

2

Gestion initiale de la commotion cérébrale / du TCCL

Comment vais-je me sentir après avoir subi une commotion cérébrale / un TCCL?

Les commotions cérébrales peuvent provoquer des symptômes susceptibles de survenir immédiatement ou quelques jours plus tard. Parfois, les symptômes persistent pendant des jours, des semaines, voire plus longtemps encore. Certaines personnes peuvent ressentir un seul symptôme tandis que d'autres, plusieurs. Les commotions cérébrales peuvent influencer sur la façon dont vous pensez et vous sentez ainsi que sur votre humeur et votre sommeil.

Symptômes courants de la commotion cérébrale / du TCCL

Physiques	Cognitifs	Comportementaux
<ul style="list-style-type: none">• Maux de tête ou migraine• Étourdissements et troubles de l'équilibre• Nausées• Fatigue• Troubles du sommeil• Vision trouble• Hypersensibilité à la lumière ou au bruit• Problèmes d'audition• Bourdonnements d'oreilles• Crises épileptiques ou convulsions• Problèmes temporaires d'odorat et de goût• Engourdissement et fourmillement• Douleur au cou	<ul style="list-style-type: none">• Impression d'être désorienté ou « dans le brouillard »• Difficulté à se souvenir des choses et à se concentrer• Problèmes de rapidité de traitement de l'information• Difficulté à réfléchir clairement• Difficulté à trouver ses mots• Problèmes de jugement• Problèmes des fonctions exécutives, comme la prise de décisions, la planification et la motivation	<ul style="list-style-type: none">• Dépression• Nervosité ou anxiété• Agitation• Irritabilité• Impulsivité• Agressivité• Colère• Tristesse• Heures de sommeil plus élevées ou moins élevées qu'à l'habitude• Difficulté à trouver ou à garder le sommeil

À quoi peut ressembler le rétablissement après une commotion cérébrale / un TCCL?

Au cours des premiers jours : après l'incident, vous aurez besoin de vous reposer physiquement et mentalement pendant 24 à 48 heures. Limitez vos activités à vos besoins de base en mangeant bien, en dormant régulièrement sans interruption et en gérant votre



stress. Évitez les stimulants (p. ex. café), les appareils électroniques et toute activité susceptible de provoquer une nouvelle commotion cérébrale ou d'aggraver les symptômes. Prenez uniquement les médicaments approuvés par votre médecin.

La première semaine : Reprenez les activités qui n'entraînent pas une aggravation des symptômes. Économisez votre énergie. Il est important de retourner voir votre fournisseur de soins primaires si les symptômes s'aggravent. Il vous proposera une stratégie qui vous aidera à reprendre progressivement vos activités et à optimiser votre rétablissement.

Suivi : Votre fournisseur de soins primaires devrait vous revoir une à deux semaines après l'incident pour suivre l'évolution des symptômes et s'assurer que votre rétablissement se déroule comme prévu. Il vous faudra peut-être consulter d'autres professionnels de la santé expérimentés dans le traitement des patients ayant subi une commotion afin de gérer des symptômes particuliers.

Soins continus : Pour que vous vous sentiez mieux, les professionnels de la santé consultés qui vous prodiguent des soins doivent se parler et travailler en équipe. Il est important pour eux de :

- vous expliquer les traitements que vous recevrez et les raisons de ces traitements. Ils devraient également vous donner une idée de la durée du processus pour que vos symptômes se résorbent;
- travailler avec vous à régler les problèmes auxquels vous vous heurtez dans votre quotidien;
- communiquer avec les autres membres de l'équipe qui vous aident à vous sentir mieux en prenant en charge d'autres symptômes;
- faire équipe avec votre fournisseur de soins primaires qui vous donnera l'autorisation de reprendre le travail ou vos activités de loisirs ou de retourner à l'école.

Combien de temps prendra le rétablissement?

La plupart des gens se rétablissent complètement en quelques jours ou en quelques semaines après une commotion cérébrale. En général, il faut compter de un à trois mois pour que les symptômes se résorbent. Mais il arrive que le rétablissement prenne plus de temps. Consultez votre fournisseur de soins primaires dans les sept à quatorze jours suivant votre diagnostic. En fonction de vos symptômes, vous jugerez peut-être utile de consulter un spécialiste des commotions cérébrales. Les professionnels de la santé vérifieront l'évolution de vos symptômes, évalueront votre état de santé et détermineront s'ils doivent vous réexaminer et, le cas échéant, à quel moment.



Comment puis-je reconnaître les symptômes?

Surveillez vos symptômes en les consignant dans un carnet de bord afin de noter tout changement. Un membre de votre famille ou votre personne de soutien peut vous aider à cet effet. Informez votre fournisseur de soins primaires de tout changement dans vos symptômes afin qu'il puisse éliminer tout problème susceptible d'être plus grave.

