

La commotion cérébrale et vous

Guide pour les parents et les enfants

CONÇU PAR DES SPÉCIALISTES DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES
AU HOLLAND BLOORVIEW KIDS REHABILITATION HOSPITAL

INTRODUCTION

Le présent guide des commotions cérébrales vise à vous aider à gérer les commotions cérébrales et le processus de récupération qui s'ensuit. Que vous soyez un enfant ou un adolescent venant de subir une commotion cérébrale, ou un parent d'une personne devant composer avec ce genre de blessure, les techniques de gestion exposées dans le présent guide des commotions cérébrales peuvent contribuer à accélérer le processus de récupération.

Les informations contenues dans le présent guide des commotions cérébrales sont étayées par des spécialistes des commotions cérébrales chez les jeunes du Holland Bloorview Kids Rehabilitation Hospital Concussion Centre. L'équipe est composée de divers professionnels de la santé, y compris des neuropsychologues, des pédiatres et des ergothérapeutes, qui livrent leurs méthodes de gestion des commotions cérébrales.

Échéancier pour le retour à la vie normale

Le présent guide fournira des informations sur la reprise des divers aspects de votre vie quotidienne à la suite d'une commotion. Les chercheurs et cliniciens dans le domaine des commotions cérébrales du Holland Bloorview savent que le rétablissement qui suit une commotion cérébrale est un processus, pas une solution simple.

Il importe de se rappeler que les périodes de récupération peuvent varier, allant de quelques jours à quelques semaines, voire à quelques mois. Tandis qu'une partie du rétablissement dépend de la blessure en soi, il est possible de réduire le temps de récupération en laissant le cerveau et le corps se reposer. Sans le vouloir, les victimes d'une commotion cérébrale peuvent aussi prolonger leur récupération en essayant d'en faire trop, trop vite, en ayant des commotions à répétition ou en présentant d'autres facteurs aggravants comme le TDAH, des troubles d'apprentissage, des maux de tête, des troubles du sommeil ou des troubles affectifs.



CONSERVATION
DE L'ÉNERGIE



SOMMEIL

CONTENU DU GUIDE SUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

Vous y trouverez ce qui suit :

- Des informations sur les commotions cérébrales et leurs effets possibles sur le corps et l'esprit.
- Des stratégies contribuant à la récupération, y compris :
 - * Conservation de l'énergie
 - * Sommeil
 - * Nutrition
 - * Relaxation
 - * Retour à l'école
 - * Reprise des activités physiques et sportives
- Des outils d'autogestion pour vous assurer que vous faites tout ce qu'il faut pour accélérer votre rétablissement et reprendre les activités que vous devez, souhaitez et aimez faire.
- Nous avons intégré ces stratégies et outils dans un échéancier de récupération accompagné d'éléments visuels pour vous aider à comprendre comment les phases du rétablissement s'imbriquent ensemble.

Remarque : Les informations contenues dans le présent guide ne sont fournies qu'à titre éducatif. Pour toute question concernant votre commotion cérébrale, consultez votre médecin ou communiquez avec nous à Holland Bloorview (concussion@hollandbloorview.ca).



NUTRITION



RELAXATION



RETOUR À L'ÉCOLE



REPRISE DES ACTIVITÉS
PHYSIQUES ET SPORTIVES

LA COMMOTION CÉRÉBRALE : QU'EST-CE QUE C'EST EXACTEMENT?

Une commotion cérébrale est un traumatisme crânien qui peut nuire au fonctionnement de votre cerveau. Les commotions cérébrales peuvent être causées par un coup à la tête, au visage, au cou ou à une autre partie du corps. Lorsqu'une personne encaisse un coup, le cerveau fait un mouvement de balancier dans le crâne. Si le mouvement est trop brusque, des lésions cérébrales peuvent survenir. Vous pourriez avoir l'impression que votre cerveau et votre corps ne fonctionnent pas comme avant et ceux-ci peuvent vous sembler « différents ».

6 choses à savoir sur les commotions cérébrales

1 Une commotion cérébrale est un traumatisme crânien.

2 Le cerveau d'un enfant est encore en développement et demande une démarche thérapeutique bien particulière.

3 On peut subir une commotion cérébrale sans perdre connaissance.

1

2

3



4

4 Les symptômes des commotions ne sont pas seulement physiques. Ils peuvent être d'ordre mental, affectif ou comportemental.

