

Guide des traumatismes crâniens chez les jeunes

**Un guide vous aidant à comprendre les
effets des traumatisme crâniens**

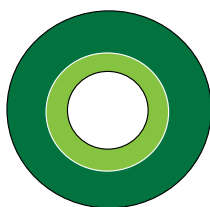


Présenté par la division de la santé mentale des adolescents de la Financière Sun Life
www.teenmentalhealth.org

L'information médicale sur le sujet des commotions a été préparée par teenmentalhealth.org et est présentée avec sa permission sous forme d'information seulement. Celle-ci ne doit pas être utilisée pour tout diagnostic ou traitement et ne doit pas remplacer tout diagnostic professionnel ou traitement.

Prière de consulter un professionnel de la santé avant de prendre toute décision au sujet de votre santé ou pour toute condition médicale spécifique. Toutes les organisations endossant ce document se dégagent de toutes responsabilités et ne devraient pas être tenues responsables pour tout dommage, perte, blessure ou négligence suite à la consultation de ce matériel.

En consultant cette information, vous acceptez ces termes et conditions qui peuvent être modifiés de temps à autre selon les décisions de l'organisation. Si vous n'acceptez pas ces termes et conditions, vous ne devriez pas consulter ce document.



teenmentalhealth.org

Créé par:

Dr. Stan Kutcher, MD, FRCPC, FCAHS

Professeur en psychiatrie

Division de la santé mentale des adolescents de la Financière Sun Life

Centre de santé IWK, Université Dalhousie

Asraa Al-Mosawie, MEd, MSc

Programme de blessures à la tête

Autorité de la santé de Capital District, Université Dalhousie

Conçu et corrigé par:

Mitchell Shea

Coordonnateur aux communications

Division de la santé mentale des adolescents de la Financière Sun Life

Révisé par:

Dr. Joan Backman, Ph.D. R.Psych.

Neuropsychologue, Centre de santé IWK

Dr. Anne Cogdon

Directrice exécutive de Primary Health, Centre de santé IWK

Paula Dunn, RN

Coordonnatrice de la clinique de paralysie cérébrale IWK

Dr. Gail Eskes, Ph.D. R.Psych.

Professeur-associé en psychiatrie, psychologie et médecine (Neurologie)

Centre de réparation du cerveau, Université Dalhousie

Lynne Fenerty, RN

*Programme de recherche et de prévention de
neuro-traumatismes et de blessures*

Division de neuro-chirurgie, Autorité de la santé de Capital District

Dr. Jeffery S. Kutcher, MD

*Directeur, Michigan NeuroSport, Département de neurologie,
Université du Michigan*

Dr. John LeBlanc, MD, MSc, FRCPC

*Professeur-associé, Département de pédiatrie, psychiatrie et
santé communautaire et épidémiologie,*

Centre de santé IWK, Université Dalhousie

Dr. Robert J. McInerney, Ph.D. R.Psych.

Neuropsychologue, Centre de santé IWK

Dr. Brigitte Patry, Ph.D. R.Psych.

Neuropsychologue, Autorité Capital Health

Kate Randall, MA

Neuropsychologue résident, Centre de santé IWK

Joanne Banfield, RN, BA

Gestionnaire, Prévention des traumatismes, Premier bureau des blessures de la RBC

