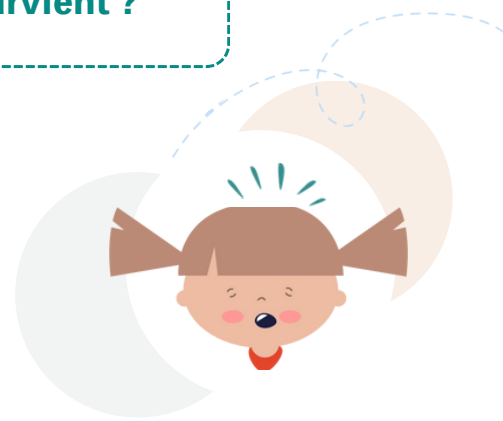


Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale, et quoi faire lorsqu'une blessure à la tête survient ?

Une blessure invisible

Une commotion cérébrale est une blessure au cerveau qui peut survenir à la suite d'un **coup à la tête, au cou ou au corps**, causé par exemple par une chute ou une collision. Contrairement aux bosses et aux bleus, bien visibles, une blessure au cerveau ne laisse **pas nécessairement de traces physiques**.



Chaque année, près de

500 000

personnes au Canada reçoivent un **diagnostic de commotion cérébrale**.



Les 0 à 5 ans à risque



Parmi les moins de 15 ans, les enfants de 5 ans et moins présentent le **risque le plus élevé** de subir une commotion cérébrale.



Donner une voix aux tout-petits

Les commotions cérébrales ne sont pas toujours simples à repérer, principalement parce que les enfants en bas âge peuvent éprouver de la **difficulté à exprimer leur inconfort**. La meilleure façon de savoir quoi faire immédiatement après un coup à la tête ? **Observer l'état de l'enfant.**

Repérer les symptômes, sans se casser la tête

En observant la présence ou l'absence de signaux d'alerte et de symptômes, vous saurez réagir avec confiance.



Signaux d'alerte

Évaluation médicale immédiate à l'urgence

Exemples : perte de conscience, vomissements répétés, mal de tête sévère ou qui augmente.



Symptômes fréquents

Évaluation médicale (ex.: clinique sans rendez-vous)

Exemples : nausée, fatigue, distraction, recherche de réconfort, être plus « dans la lune ».



Absence de symptômes

Observation pendant 48 heures

On évite : les activités à risque de collision, de chute ou de coups à la tête.

✓ L'Outil de détection à la petite enfance présente la liste complète des signes et symptômes à observer.

Quoi faire les jours ou semaines qui suivent une commotion cérébrale ?

Un **retour graduel** aux activités habituelles favorise la récupération et le bien-être de l'enfant qui a subi une commotion cérébrale. Dans la plupart des cas, les **symptômes diminuent graduellement 2 semaines après la blessure** et disparaissent après 1 mois. Dans certains cas, ils peuvent durer plus longtemps.

Les 3 phases de la récupération



L'enfant doit-il rester inactif ou dans une pièce sombre après une commotion cérébrale ?

✓ L'Outil de récupération à la petite enfance suggère des activités à faire et à éviter.



!! Non, c'est un mythe

Une courte période de **repos actif** (activités légères, ex.: coloriage) est plutôt recommandée avant de reprendre graduellement les activités habituelles.

Des outils ainsi que des informations complémentaires sont disponibles gratuitement sur le site coco.umontreal.ca