5

5 La plupart des commotions cérébrales guérissent rapidement, mais 30 % des gens présentent des symptômes qui durent plus de quatre semaines.

6

6 Pour une récupération optimale, il est essentiel de laisser l'esprit et le corps se reposer.

Holland Bloorview
Kids Rehabilitation Hospital

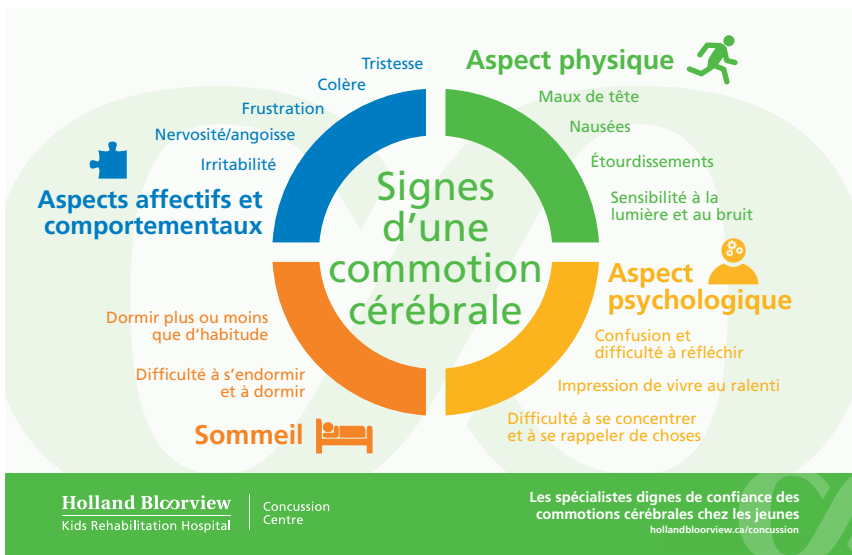
Concussion
Centre

Les spécialistes dignes de confiance des
commotions cérébrales chez les jeunes
hollandbloorview.ca/concussion

COMMENT PUIS-JE SAVOIR SI J'AI SUBI UNE COMMOTION CÉRÉBRALE?

Chaque expérience de commotion cérébrale est unique et chacun réagit de façon différente. Certaines personnes se rétablissent rapidement d'une commotion, tandis que le processus de récupération est plus long pour d'autres. Il est difficile de prédire la durée d'une commotion cérébrale. Le recours aux stratégies exposées dans le présent guide peut favoriser votre récupération et vous aider à reprendre les activités que vous devez, souhaitez et aimez faire.

Vous pourriez présenter divers signes et symptômes après une commotion cérébrale. Consultez le tableau ci-dessous pour en savoir plus.



J'AI SUBI UNE COMMOTION CÉRÉBRALE : QUE DOIS-JE FAIRE?

Si vous avez subi une commotion, il est important que vous preniez immédiatement les mesures qui suivent :

1. **Cesser d'étudier, de travailler ou de jouer**
2. **Consulter votre médecin pour obtenir de l'aide**
3. **Laisser reposer votre cerveau et votre corps**

Vous et votre médecin ou un membre de votre équipe soignante devez travailler ensemble pour faciliter votre rétablissement à la suite d'une commotion cérébrale. Ils vous aideront à reprendre progressivement vos études, votre travail ou vos activités sportives.

N'oubliez pas : pour vous sentir mieux, vous devez vous reposer PHYSIQUEMENT et MENTALEMENT!

Prendre des mesures pour conserver votre énergie, dormir suffisamment, vous relaxer, manger les bons aliments et planifier un retour aux études ou la reprise de vos activités vous aideront à garder votre énergie et à gérer votre commotion cérébrale.

Le reste du Guide sur les commotions cérébrales vous montrera comment conserver votre énergie, bien dormir, vous relaxer, bien manger et vous préparer à retourner à l'école ou à reprendre vos activités.

Échéancier de récupération à la suite d'une commotion cérébrale

L'échéancier de récupération à la suite d'une commotion cérébrale varie quelque peu d'une personne à l'autre, mais certaines règles générales vous aideront à reprendre une vie normale en toute sécurité.