Prévention, Centre des sciences de la santé de Sunnybrook

Paula Tymchyshn

Coordonnateur national des programmes, ThinkFirst

Dr. Charles Tator, PhD, MD

Fondateur de ThinkFirst, Toronto West Hospital

Dr. James Kissick, MD, CCFP & Dr. Mark Aubry, MD

Centre de médecine sportive d'Ottawa

Joel Maxwell, Emily Atkinson, Karl Yu, Nicole Gabriel,

Taylor Crosby, Kristin Gray, Mina Hashish, Kathleen Gallant,

Elizabeth Ewert, Michael Smith, Marika Forsythe

Comité conseil jeunesse, Centre de santé IWK

Jessica Wishart, Dr. Alan McLuckie, Justin Dickie,

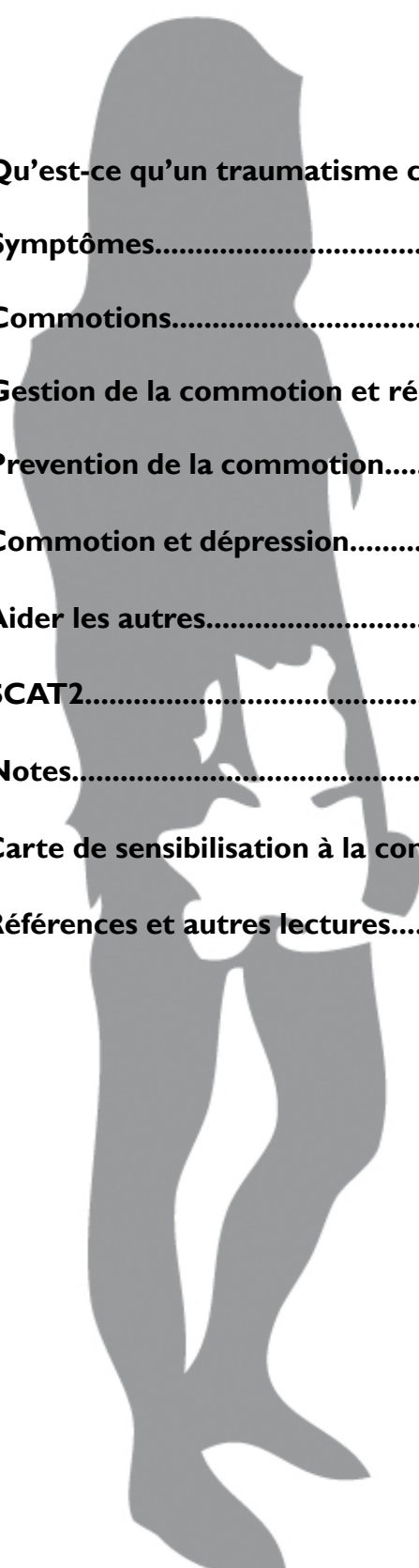
Mitchell Shea, Christina Carew

Division de la santé mentale des adolescents de la Financière Sun Life

Traduit par:

Andre Lachance

Baseball Canada, gérant des opérations baseball



● Qu'est-ce qu'un traumatisme crânien?.....	1
● Symptômes.....	2
● Commotions.....	5
● Gestion de la commotion et récupération..	8
● Prévention de la commotion.....	10
● Commotion et dépression.....	11
● Aider les autres.....	13
● SCAT2.....	14
● Notes.....	15
● Carte de sensibilisation à la commotion..	16
● Références et autres lectures.....	20

Une blessure cérébrale....

- ⊙ Signifie habituellement que le cerveau a été endommagé mais peut revenir à la normale en suivant les procédures appropriées
- ⊙ Survient soudainement, sans avertissement
- ⊙ La blessure cérébrale acquise survient suite à la naissance et sont courantes chez les jeunes
- ⊙ Ces blessures peuvent être classées en deux groupes: traumatiques et non-traumatiques
- ⊙ Une commotion est un type commun de traumatisme crânien



“Je sens que je deviens irritable plus facilement depuis que j’ai eu ma blessure au cerveau. J’aurais dû porter mon casque. Je pensais que ce n’était pas cool de le porter mais maintenant je suis informé. Avoir une blessure au cerveau et d’en souffrir les conséquences n’est vraiment pas cool.”

-Jeremy



Traumatiques

Non-traumatiques

Causées par un choc externe comme un coup à la tête ou lorsque quelque chose passe au travers du crâne	Ne sont pas causées par un coup. Elles surviennent habituellement à l'intérieur du cerveau
Communes dans le sport ou lors d'accidents de voiture	Habituellement non-instantanées, elles surviennent avec le temps
Peuvent être légères, modérées ou sévères	Peuvent être causées par un accident vasculaire cérébral, une tumeur ou une infection

La plupart des blessures à la tête font partie de la catégorie de blessure légère

Légère 85-90%	Modérée/ Sévère 10-15%
--------------------------------	---



Fait: La plupart des blessures traumatiques cérébrales communes surviennent en raison d'un coup à la tête, aussi connu sous le nom de blessure cérébrale fermée.

