

Programme de Traumatisme Cranio-Cérébral (TCC)



Traumatisme cranio-cérébral et alcool : un dangereux mélange!

l'alcool

La plupart des gens consomment de l'alcool de façon modérée; ceci dit, certaines personnes en consomment de façon excessive et, par conséquent, peuvent faire face à des problèmes d'ordre social, juridique, financier, familial ou de santé.

Nos comportements en état d'ébriété peuvent causer des accidents graves tels une chute, un assaut ou un accident de la route.

LES PROBLÈMES RELIÉS À L'ALCOOL À COURT ET À LONG TERME

L'ivresse aiguë peut causer :

- ▶ une augmentation de la fatigue
- ▶ des troubles d'attention et de concentration
- ▶ des troubles de la mémoire
- ▶ des difficultés d'articulation
- ▶ des difficultés à trouver ses mots
- ▶ des troubles de sommeil
- ▶ des étourdissements
- ▶ des troubles d'équilibre
- ▶ une perte de contrôle de soi
- ▶ des comportements agressifs

L'ABUS D'ALCOOL À LONG TERME PEUT CAUSER :

- ▶ Des problèmes médicaux tels que :
 - L'atteinte de nerfs de la jambe provoquant des troubles d'équilibre, une faiblesse musculaire et une atteinte à la sensibilité des pieds;
 - Une cirrhose du foie ;
 - Une démence alcoolique (confusion, atteinte de la mémoire et du raisonnement);
 - Un cancer, une pancréatite, une insuffisance du cœur;
- ▶ Des troubles sévères de sommeil et d'humeur, tels que la dépression;
- ▶ Des problèmes au travail (perte d'emploi), des conflits familiaux (divorce) et des difficultés financières.
- ▶ Les effets de l'alcool sur les personnes ayant subi des TCC.

QU'EST-CE QU'UN TRAUMATISME CRANIO-CÉRÉBRAL?

Le TCC est une atteinte cérébrale caractérisée par la destruction ou la dysfonction des cellules du cerveau provoquée par un contact brusque entre le cerveau et la boîte crânienne. Le TCC peut occasionner des blessures physiques, des altérations au niveau des fonctions cognitives (attention, concentration, mémoire) et des changements comportementaux (perte de contrôle de soi, irritabilité, agressivité). Selon la gravité

du traumatisme, ces conditions peuvent varier en intensité et en durée (conditions temporaires ou permanentes).

Mécanisme de récupération

Suite au TCC, le cerveau tente de se guérir par un processus de rétablissement faisant appel aux cellules qui ont survécues. L'alcool a pour effet néfaste d'interrompre ou de perturber ce rétablissement.

Les effets toxiques de l'alcool engendrent une plus grande destruction des cellules du cerveau qui agissent sur l'humeur, le raisonnement et le jugement. Ainsi ils augmentent la fréquence et l'intensité des troubles reliés au TCC. Les personnes qui consomment de l'alcool suite au TCC auront donc moins de chances de bien récupérer que celles qui n'en consomment pas.

QUOI FAIRE ET NE PAS FAIRE

En général, les effets de l'alcool sont accentués à la suite d'un TCC, surtout lorsque les symptômes du traumatisme sont toujours présents.

Une seule consommation peut provoquer des étourdissements, des nausées et des vomissements. Les maux de tête peuvent être plus intenses et plus fréquents. De plus, le risque de chute est plus élevé et, le cas échéant, il y a la possibilité de subir un second TCC dont les conséquences pourraient être désastreuses, entre autres, la prolongation de la durée d'hospitalisation.

QUELQUES CONSEILS

- ▶ Ne consommez pas d'alcool ou de drogues non-prescrites durant les premiers; mois suite au TCC ou tant et aussi longtemps que les symptômes persistent;
- ▶ Parlez de vos préoccupations à propos de votre consommation d'alcool avec votre travailleur social ou votre médecin lors de votre hospitalisation;
- ▶ Sollicitez des informations concernant les programmes offerts dans votre quartier pour les personnes ayant des difficultés reliées à la consommation abusive d'alcool;
- ▶ Demandez de l'information auprès d'Info-Santé;
- ▶ Contactez votre CLSC ou toute autre ressource communautaire appropriée;
- ▶ Soyez vigilant et évitez de vous faire influencer. Gardez en tête les risques reliés à la consommation d'alcool suite à un TCC!

Si nous avons réalisé ce pamphlet, c'est parce que plusieurs patients présentent des difficultés reliées à la consommation d'alcool : vous n'êtes pas le seul! Parlez-en...

Préparé par les membres du Programme de TCC :

Jehane Dagher, MD
Elaine de Guise, PhD
Et les membres de l'équipe