



LE TRAUMATISME CRANIOCÉRÉBRAL LÉGER CLIENTÈLE ADULTE

Ce que vous devez savoir

L'information présentée dans cette fiche-conseil mettra en lumière tout ce que vous devez savoir et retenir concernant le traumatisme craniocérébral léger (commotion cérébrale): les symptômes normaux et ceux à surveiller ainsi que les conseils à mettre en pratique pour favoriser le rétablissement.

Qu'est-ce qu'un TCC léger?

Le traumatisme craniocérébral (TCC) léger, couramment appelé commotion cérébrale survient à la suite d'un coup à la tête. À ce moment, le cerveau est secoué à l'intérieur de la boîte crânienne, ce qui peut amener à une perte de conscience ou un changement de comportement.

Symptômes fréquents reliés au TCC léger :

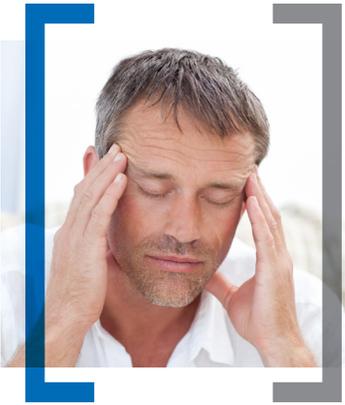
- maux de tête;
- nausées/vomissements;
- somnolence, fatigue;
- irritabilité;
- agitation;
- changement de comportement;
- trouble de la mémoire, de l'attention et de la concentration.

Les symptômes durent habituellement d'une à deux semaines, mais peuvent persister jusqu'à 4 semaines.

Surveillance et conseils pratiques

- Soulager les maux de tête ou autre douleur en prenant de l'acétaminophène.
- Favoriser une diète légère pendant les 24 premières heures pour réduire le risque de nausées et de vomissements. (Ex. : Liquide, bouillon, Jello®)
- Cesser les activités physiques jusqu'à la disparition complète des symptômes. Par la suite, les activités peuvent être reprises de façon graduelle et selon votre tolérance. S'il y a réapparition de symptômes, cessez immédiatement l'activité et imposez-vous une période de repos jusqu'à la disparition complète des symptômes, et ce, pour une durée de 24 heures.





LE TRAUMATISME CRANIOCÉRÉBRAL LÉGER CLIENTÈLE ADULTE

Ce que vous devez savoir

- Effectuer un retour graduel à vos activités intellectuelles demandant de la concentration, de la réflexion et de la mémoire. Limiter pendant quelques jours ces activités en procédant par demi-journées et augmenter selon votre tolérance.
- Durant les premières 48 h, la conduite automobile devrait être totalement évitée.
- Ne pas consommer d'alcool ni de drogue, y compris les médicaments pour dormir, jusqu'à la disparition complète des symptômes.

Quand consulter ?

Présentez-vous à l'urgence si un ou plusieurs symptômes apparaissent :

- convulsions;
- écoulement de sang ou liquide clair par les oreilles ou le nez;
- maux de tête augmentés, qui ne sont pas soulagés par l'acétaminophène;
- trouble de la vision;
- difficulté à parler;
- trouble d'équilibre;
- vomissements persistants (plus de 3 vomissements sur une période de 6 h);
- confusion;
- changement de comportements importants;
- somnolence inhabituelle.

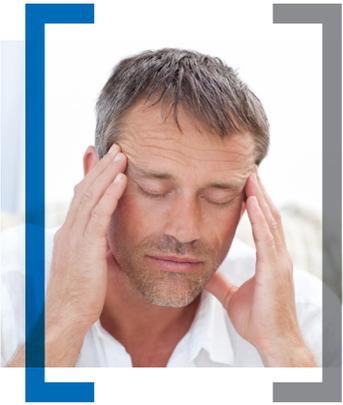


Évolution normale

Le TCC léger est une blessure fréquente, qui dans 98 % des cas ne laisse aucune séquelle.

Les symptômes devraient s'estomper à l'intérieur d'un délai de deux à quatre semaines.

Toutefois, après quatre semaines, n'hésitez pas à communiquer avec un professionnel de la santé si les symptômes persistent ou si vous avez de la difficulté à reprendre vos activités.



LE TRAUMATISME CRANIOCÉRÉBRAL LÉGER CLIENTÈLE ADULTE

Ce que vous devez savoir

Questions ?

Si vous avez des questions ou inquiétudes, n'hésitez pas à communiquer avec le **Centre de référence du TCC léger de la Montérégie (Hôpital Charles-Le Moyne)**.

Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi de 8 h à 16 h

Téléphone :

450 466-5440

1 888 466-5440 (ligne sans frais)

Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre : bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.