- A:** Imaginez que vous tombez de votre planche à roulettes et que vous frappez le front sur le sol.
- B:** Cela peut endommager le devant de votre cerveau et peut alors forcer votre tête à se diriger vers l'arrière.
- C:** Cela a comme effet que votre cerveau se frappera sur l'intérieur de votre boîte crânienne créant ainsi des dommages sur le devant et l'arrière de votre cerveau.

A:



B:



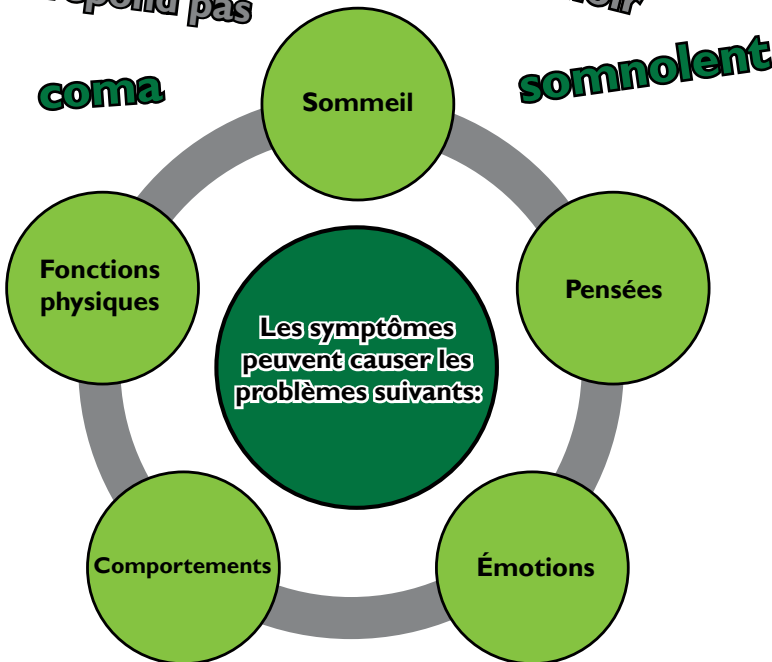
C:



Le niveau de dommage au cerveau dépendra de:

- ⊙ Le type de blessure
- ⊙ La force de l'impact
- ⊙ L'endroit où le coup a frappé le cerveau

dommages visibles
paralysie
irritable
étourdissements
voir des étoiles
confusion
enflure
vomissements
sensible
mots de tête
sang
problèmes d'équilibre
problèmes de vision
lenteur des mouvements
fatigué
bourdonnements
voir en double
dépression
difficulté de langage
anxiété
ne répond pas
voir noir





Fait: Le port du casque protecteur peut aider à prévenir la blessure à la tête mais les commotions peuvent quand même survenir avec le port du casque

Lorsqu'une personne subit une blessure à la tête, le cerveau a tendance à se frapper contre la boîte crânienne. Cela peut causer des ecchymoses, des déchirures de vaisseaux sanguins et des dommages nerveux potentiels. Lorsque cela survient, la personne peut alors subir une commotion qui consiste en une perte temporaire des fonctions cérébrales.



Si vous pensez avoir subi une commotion, arrêtez immédiatement ce que vous faites	Ne pas retourner au jeu
Informez votre entraîneurs/ parent que vous pensez avoir subi une commotion	Ne pas consommer d'alcool ou prendre un médicament pouvant causer le sommeil
Obtenez un avis médical sur le champ	Ne pas conduire

Rappelez-vous...