Voici quelques symptômes précurseurs qui peuvent être associés à une lésion cérébrale sévère :

- maux de tête lancinants qui vont de mal en pis
- nausées ou vomissements soudains ou intenses
- évanouissements, voile noir
- difficulté à se réveiller ou sensation de somnolence
- crises épileptiques ou convulsions
- incapacité à reconnaître des personnes ou des lieux connus
- confusion, agitation ou nervosité
- faiblesse
- engourdissement de différentes parties du corps
- manque d'équilibre ou de coordination
- troubles de l'élocution, difficulté à parler ou incohérence
- écoulement des oreilles ou du nez sous forme liquide ou sanguine
- comportement inhabituel
- pupille plus dilatée que l'autre

Comment puis-je surveiller l'évolution de mon rétablissement?

S'il pose un diagnostic de commotion cérébrale / TCCL, votre fournisseur de soins primaires devrait vous donner un **plan de gestion** pour vous aider à vous rétablir. Il s'agit d'un plan personnalisé en fonction de vos signes cliniques, de vos symptômes et de vos résultats pour vous permettre de mener du mieux possible votre vie et d'atteindre vos objectifs à court et à long terme. C'est une bonne idée d'en informer votre famille ou votre personne de soutien de sorte qu'elle puisse vous aider à surveiller vos symptômes et votre progression.

L'information figurant dans le plan portera notamment sur :

- le processus de rétablissement;
- les symptômes que vous pourriez ressentir;
- la façon de gérer et de surveiller vos symptômes et d'en prévenir l'apparition;
- la façon de surveiller votre état pour relever toute complication;
- ce que vous pouvez faire pour gérer le stress;
- la façon de reprendre progressivement vos activités avec prudence et en toute sécurité (sans dépasser votre seuil);



- les attentes en matière de rétablissement;
- la façon de reprendre une vie normale (retour au travail, à l'école et aux activités physiques et reprise des activités quotidiennes).

Votre fournisseur de soins primaires devrait vous expliquer cette information, à laquelle vous devriez avoir accès en ligne ou sur papier afin de pouvoir la lire chez vous.

Que se passe-t-il si mon état ne s'améliore pas?

La plupart des gens se rétablissent en l'espace d'un mois. Pour certains, le rétablissement peut prendre plus de temps, leurs symptômes persistant entre un et trois mois. Dans quelques cas seulement, les symptômes peuvent persister encore plus longtemps. Les symptômes qui persistent plus de trois mois s'appellent « symptômes prolongés », mais ce n'est pas parce qu'ils durent plus de trois mois qu'ils ne s'atténuent pas.

Il vous faudra peut-être plus de temps pour vous rétablir d'une commotion si :

- vous êtes un adolescent ou une personne âgée;
- vous êtes une femme;
- vous reprenez le travail, les études ou l'activité physique trop tôt;
- vous avez déjà eu une commotion cérébrale;
- vous avez des antécédents de migraine;
- vous souffrez de problèmes de santé mentale comme la dépression ou l'anxiété;
- vous avez de la difficulté à dormir;
- vous présentez des signes d'anomalies vestibulaires ou visuelles (p. ex. vision trouble, étourdissements, difficulté de concentration, sensibilité motrice).

Il faudrait éviter de prendre des médicaments aux premières étapes du rétablissement. Parlez à votre fournisseur de soins primaires si vous prenez actuellement des médicaments d'ordonnance ou en vente libre.

La [section 5 : Gestion des symptômes prolongés](#) renferme de plus amples renseignements sur le rétablissement à long terme.

Principaux termes

- **Plan de gestion** : Plan individualisé qui offre une structure pour les objectifs quotidiens et à long terme, en fonction de ce qui doit être accompli, du degré d'autonomie, des ressources disponibles et de la façon dont le plan s'intègre dans votre vie.



- **Symptômes** : phénomène, caractère perceptible ou observable lié à un état ou à une évolution qu'il permet de déceler.

Principales recommandations des lignes directrices à l'intention des professionnels de la santé

Vous trouverez ci-dessous les recommandations clés des lignes directrices à l'intention des professionnels de la santé de sorte que vous puissiez voir les mesures préconisées pour évaluer et traiter les patients après une commotion cérébrale / un TCCL.

