



FC Challenger Mirabel
8515, St-Jacques
Mirabel (QC) J7N 2A3
fcchallengermirabel@videotron.ca
Tél: (450) 475-2062
Fax: (450) 475-7862
www.soccermirabel.com

Traumatisme crânien léger

Qu'est-ce qu'un traumatisme crânien léger ?

Souvent appelé *commotion cérébrale*, on parle de traumatisme crânien léger lorsque le cerveau est secoué légèrement à l'intérieur de la boîte crânienne. Cette secousse provoque un dérangement temporaire du fonctionnement du cerveau.

Malgré la présence probable d'une bosse ou ecchymose, l'examen physique de votre enfant a démontré qu'il se porte bien et qu'il n'a pas lieu de s'inquiéter. Il est préférable de retourner à la maison afin de compléter son rétablissement. Il se sentira plus confortable et profitera d'un environnement plus reposant chez lui.

Nous aimerions vous donner quelques conseils :

- Donner de l'acétaminophène (Tylenol ou Tempra) 15mg/kg toutes les quatre à six heures pour soulager les maux de tête.
- Donner une diète légère pour une durée de 24 heures ou tant qu'il aura des nausées : liquides, bouillons, jello et ce, selon l'état ou la tolérance de l'enfant.
- Garder l'enfant au repos, la tête du lit élevée de 30 degrés, soit 1 à 2 oreillers, pour une période de 48 heures. Éviter les exercices violents et les sports de contact pour 4 à 6 semaines.

Au cours du premier 24 heures, il est normal que votre enfant soit somnolent, vous n'avez pas à le réveiller à chaque fois. Stimulez-le physiquement pour qu'il se retourne dans son lit sans se réveiller. S'il ne bouge pas, réveillez-le complètement.

Puisque vous assurez le suivi à la maison, il est important que vous reconnaissiez différents signes et symptômes. Voici quelques exemples de symptômes reliés à la période de récupération :

- Maux de tête
- Vertiges
- Fatigue
- Nausée
- Trouble de mémoire, de l'attention et de concentration
- Changement de comportement (irritabilité/agressivité)

Si votre enfant présente un ou plusieurs des symptômes mentionnés, sachez que la récupération complète de l'état de santé de votre enfant peut prendre un certain temps. La phase aigue peut durer de 1 à 2 semaines avec des malaises qui peuvent persister de 4 à 6 semaines. La grande majorité des gens ayant subi un traumatisme crânien léger ne garde aucune séquelle à long terme de leur traumatisme.

Vous devez revenir immédiatement à l'hôpital :

Dans les 2 premiers jours qui suivent l'accident, si votre enfant :

- Vomit plus de 3 fois sur une période de 6 heures après le traumatisme
- Présente des convulsions
- Présente un saignement de l'oreille, du nez ou un écoulement clair du nez (excluant l'histoire de rhume)
- Est confus, ne sait plus où il est, qui il est, de plus en plus somnolent.