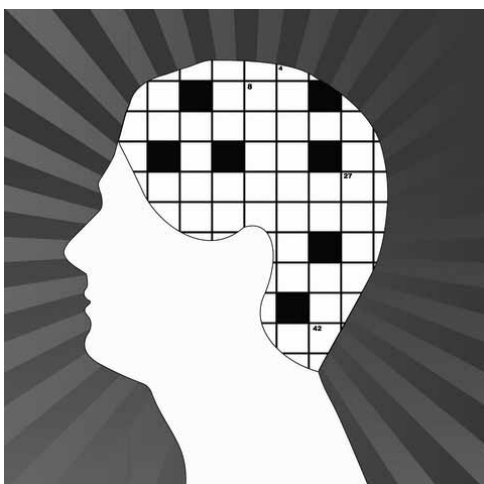
- ⦿ Vous pouvez subir une commotion même si vous ne perdez pas conscience.
- ⦿ Le casque peut prévenir la commotion mais celle-ci peut quand même survenir si vous le portez.

“Suite à ma blessure à la tête, je sens que mon cerveau est très sensible au bruit. Je trouve cela difficile de me concentrer à l'école. Heureusement, j'ai pris rendez-vous avec un spécialiste et j'ai maintenant de l'aide en classe.”

— John



Lorsque le cerveau est endommagé, ses fonctions usuelles peuvent être désorganisées. Il ne peut pas faire ce qu'il fait habituellement.



Similaire à un mots-croisés, imaginez que vous ne pouvez pas utiliser certaines lettres pour constituer les mots. Cela rendra votre tâche difficile pour créer les mots et ainsi finaliser votre casse-tête. Lorsqu'il y a un dommage à certaines parties du cerveau, il peut alors être difficile pour le cerveau de prendre l'information nécessaire, la mettre en ordre et faire le suivi nécessaire.



Fait: Un jeune peut prendre plus de temps à récupérer d'une commotion qu'un adulte

Si vous pensez avoir subi une blessure au cerveau...

1

Prendre un rendez-vous pour voir un médecin aussitôt que possible. Si vous pensez que la blessure est modérée ou sévère, rendez-vous immédiatement à l'hôpital pour une consultation.

2

Demandez à votre médecin de prendre un rendez-vous avec un spécialiste afin de procéder à plus de tests sur votre cerveau.

3

Ne pas retourner à des activités normales jusqu'au moment où le médecin vous en donne l'autorisation.

4

Ne vous découragez pas suite à ce que vous entendrez ou suite à la lecture d'histoires tragiques sur le sujet. Mettez l'emphasis sur ce que vous pouvez faire pour améliorer votre situation.

Parlez-en à vos parents, professeurs ou conseiller. Vous aurez peut-être besoin de plus de soutien à l'école. Consultez les sites suivants pour plus d'informations: **www.ThinkFirst.ca** et **www.TeenMentalHealth.org**



Fait: Une commotion peut être le résultat d'une blessure à la tête et peut survenir sans un coup direct à la tête.

Notre cerveau est un organe superbe capable de guérison et de récupération. Le temps nécessaire à la récupération dépend de plusieurs facteurs – le type de blessure, la sévérité de la blessure, le niveau de fonctionnement avant le traumatisme et le type de support social que vous avez présentement.



Quelques éléments à se rappeler:

- ⊙ Restez positif
- ⊙ Soyez patient avec vous-même, la récupération prend du temps
- ⊙ Passez du temps avec les autres, ne pas vous isoler
- ⊙ La drogue et l'alcool vont seulement empirer les choses
- ⊙ Reposez-vous à fond

Rappelez-vous...

- ⊙ Tous les cerveaux sont différents. La récupération peut prendre du temps. Parfois, un médecin peut penser que la récupération n'est plus possible – cela peut arriver!
- ⊙ Ne jamais abandonner l'idée d'aller mieux. Mettez l'emphasis sur ce que vous pouvez faire aujourd'hui que vous ne pouviez faire hier. Ne tentez pas de vous comparez à ce que vous étiez avant votre blessure au cerveau.



Fait: Personne ne devrait retourner au jeu le même jour où la blessure est survenue et ce, peu importe le niveau de performance

Une fois que les symptômes ne sont plus présents, un retour au jeu graduel et supervisé peut alors être débuter.