- Recourir aux stratégies de sommeil, de conservation de l'énergie, de relaxation et de nutrition dès le début de votre processus de récupération vous donnera les outils et les aptitudes nécessaires pour laisser votre cerveau se récupérer, et facilitera votre retour aux études et la reprise de vos activités sportives par la suite.
- Chez Holland Bloorview, nous recommandons que vous retourniez à l'école sans présenter de symptômes post-commotion cérébrale avant de reprendre vos activités sportives. Cette mesure réduira les risques de nouvelle blessure en vous aidant à franchir les étapes de la convalescence dans le bon ordre, en passant des activités à faible risque et à celles qui présentent un risque plus élevé.



J'ai subi une commotion cérébrale, je dois...

- CESSER d'étudier, de travailler et de jouer
- CONSULTER mon médecin
- Laisser mon esprit et mon corps SE REPOSER
- Recommencer PROGRESSIVEMENT à étudier, à travailler et à jouer





J'ai subi une commotion cérébrale, je dois...

- PRIORISER mes activités quotidiennes et déterminer lesquelles peuvent attendre
- Faire des PAUSES et accomplir les tâches en petites étapes
- CRÉER un environnement sans distraction

Après une commotion cérébrale, vous devez laisser votre corps et votre cerveau se reposer (repos physique et mental). Le repos facilite la récupérer de votre cerveau afin que vous puissiez reprendre vos activités. La conservation de l'énergie est une des façons de favoriser le repos.

Qu'entend-on par « conservation de l'énergie »?

Tout ce que vous faites à partir du moment où vous vous levez jusqu'à celui où vous vous couchez exige de l'énergie. En conservant votre énergie, vous pouvez réduire vos niveaux d'énergie mentale et physique, ce qui vous permettra de vous sentir mieux durant la journée. Votre cerveau aura aussi le carburant nécessaire pour récupérer à la suite de votre commotion.

Comment puis-je conserver mon énergie?

Vous pouvez conserver votre énergie en prenant les quatre mesures suivantes :
établissement des priorités, planification, adoption du bon rythme et positionnement.

Ces quatre mesures sont souvent utilisées par les ergothérapeutes. L'équipe multidisciplinaire du Concussion Centre, qui compte dans ses rangs des spécialistes en ergothérapie, a adapté ces quatre mesures au processus de rétablissement à la suite d'une commotion cérébrale.

Le schéma ci-après décrit les quatre mesures :

ÉTABLISSEMENT DES PRIORITÉS

(N° 1 : Qu'est-ce qui est important?)

Déterminez ce qui est important en vous demandant ce que vous pouvez faire compte tenu de votre état de santé actuel.

Classez les activités quotidiennes comme suit :

- Urgent : activités que je dois accomplir aujourd'hui.
- Important : activités que je dois accomplir dans les prochains jours.
- Plus tard : activités que je dois accomplir durant la semaine ou le mois.
- Inutile/impossible : activités que je pourrai accomplir lorsque je me sentirai mieux.
- Aide requise : quelqu'un peut-il le faire à ma place?

ADOPTION DU BON RYTHME

(N° 3 : Comment allez-vous accomplir vos activités?)

- Prenez des pauses si vous ne vous sentez pas bien.
- À la suite d'une commotion cérébrale, votre cerveau est moins en mesure d'accomplir des tâches que vous accomplissiez facilement auparavant (p. ex. tâches régulièrement accomplies). Il pourrait vous falloir plus de temps pour accomplir ces tâches pendant votre récupération.
- Accomplissez les tâches par étapes (vous pourriez ne pas pouvoir les accomplir d'un seul coup).
- Planifiez les tâches tout au long de la journée afin de ne pas vous surcharger.

PLANIFICATION

(N° 2 : Qu'allez-vous faire?)

- Organisez ce que vous devez faire.
- Accomplissez les tâches qui vous demandent plus d'énergie aux périodes de la journée où vous vous sentez mieux.
- Prévoyez des pauses régulières.
- Le fait de planifier vous demande moins d'énergie mentale et vous aide à vous rappeler les choses à faire et le moment où les accomplir durant la journée.

POSITIONNEMENT

(N° 4 : Où allez-vous accomplir vos tâches?)

- Il vous sera difficile de vous concentrer et de conserver votre énergie dans des environnements bruyants, animés et distrayants.
- Réfléchissez à votre environnement et à votre positionnement assis ou debout dans celui-ci.
- Votre environnement peut avoir un effet déterminant sur votre état.



À la suite d'une commotion cérébrale, s'assurer de bien dormir et de dormir assez est une façon de favoriser la récupération de votre cerveau en vue d'un retour à la vie normale et aux activités que vous voulez ou devez accomplir.