2.1	Le traitement initial d'un patient ayant subi une commotion cérébrale / un TCCL devrait reposer sur une évaluation approfondie des signes et des symptômes, des antécédents avant la blessure (p. ex. commotions cérébrales antérieures, conditions pré morbides) et d'éventuels facteurs contributifs concurrents (p. ex. problèmes médicaux comorbides, trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité, médication, problèmes de santé mentale, incidence de blessures concurrentes connexes).
2.3	Il faudrait donner rapidement au patient qui subit pour la première fois une commotion cérébrale / un TCCL de l'information, un soutien et des messages rassurants sur le fait que ses symptômes, y compris ceux concernant le fonctionnement cognitif, disparaîtront entièrement dans un délai allant de quelques jours à peine à un à trois mois après l'incident.
2.4	Pour les patients qui présentent 1) des comorbidités ou des facteurs de risque ou de santé déterminés et dont l'état ne semble pas vouloir s'améliorer au cours du premier mois ou 2) qui présentent des symptômes prolongés plus de quatre semaines après l'incident, il est recommandé de les aiguiller vers une clinique ou des services spécialisés en commotions cérébrales pour une évaluation interdisciplinaire plus exhaustive.
2.5	Des facteurs psychosociaux et les réactions psychologiques à la blessure peuvent avoir une incidence sur le risque de dépression ou d'angoisse. Le fournisseur de soins primaires devrait toujours évaluer ce risque au cours des premières semaines suivant la commotion cérébrale / le TCCL. Les patients qui présentent un risque devraient être pris en charge et aiguillés vers des services spécialisés, au besoin, puisque ces troubles compliquent généralement le rétablissement.
2.6	Au moment de leur consultation initiale d'un professionnel de la santé et par la suite, les patients et leur personne de soutien devraient recevoir de l'information de vive voix et par écrit. Cette information devrait être adaptée aux antécédents du patient et à ses symptômes et porter sur : a. les symptômes et les résultats attendus;



- | |
|---|
| <p>b. le fait que les symptômes sont normaux (information sur le fait que les symptômes ressentis sont prévisibles et courants après une blessure);</p> <p>c. les messages rassurants concernant le rétablissement complet attendu chez la majorité des patients dans un délai de quelques jours, semaines ou mois;</p> <p>d. la reprise graduelle des activités en tenant compte de la tolérance du patient, c'est-à-dire d'une manière qui n'entraîne pas une exacerbation importante ou prolongée des symptômes, et de la participation à la vie quotidienne;</p> <p>e. les techniques de gestion du stress.</p> |
|---|

Ressources supplémentaires

Brain injury Advice Card – Long Version (en anglais seulement)

<https://braininjuryguidelines.org/concussion/fileadmin/media/appendices/appendix-1-3.pdf>

Brain Injury Advice Card – Short Version (en anglais seulement)

<https://braininjuryguidelines.org/concussion/fileadmin/media/appendices/appendix-1-4-2.pdf>

À faire et à ne pas faire en cas de commotion cérébrale

<http://concussionsontario.org/wp-content/uploads/2018/08/ONF-DoDonts-Tearaway-WEB-FRENCH.pdf>

Information to bring to your family Dr./Primary Care Provider (en anglais seulement)

<https://braininjuryguidelines.org/concussion/fileadmin/media/information-to-bring-to-your-family-doctor-primary-care-provider.pdf>

Parcours des soins et du rétablissement de la commotion cérébrale

<http://concussionsontario.org/wp-content/uploads/2018/08/ONF-PatientPathway-Tearaway-WEB-FRENCH.pdf>

Parkwood Pacing Graphs (en anglais seulement)

<https://braininjuryguidelines.org/concussion/fileadmin/media/appendices/appendix-2-2.pdf>

Appointment tracker (en anglais seulement)

<https://braininjuryguidelines.org/concussion/fileadmin/media/appointment-tracker.pdf>



Avertissement à l'intention des utilisateurs

Le contenu des *Lignes directrices sur les commotions cérébrales / traumatismes craniocérébraux légers et les symptômes prolongés, 3^e édition* — concernant les adultes de 18 ans et plus s'appuie sur les connaissances scientifiques accessibles au moment de la production (2017) des textes, de même que sur le consensus des experts ayant participé à l'élaboration des lignes directrices.

Les présentes lignes directrices visent à formuler des recommandations et à faciliter la prise en charge des commotions cérébrales / des traumatismes craniocérébraux légers (TCCL). Elles s'appliquent uniquement à la prise en charge des adultes de plus de 18 ans. Elles ne sont pas destinées aux personnes ayant subi ou susceptibles d'avoir subi une commotion cérébrale / un traumatisme craniocérébral léger à des fins de diagnostic personnel ou de traitement personnel.

Les patients peuvent utiliser ces lignes directrices quand ils parlent des soins qu'ils reçoivent avec leurs professionnels de la santé. On y traite de l'obtention d'un diagnostic, de la prise en charge des symptômes au début (en phase aiguë) et de la prise en charge du patient lorsque le rétablissement prend du temps (symptômes prolongés). Les patients peuvent porter ces lignes directrices à l'attention de leur professionnel de la santé ou d'autres fournisseurs de soins de santé. Les lignes directrices reposent sur des données scientifiques de qualité à jour, l'expertise des professionnels de la santé et les commentaires des patients.