Étapes de retour au jeu

- 1 Aucune activité jusqu'à l'absence de symptômes, allez à l'étape 2
- 2 Exercices aérobiques légers (incluant la marche, le yoga ou tai chi) – aucun entraînement en résistance
- 3 Exercices spécifiques au sport (par exemple – courir au soccer ou patiner au hockey)
- 4 Exercices sans contact
- 5 Entraînement avec contact seulement suite à la permission du médecin
- 6 Retour au jeu

Si les symptômes de la commotion sont de retour lors de l'une des étapes, vous devez arrêter vos activités et consultez votre médecin le plus rapidement possible.



- ⊙ Porter la ceinture de sécurité
- ⊙ Ne jamais consommer d'alcool ou de drogues ou ne pas parler au téléphone alors que vous êtes au volant de votre véhicule (ou bicyclette)
- ⊙ Assurez-vous de porter un équipement bien ajusté
- ⊙ Suivre les conseils de votre entraîneur en matière de sécurité de même que les règles du sport
- ⊙ Utiliser l'équipement approprié pour l'activité
- ⊙ Jouez franc jeu en tout temps
- ⊙ Suivez les règles de sécurité
- ⊙ Jouez de façon sécuritaire et respectez les règles de l'esprit sportif en tout temps
- ⊙ Conservez un journal sur toutes les commotions que vous avez.

La dépression est l'un des désordres mentaux les plus communs chez les jeunes gens. Parfois, les effets de la commotion peuvent être similaires à celles de la dépression. De plus, la dépression peut parfois suivre la commotion.

Les signes de la dépression incluent:

- ⦿ Manque d'intérêt ou de plaisir envers une activité habituellement appréciée
- ⦿ Faible (ou aucune) motivation
- ⦿ Manque d'énergie
- ⦿ Se sentir fatigué (e) la plupart du temps
- ⦿ Difficulté de langage
- ⦿ Maux de tête
- ⦿ Maux de têtes



NE PAS ABANDONNER, ALLEZ CONSULTER!

Parfois, une commotion peut vous faire sentir dépressif et cela peut avoir un effet sur votre travail professionnel, travail scolaire ou vie personnelle. Parlez-en avec vos parents, votre conseiller scolaire, votre médecin ou téléphonez à Kids Help Phone au 1-800-668-6868.

Pour plus d'informations sur la dépression, prière de visiter:
www.teenmentalhealth.org ou visionnez notre vidéo sur la
dépression à www.youtube.com/teenmentalhealth1



Il est normal de se sentir plus faible suite à la commotion. Le sentiment s'améliorera avec le temps alors que le cerveau s'approchera de la guérison. Vous pouvez faire ce qui suit afin d'aider votre cerveau à mieux guérir.

- ⊙ **Exercice léger:** 20-30 minutes de marche par jour, lorsque votre médecin vous en donne la permission
- ⊙ **Alimentation:** Consommez des aliments santé comme les fruits et les légumes en plus de boire de l'eau en grande quantité
- ⊙ **Évitez les drogues:** Évitez l'alcool, le tabac et les drogues illégales
- ⊙ **Activités sociales:** Passez du temps à chaque jour avec les personnes que vous aimez
- ⊙ **Musique et arts:** Écoutez de la musique qui vous fait sentir bien – dessiner, peindre ou écrire
- ⊙ **Lumière:** Passez une partie de chaque journée à l'extérieur. Ne pas s'enfermer dans de sombres pièces de la maison
- ⊙ **Sommeil:** Essayez de dormir 8 heures par nuit et faire une sieste pendant la journée au besoin
- ⊙ **Communication:** Si cela peut vous aider, parlez à ceux que vous aimez et ceux en qui vous avez confiance

“Mon médecin m’a dit que l’alcool peut aggraver mes symptômes et peut causer une récupération plus lente. Je n’aurais jamais dû consommer de l’alcool et conduire par la suite. Je n’aurais pas subi ce dommage au cerveau. J’ai appris à la dure école.”

