

## Information

Correspondant à un traumatisme craniocérébral léger, une commotion cérébrale est une blessure invisible causée par un rapide mouvement de va-et-vient de la tête qui fait en sorte que le cerveau heurte les parois de la boîte crânienne.



## Les causes

Une commotion cérébrale survient à la suite d'un impact direct à la tête ou d'un impact à toute autre partie du corps qui transmet une force impulsive à la tête.

## Les principaux signes et symptômes

### Signaux d'alerte exigeant une évaluation médicale immédiate à l'urgence (911)

- Perte de connaissance
- Détérioration de l'état de conscience
- Vomissements répétés
- Vision double
- Crise d'épilepsie ou convulsions
- Faiblesse, picotements ou engourdissement

### Signes observés par l'entourage

- Se prendre la tête
- Émotivité accrue, irritabilité ou tristesse
- Confusion

- Chercher ses mots ou répondre lentement
- Maladresse physique
- Vomissement

### **Symptômes rapportés par l'individu**

- Nausée
- Douleur au cou
- Mal de tête ou pression dans la tête
- Sensibilité à la lumière et au bruit
- Étourdissement ou problème d'équilibre
- Difficulté à se concentrer ou à se souvenir

Pour la liste complète des signes et des symptômes, consultez la fiche de suivi du [Protocole de gestion](#) des commotions cérébrales pour le milieu de l'éducation et dans le cadre d'activités récréatives et sportives.

### **Les conséquences**

Les avancées technologiques et scientifiques permettent de mieux comprendre les conséquences de ce type de traumatisme sur le fonctionnement du cerveau.

Toutefois, le groupe international d'experts en commotions cérébrales reconnaît qu'il est impossible de prédire la gravité, les conséquences ou la récupération nécessaire à partir des symptômes ressentis à la suite d'un impact. Par ailleurs, la plupart des commotions cérébrales évoluent favorablement à l'intérieur de 10 à 14 jours.

### **L'importance d'une reprise graduelle des activités**

Une reprise graduelle des activités prévient les complications, respecte la capacité de récupération de l'individu et contribue au maintien des liens sociaux.

### **Le contexte sportif**

Comparativement à d'autres situations de la vie courante, la pratique sportive peut être plus propice à des commotions à répétition dans un très court laps de temps. La victime peut être plus vulnérable à une autre commotion cérébrale même si l'impact est plus léger. Dans ce cas, les conséquences peuvent être décuplées.