

Consignes en cas de traumatisme crânien

Un traumatisme crânien se définit par tout choc reçu à la tête pouvant perturber le fonctionnement du cerveau et provoquer différents symptômes, tant chez l'enfant que chez l'adulte. Il est nécessaire de surveiller l'apparition d'éventuels signes dans les 48 heures suivant la blessure. Il est préférable qu'un adulte responsable soit présent à votre chevet.

1- Quels sont tous les symptômes à surveiller ?

- Perte de connaissance, somnolence excessive
- Trouble du comportement ou convulsions
- Trouble de la vision, de l'audition ou de la parole
- Trouble de l'équilibre (vertiges, difficulté à la marche)
- Difficulté à mobiliser un membre, perte de sensibilité
- Maux de tête intenses ou résistants aux antalgiques
- Vomissements ou nausées
- Écoulement par le nez ou les oreilles
- Douleurs cervicales (sensation de nuque raide).

Certains de ces symptômes peuvent persister mais doivent disparaître dans les 7 jours. Les plus fréquents sont un mal de tête modéré, des nausées sans vomissement, des vertiges, des difficultés de concentration, de la fatigue ou encore un manque d'appétit. En cas de doute ou de persistance de l'un de ces symptômes au-delà de 7 jours, consultez votre médecin traitant.

2- Quand dois-je m'inquiéter et appeler les secours (112) ?

Appelez le 112 si des signes **d'aggravation** apparaissent comme des maux de tête sévères, des vomissements répétés ou en jet, des troubles de la vision ou de la parole, des convulsions, une perte de conscience, une incapacité à mobiliser l'un de vos membres ou de réveiller votre proche ou votre enfant.

3- Quand puis-je reprendre mon activité sportive et/ou professionnelle ?

Si vous pratiquez un sport et/ou un métier à risque de nouveau traumatisme crânien, il est recommandé d'attendre 15 jours avant de le reprendre.

Nos recommandations

- Limitez l'usage des écrans à 15 minutes par heure.
- Évitez les lumières vives et les volumes sonores excessifs.
- Restez au calme et reposez-vous.
- Ne consommez pas de toxines : alcool, tabac, drogues.

