

PARCOURS À SUIVRE PAR LES PARENTS D'UN ENFANT OU D'UN JEUNE AYANT SUBI UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

L'INTENTION DES PARENTS ET D'AUTRES PERSONNES RESPONSABLES DES ENFANTS (ENFANTS ET JEUNES DE 5 À 18 ANS)

Tous les enfants ou jeunes chez qui on soupçonne une commotion cérébrale devraient se faire examiner par un médecin ou une infirmière ou un infirmier praticien.

L'enfant ou le jeune subit un coup à la tête ou au corps (incident)

EST-CE QUE L'UN DES SYMPTÔMES « D'ALERTE » SUIVANTS EST PRÉSENT?

- 🚩 Perte de conscience
- 🚩 Crise épileptique ou convulsions
- 🚩 Vomissements excessifs
- 🚩 Détérioration de l'état de conscience
- 🚩 Douleur au cou
- 🚩 Mal de tête grave ou qui s'intensifie
- 🚩 Trouble de la vision
- 🚩 Trouble de l'élocution
- 🚩 Grande fatigue ou léthargie
- 🚩 Faiblesse ou picotements dans les bras ou les jambes/manque d'équilibre/paralysie

OUI

ALLEZ AU SERVICE DES URGENCES



EST-CE QUE DES SYMPTÔMES GÉNÉRAUX DE COMMOTION CÉRÉBRALE SONT PRÉSENTS?

- ✓ Mal de tête
- ✓ Étourdissements
- ✓ Vision floue ou troublée
- ✓ Nausées et vomissements
- ✓ Confusion
- ✓ Difficulté de penser clairement
- ✓ Sensation d'être au ralenti
- ✓ Sensibilité à la lumière ou au bruit
- ✓ Difficulté de concentration ou de mémoire
- ✓ Irritabilité, et changements ou sautes d'humeur
- ✓ Facilement bouleversé ou en colère
- ✓ Manque d'équilibre
- ✓ Changements des habitudes de sommeil ou difficulté à s'endormir
- ✓ Comportement inhabituel



NON—À AUCUN DES SYMPTÔMES GÉNÉRAUX :

Surveillez : continuez à surveiller l'enfant pendant 24 à 48 heures après l'incident. Si des symptômes généraux d'une commotion cérébrale apparaissent, consultez un médecin ou une infirmière ou un infirmier praticien. Si des symptômes **d'alerte** apparaissent, allez au service des urgences le plus proche.

OUI—À AU MOINS UN SYMPTÔME GÉNÉRAL

Prenez rendez-vous chez le médecin ou l'infirmière ou l'infirmier praticien de l'enfant pour discuter de l'incident en cause, des symptômes et des **facteurs de risque préexistants ci-dessous :**

- Maux de tête (p. ex. migraines)
- Blessure au cerveau ou commotion cérébrale antérieure
- Trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité
- Troubles d'apprentissage
- Maladie mentale

SANTÉ PUBLIQUE

1-877-464-9675

ATS: 1-866-512-6228

york.ca/concussion

GESTION DU RÉTABLISSEMENT DE VOTRE ENFANT APRÈS UNE COMMOTION CÉRÉBRALE



Le repos est ce qu'il y a de plus important dans les premières 24 à 48 heures. Après la période de 24 heures, encouragez votre enfant à faire des activités légères, selon la tolérance.

Renseignez-vous sur le rétablissement d'une commotion cérébrale.

- Vérifiez les symptômes régulièrement (au moins une fois par jour) pour détecter tout changement.
- Votre enfant aura besoin d'un repos physique et mental (faire des siestes régulièrement et dormir suffisamment).
- Limitez les activités qui nécessitent de la concentration, comme lire, utiliser un ordinateur, jouer à des jeux vidéo, jouer d'un instrument et conduire, s'il y a lieu.

Informez-en l'école de votre enfant si on soupçonne ou si on a diagnostiqué une commotion cérébrale. Les conseils scolaires ont en place des politiques sur la gestion des élèves ayant subi une commotion cérébrale. Les entraîneurs et les responsables d'activités en dehors de l'école doivent aussi en être mis au courant.

Si les symptômes généraux de commotion cérébrale durent plus de deux semaines, **retournez** chez le médecin ou l'infirmière ou l'infirmier praticien aux fins de réévaluation et surveillez la présence de signes et de symptômes persistants. Si les symptômes durent plus de quatre semaines, demandez que votre enfant soit adressé à un spécialiste en traitement des commotions cérébrales.

Retour à l'école et au jeu : Les enfants et les jeunes ne devraient pas retourner au jeu ou aux activités avant d'avoir fait un retour complet aux activités scolaires.

Si l'enfant a des facteurs de risque préexistants

- **Sachez** que le rétablissement pourrait être plus long—des semaines ou des mois.
- **Surveillez** les signes d'anxiété et de dépression et les comportements à risque, et demandez immédiatement que votre enfant soit adressé à des services de santé mentale au besoin.
- **Surveillez** votre enfant étroitement et consultez un spécialiste en traitement des commotions cérébrales si les symptômes durent plus de quatre semaines.

SERVICES DE SOUTIEN AUX PERSONNES AYANT SUBI UNE LÉSION CÉRÉBRALE OFFERTS DANS LA RÉGION DE YORK



Services des urgences

TRIAGE, TRAITEMENT, ADMISSION ET ORIENTATION

Mackenzie Health

10, rue Trench, Richmond Hill Tél. : 905 883-1212

Centre de soins d'urgence mineure Mackenzie Health

9401, rue Jane, Vaughan Tél. : 905 832-4554

Hôpital de Markham-Stouffville

381, rue Church, Markham Tél. : 905 472-7000

Centre de santé régional Southlake

596, promenade Davis, Newmarket Tél. : 905 895-4521

Programmes—commotions cérébrales

[Holland Bloorview Kids Rehabilitation Hospital—services cliniques \(commotions cérébrales\)](#) (18 ans ou moins)

[Académie canadienne de médecine du sport et de l'exercice](#) (commotion cérébrale liée au sport)

Retour à l'école ou au jeu

POLITIQUES ET RESSOURCES DU CONSEIL SCOLAIRE CONCERNANT LA GESTION DES ÉLÈVES QUI ONT SUBI UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

[York Region District School Board](#)

[Politique 212—Commotions cérébrales \(Concussions\) du York Catholic District School Board](#)

Ressources

[Bureau de santé de la région de York](#)

Ressources sur la prévention des blessures, y compris les commotions cérébrales

[Holland Bloorview Kids Rehabilitation Hospital : La commotion cérébrale et vous—Guide pour les parents et les enfants](#)

Ressource à l'appui de la gestion et du rétablissement d'une commotion cérébrale

[Outil de formation et de sensibilisation aux commotions cérébrales](#)

Cours en ligne (en anglais seulement)

[Portail du gouvernement de l'Ontario sur les commotions cérébrales](#)

Ressources à l'intention des élèves, des parents, des éducateurs et des entraîneurs

[Parachute](#)

Ressources sur les commotions cérébrales

[Ontario Brain Injury Association \(OBIA\)](#)

Soutien aux personnes qui vivent avec les effets d'une lésion cérébrale acquise (LCA)