– Sam



Rappelez-vous

- ◎ Il est important d’offrir de l’aide à des amis ou membres de la famille ayant subi une blessure au cerveau. Assurez-vous d’être patient avec eux. Vous remarquerez peut-être un changement qu’ils ne percevront pas eux-mêmes.
- ◎ Essayez de comprendre que les changements qui surviennent dans leur fonctionnement, leurs émotions, leur sommeil et leur personnalité.



SOYEZ LÀ POUR EUX !

SCAT2 de Poche



La présence d'une commotion devrait être considérée si l'un ou plusieurs des symptômes suivants (ex. maux de tête) sont apparents, signes physiques (ex. manque d'équilibre), fonctions cérébrales altérées (ex. confusion) ou tout autre comportement anormal.

1. Symptômes

La présence de l'un des signes et symptômes suivants peuvent suggérer une commotion.

- Perte de conscience
- Crise ou convulsion
- Amnésie
- Maux de tête
- "Pression à la tête"
- Douleur au cou
- Étourdissements
- "Ne se sent pas bien"
- Irritabilité
- Tristesse
- Nerveux ou anxieux
- Vision embrouillée
- Problèmes d'équilibre
- Sensibilité à la lumière
- Sensibilité aux bruits
- Sentiment d'être au ralenti
- Difficulté de concentration
- Nausée ou vomissements
- Problème de mémoire
- Fatigue ou faible niveau d'énergie
- Confusion
- Plus émotif

2. Fonction de la mémoire

À défaut de répondre correctement à toutes les questions suivantes, vous pouvez également conclure de la présence d'une commotion.

"À quel endroit sommes-nous aujourd'hui?"

"Quelle demie sommes-nous maintenant?"

"Qui a marqué le dernier but de ce match?"

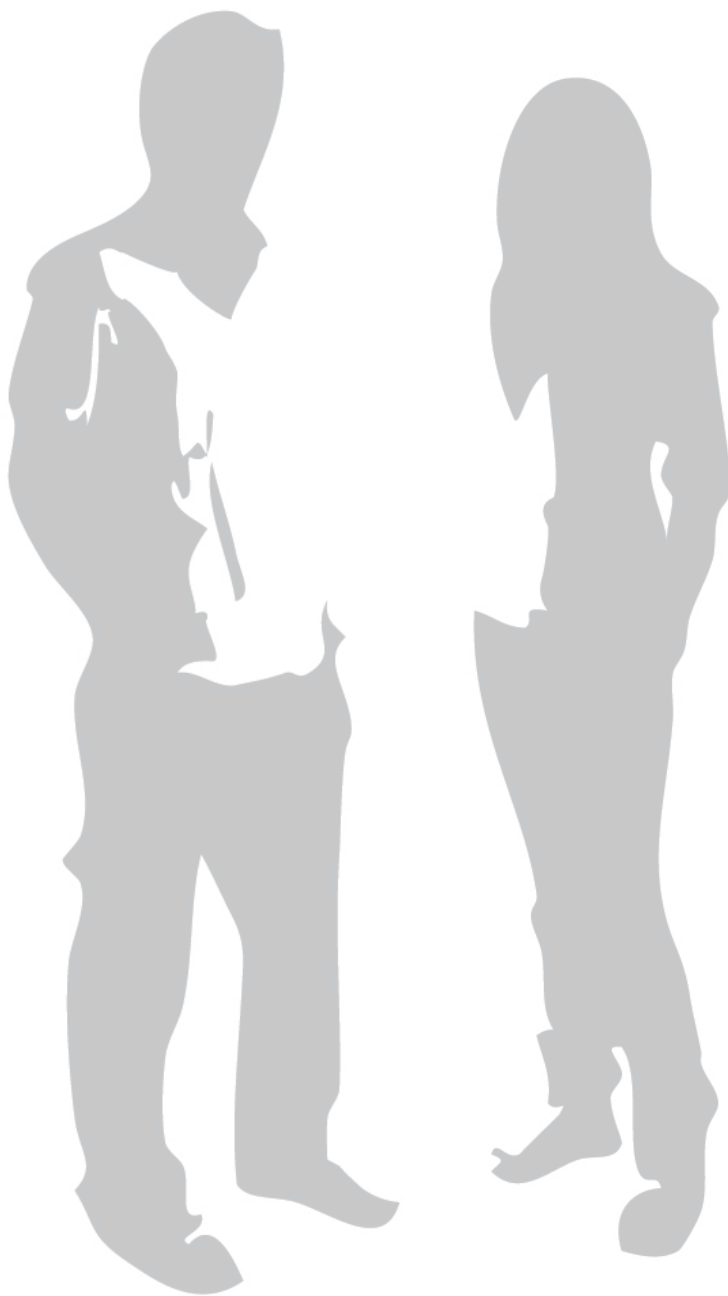
"Contre quelle équipe as-tu joué la semaine dernière?"

