



# COMMOTION CÉRÉBRALE

Identifier et orienter en 2 jours



## ETAPE 1

### Identifier les causes

**Types de traumatismes possibles**  
**Direct :** impact à la tête, au visage ou à la mâchoire.  
**Indirect :** mouvement violent du cou (coup du lapin), sans choc direct à la tête, pouvant provoquer une accélération brutale du cerveau dans la boîte crânienne.

**ATTENTION :**  
Les signes de gravité

- Perte de connaissance prolongée
- Convulsions
- Vomissements répétés
- Paralysie (visage ou membres)
- Troubles de l'équilibre ou de la marche



Appeler immédiatement le 15 ou les pompiers

En cas de suspicion de commotion : arrêt immédiat du sport

## ETAPE 2

### Conduite à tenir

Si suspicion de commotion après le sport

**NE PAS FAIRE :**

Ne pas laisser la personne seule, surtout durant la première nuit.  
Ne pas consommer : Alcool - Drogues - Somnifères - Antalgiques puissants - Aspirine ou AINS (ibuprofène, etc.)  
Ne pas laisser conduire (voiture, vélo, trottinette...)  
Ne pas pratiquer d'activités stimulantes : Sport - Écrans (jeux, télé, téléphone...)

**RECOMMANDATION**  
Tracer par écrit la suspicion de commotion cérébrale



COMMOTION CÉRÉBRALE

# ETAPE 3

## Surveillance

Pendant les 2 premiers jours surveiller les symptômes

- Maux de tête
- Sensation de pression dans le crane
- Nausées
- Vision brouillée
- Troubles d'attention, concentration, mémoire
- Fatigue ou +- gêne à la lumière et au bruit

**Faire attention  
aux signes de gravité**

# ETAPE 4

## Informer



**Une surveillance partagée pour mieux repérer les signes de commotion**

### À qui transmettre l'information ?

- Parents (si l'enfant est mineur)
- Conjoint / Famille proche
- École : enseignants, vie scolaire, infirmier-ère scolaire
- Encadrants réguliers (entraîneurs, animateurs, éducateurs)
- Collègues ou référents adultes, pour les jeunes ou adultes
- Suivis en structure

Partager l'information permet une prise en charge rapide en cas d'aggravation des symptômes.

# ETAPE 5

## Et après les 2 premiers jours

### CAS 1 (le plus fréquent)

Les symptômes ont disparu ou ont très nettement régressé

- Absence de nécessité de consultation médicale ou spécialisée
- Absence d'examen complémentaire à demander
- Reprise du sport progressive (Voir étape 6)

### Cas 2 (non urgent)

Les symptômes sont toujours présents et/ou augmentés par les efforts physiques (montée d'un escalier par exemple), intellectuels ou l'utilisation d'un écran (ordinateur, téléphone...)

Nécessité de consultation auprès d'un médecin

- Qui évaluera
- Qui jugera de la nécessité de réaliser des examens complémentaires
- Qui conseillera la reprise en fonction du sport pratiqué

### Cas 3 (rare)

Les symptômes s'aggravent malgré le repos ou réapparaissent à la reprise des activités

- Nécessité de consultation auprès d'un médecin
- Si signes de gravité présents: appeler le centre 15 ou les pompiers

# ETAPE 6

## Reprise sportive

### Les étapes incontournables :

- 2 jours : repos sportif
- 3 jours : reprise aérobie type footing
- 3 jours : augmentation de l'intensité

Puis progression des étapes selon le sport :

- Reprise du sport sans contact
- Reprise totale en entraînement
- Reprise compétition

**Si réapparition des signes,  
ne pas passer à l'étape suivante**

