



## Programme de Traumatisme Cranio-cérébral

# Le traumatisme cranio-cérébral léger

## Renseignements et recommandations



### Produit par :

Sylvain-Luc Richard, inf., B.Sc.Inf.  
Infirmier de réadaptation pour TCC  
Hôpital général de Montréal

Ninon Yale, inf., M.Sc.  
Infirmière clinicienne spécialisée TCC  
Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal

### DÉFINITION DU TCC LÉGER

Le traumatisme cranio-cérébral (TCC) léger, souvent appelé commotion cérébrale, est occasionné lorsque la tête est frappée ou secouée violemment (ex : accident de voiture, chute,...). Le TCC léger occasionne une désorganisation habituellement temporaire du fonctionnement du cerveau. Cette désorganisation peut se manifester au niveau physique, intellectuel, comportemental et psychologique.

Le TCC léger se caractérise par **au moins une** des conditions suivantes :

- ▶ une brève perte de conscience
- ▶ difficulté à se rappeler les événements entourant l'accident
- ▶ une période de somnolence, de désorientation ou de confusion suivant l'accident
- ▶ toute difficulté ou conséquence reliée à la façon dont le cerveau fonctionne (voir liste ci-dessous)

### DIFFICULTÉS RELIÉES AU TCC LÉGER

Certaines personnes éprouvent une ou plusieurs difficultés et d'autres aucune. C'est souvent lorsque la personne reprend ses activités habituelles qu'elle prend conscience des problèmes reliés au TCC léger. Ceux que l'on rencontre le plus souvent sont les suivantes :

- ▶ maux de tête
- ▶ étourdissements / vertiges
- ▶ nausées / vomissements
- ▶ vision brouillée
- ▶ fatigue
- ▶ somnolence
- ▶ trouble du sommeil
- ▶ sensibilité à la lumière ou au bruit
- ▶ problèmes d'audition (ex : bourdonnements d'oreille, ...)
- ▶ difficulté à trouver ses mots
- ▶ lenteur au niveau de la pensée et de la compréhension
- ▶ lenteur au niveau de l'exécution des tâches
- ▶ troubles de mémoire
- ▶ diminution de l'attention et de la concentration
- ▶ irritabilité
- ▶ impulsivité / agressivité
- ▶ manque d'initiative

Si vous éprouvez certains de ces problèmes, attendez-vous à ce qu'ils s'atténuent au cours des prochaines semaines. Si après quatre semaines vos symptômes ne s'atténuent pas ou s'accroissent et interfèrent avec vos activités habituelles, n'hésitez pas à communiquer avec nous. En général, les symptômes disparaissent de façon graduelle au cours des trois mois suivant l'accident. Dans certains cas, la récupération peut être plus longue.

### RECOMMANDATIONS

- ▶ Reposez-vous et évitez l'activité excessive pour au moins 24 heures
- ▶ Ne buvez pas d'alcool pour 48 heures afin de ne pas masquer le développement de symptômes
- ▶ Prenez des analgésiques selon l'ordonnance médicale ou acétaminophène au besoin
- ▶ Ne conduisez pas de véhicule motorisé pendant les 48 heures suivant le traumatisme et si persistance des difficultés
- ▶ Reprenez graduellement vos activités quotidiennes selon votre tolérance
- ▶ Explorez la possibilité d'un retour graduel au travail ou aux études selon votre tolérance
- ▶ Informez les membres de votre famille ou personnes significatives de votre situation afin qu'elles comprennent vos difficultés et puissent vous aider
- ▶ Si vous avez de la difficulté à retenir l'information, prenez des notes, faites des listes, utilisez un agenda de poche, ...
- ▶ Faites une chose à la fois et maintenez un environnement calme

### PRÉSENTEZ-VOUS À LA SALLE D'URGENCE SI UN DES SYMPTÔMES SUIVANTS SE MANIFESTENT :

- ▶ somnolence progressive
- ▶ confusion
- ▶ plus de trois épisodes de vomissement
- ▶ maux de tête continuels et non-soulagés par l'analgésique (acétaminophène, codéine)
- ▶ écoulement de sang ou de liquide des oreilles ou du nez
- ▶ convulsions ou crise d'épilepsie
- ▶ vision brouillée
- ▶ faiblesse d'un bras ou d'une jambe
- ▶ difficulté à réveiller la personne (informez vos proches de vous surveiller et de vous réveiller à trois reprises durant la première nuit suivant le retour à la maison)

### Professionnels à contacter :

Mitra Feyz  
Coordonnatrice du Programme TCC  
Tél. 514 934-1934 poste 42048

Élaine de Guise  
Neuropsychologue  
Tél. 514 934-1934 poste 42610