"Est-ce que ton équipe a remporté la dernière partie?"

3. Test d'équilibre

Instructions pour le test du tandem

"Placez-vous dans la position talon-orteils avec votre pied non-dominant à l'arrière. Votre poids est également distribué sur les deux pieds. Vous devez essayer de maintenir l'équilibre pendant 20 secondes avec vos mains sur vos hanches et avec les yeux fermés. Je compterai le nombre de fois que votre position changera. Si vous perdez votre position, ouvrez vos yeux et reprenez la position de départ et reprenez votre équilibre. Je commencerai à compter le temps lorsque vous serez en position et avec les yeux fermés." Observez l'athlète pendant 20 secondes. S'il fait plus de 5 erreurs (si les mains quittent les hanches, ouvrent les yeux, soulèvent le pied avant ou talon, tombe ou reste hors de la position de départ pour plus de 5 secondes, cela peut être un signe de commotion.



Pour plus d'informations sur les commotions et les jeunes athlètes, prière de consulter ces ressources en-ligne.

ThinkFirst.ca

ThinkFirst enseigne la pratique sportive sécuritaire aux enfants, aux équipes sportives et aux bénévoles. Leur vision est de développer un futur où la pratique sportive se ferait sans blessure à la tête ou la la colonne vertébrale. Ils ont plusieurs ressources disponibles pour consultation.

Centre de contrôle et de prévention des maladies

www.cdc.gov

Le centre travailla à protéger la santé publique et la sécurité en fournissant de l'information pour ainsi contribuer aux décisions en matière de santé tout en faisant la promotion de la santé en partenariat avec d'autres départements de santé.

Autres ressources en-ligne:

Information générale sur le cerveau de l'adolescent et la santé mentale de l'adolescent

www.teenmentalhealth.org

www.brainline.org

La blessure au cerveau à l'école: un système de solutions de problèmes pour les élèves ayant souffert d'une blessure à la tête.

www.projectlearn.net.org

Guide du traumatisme crânien pour les éducateurs.

www.bced.gov.bc.ca/specialed/docs/moe_abi_resource_rb0116.pdf

Association canadienne des lésés cérébraux

www.biac-aclc.ca

Soins médicaux suite au traumatisme crânien

www.tbirecoverycenter.org/treatment.htm

Outil d'évaluation de la commotion dans les sports

www.cces.ca/en/files-116

Livres:

Ashley M.J. (2010). Traumatic brain injury: rehabilitation, treatment, and case management, 3rd ed. Boca Raton, FL : CRC Press.

McCrea M. (2008). Mild traumatic brain injury and post-concussion syndrome: the new evidence base for diagnosis and treatment. American Academy of Clinical Neuropsychology. Oxford; New York: Oxford University Press.

Silver JM, McAllister TW, and Yudofsky SC (2005). Textbook of traumatic brain injury. American Psychiatric Publishing, Inc. Arlington, VA.

Articles:

Andersen, S. (2003). Trajectories of brain development: point of vulnerability or window of opportunity? *Neuroscience and Biobehavioural Reviews*, 27: 3-18.

Blakemore, S., and Choudhury, S. (2006). Development of the adolescent brain: implications for executive function and social cognition. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(3/4): 296-312.

Crews, F., et al. (2007). Adolescent cortical development: A critical period of vulnerability for addiction. *Pharmacology, Biochemistry and Behavior*, 86: 189- 199.

