet. Aujourd'hui, on ne donne aucune contre indication par rapport à la lumière ou à une activité menée avec prudence. Cela peut faire partie du processus de rétablissement. Respectez le rythme de votre cerveau et de votre corps. Demandez à votre médecin ou à votre infirmier praticien de vous expliquer ce que cela implique pour vous.



Il ne faut pas faire de l'exercice ou des activités sportives, de gros travaux ménagers ou toute autre activité susceptible de mener à une autre commotion cérébrale ou d'aggraver ses symptômes.

Allez-y doucement les premiers jours. Les personnes qui ont déjà eu une commotion cérébrale présentent davantage de risques que les symptômes s'aggravent à long terme. Elles peuvent souffrir de difficultés de concentration chronique ou de mémoire, de maux de tête et parfois de troubles physiques (p. ex., équilibre et coordination).



Il ne faut pas retourner à l'école ou au travail à temps plein.

Il arrive parfois que les exigences du travail ou de l'école fassent apparaître des symptômes après une commotion cérébrale. Vous aurez sans doute besoin de prendre un congé du travail ou de l'école pour vous reposer et vous rétablir. Vous pourriez aussi devoir mettre de côté certaines responsabilités pendant un certain temps.



Il ne faut pas conduire un véhicule, rouler à vélo, travailler avec de la machinerie ou monter dans une échelle.

La commotion cérébrale peut avoir perturbé vos réflexes, votre vision et votre capacité de penser. Ne conduisez pas un véhicule avant d'en avoir reçu l'autorisation de votre médecin ou infirmier praticien.



Il ne faut pas prendre des médicaments vendus sans ordonnance, y compris de l'alcool.

La consommation de médicaments vendus sans ordonnance (y compris l'alcool) risque d'aggraver les symptômes de commotion cérébrale et de rallonger le temps de rétablissement. Prenez uniquement les médicaments recommandés par votre médecin.