Hesdorffer DC, Rauch SL, and Tamminga CA (2009). Long-term Psychiatric Outcomes Following Traumatic Brain Injury: A Review of the Literature. *J Head Trauma Rehabil* Vol. 24, No. 6, pp. 452–459.

Kutcher, S & Al-Mosawie, A. A Confusing Conundrum: Is it depression or mild brain injury. *Moods Magazine*, Summer, 2011.

Laker, S. (2011). Return to play decisions. *Physical Med Rehabilitation Clinical*, 22: 619-634.

McCrory P., et al (2009). Consensus statement on concussion in sport. 3rd International Conference on Concussion in Sport Held in Zurich, November, 2008. *Clinical Sports Medicine*. 19: 185-195.

Powell, K. (2006). How does the teenage brain work? *Nature*, 442(24): 865-867.

Silver JM, McAllister TW, and Arciniegas DB (2009). Depression and Cognitive Complaints Following Mild Traumatic Brain Injury. *Am J Psychiatry*, 166:653–661

Yurgelun-Todd, D. (2007). Emotional and cognitive changes during adolescence. *Current Opinion in Neurobiology*, 17: 251-257.

Le financement est fourni par



HMCS Toronto



Kathryn A. Weldon
Charitable Foundation



Ce matériel est sanctionné par:



Brain Injury Association of Canada
Association canadienne des lésés cérébraux
www.biac-aclc.ca



Prière de consulter votre professionnel de la santé avant de prendre toute décision à l'égard de la santé ou pour un avis sur une condition médicale spécifique. Toutes les organisations supportant ce document se dégagent de toutes responsabilités, dommages, pertes, blessures ou négligence pouvant résulter de la consultation de ce document.

Découpe ici

Sensibilisation à la Commotion

Définition:

Un traumatisme crânien altérant l'état mental pouvant ou non impliquer une perte de conscience.

Une personne ayant perdu conscience a souffert d'une commotion ou peut-être même pire ! Une personne ne doit pas nécessairement avoir perdu conscience pour avoir une commotion.

Une commotion peut être causée par un coup direct à la tête, au visage, au cou ou tout autre endroit sur le corps causant un mouvement sévère et soudain de la tête.

Signes et symptômes communs

Les symptômes sont souvent subtiles

Confusion	Maux de tête
Sentiment d'être au ralenti	Pression crânienne
Sentiment d'être dans la brume	Douleur au cou
Somnolence	Étourdissements
Fatigue ou faible niveau d'énergie	Problèmes d'équilibre
Plus émotif qu'à l'habitude	Nausées et vomissements
Irritabilité	Problèmes de vision
Difficulté de concentration	Problèmes d'audition
Troubles de mémoire	'ne se sent pas bien'
	Sentiment d'être sonné

Prévention - Réduire le risque de blessure à la tête:

1. Un équipement protecteur approprié devrait être porté et remplacé lorsque endommagé. Le casque protecteur approuvé devrait être porté lors de toutes les activités avec un risque de blessure à la tête.
2. Adhérez aux règles du sport ou de l'activité. Jouez franc et intelligent!
3. Respectez tous les participants.



Capital Health

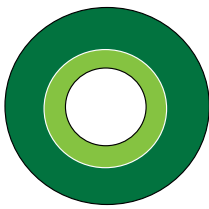
IWK Department of Pediatrics



www.thinkfirst.ca



bians1@ns.sympatico.ca
phone: 902 473-7301



teenmentalhealth.org

© Ce document est protégé par la loi sur les droits d'auteur.

Ce document ne peut être ni modifié ou vendu. Les adolescents et parents peuvent utiliser ce document pour fins personnelles. Les professionnels de la santé peuvent également utiliser ce document lors de leurs consultations.

Les enseignants peuvent utiliser le matériel en classe ou pour des fins similaires. La permission pour utiliser ce document en tout ou en partie pour toutes autres raisons doit être obtenue en écrivant à :

Dr. Stan Kutcher.: skutcher@dal.ca

Pour plus d'informations, visitez: www.teenmentalhealth.org