Conseils utiles pour favoriser le sommeil

Pour avoir une bonne nuit de sommeil, rappelez-vous de faire ce qui suit :

- Se lever et se coucher aux mêmes heures tous les jours, même les fins de semaine.
- Se lever à la même heure chaque jour, peu importe l'heure à laquelle vous vous couchez.
- Établir un rituel relaxant et régulier au moment du coucher, p. ex. prendre un bain chaud ou une douche, utiliser l'aromathérapie ou écouter de la musique relaxante. Voici des choses à essayer :
 - Exercices de respiration profonde : concentrez-vous sur votre respiration
 - Imagerie mentale : fermez les yeux et pensez à quelque chose que vous aimez faire ou imaginez-vous dans un endroit relaxant
- Dormir dans une pièce silencieuse, sombre et fraîche. Assurez-vous que votre matelas et vos oreillers sont confortables.
- N'utiliser sa chambre à coucher que pour dormir. Les documents de travail ou d'étude, les ordinateurs, les téléphones cellulaires, les tablettes et les téléviseurs doivent être mis dans une autre pièce.



J'ai subi une commotion cérébrale, je dois...

- **ÉVITER** les siestes afin de ne pas me réveiller la nuit (si je dois faire une sieste, celle-ci ne devrait pas dépasser 60 minutes)
- **NE PLUS MANGER** deux ou trois heures avant d'aller dormir afin d'éviter d'avoir des maux d'estomac au moment de me coucher
- **ÉVITER** la caféine six heures avant d'aller dormir au risque de ne pas pouvoir dormir
- **ÉCRIRE** les raisons qui m'empêchent de dormir afin d'éviter de faire ces tâches (je ne devrais pas les accomplir avant d'aller au lit)

Conseils pour bien dormir et favoriser ma récupération à la suite d'une commotion

- 1** Essayer de se lever et de se coucher aux mêmes heures tous les jours.
- 2** Établir un rituel relaxant pour vous aider à vous endormir (p. ex. écouter de la musique relaxante ou prendre un bain chaud avant d'aller au lit).
- 3** Choisir une pièce silencieuse, sombre et fraîche où vous vous sentez confortable.
- 4** N'utiliser sa chambre à coucher que pour dormir.

Holland Bloorview
Kids Rehabilitation Hospital

Concussion Centre

Les spécialistes dignes de confiance des commotions cérébrales chez les jeunes
hollandbloorview.ca/concussion

© 2015 Holland Bloorview Kids Rehabilitation Hospital



Les aliments que nous mangeons nous donnent l'énergie dont nous avons besoin pour guérir notre cerveau et notre corps et favorisent notre récupération à la suite d'une commotion cérébrale.

Rappelez-vous de faire ce qui suit :

- Adopter un régime alimentaire équilibré.
- Prendre régulièrement des repas et des collations.
- Inclure des glucides sains dans votre alimentation. Un régime alimentaire composé uniquement de protéines peut avoir un effet sur la façon dont votre corps récupère à la suite d'une commotion cérébrale. Vous devez manger des glucides sains pour donner du carburant à votre cerveau (p. ex. grains entiers, sucre provenant des fruits et légumes).
- Boire beaucoup d'eau. Il est important de rester bien hydraté. En outre, plus vous buvez d'eau, plus vous aurez besoin d'aller aux toilettes, de sorte que cela vous obligera à prendre davantage de pauses et à ralentir la cadence.

« On pense à tort que les gens mangent pour que leur corps ait de l'énergie. Or, notre cerveau a autant besoin de carburant que notre corps. Les athlètes mangent des protéines pour avoir de bons muscles, mais ils oublient souvent qu'ils ont besoin de glucides pour nourrir leur cerveau. Le glucose sert de source d'énergie pour faire fonctionner notre cerveau. »
– D^r Nick Reed



**J'ai subi une commotion
cérébrale, je dois...**

- Adopter un régime alimentaire **ÉQUILIBRÉ**
- Manger **RÉGULIÈREMENT** des repas et des collations
- Inclure des **GLUCIDES** sains dans mon régime alimentaire
- **BOIRE** beaucoup d'eau

RELAXATION



On peut apaiser notre cerveau en prenant le temps de se détendre et en appliquant des stratégies de relaxation.

Pourquoi est-il important d'apprendre à se détendre?

La relaxation :

- est une façon de faire une pause afin de vous concentrer sur vous.
- peut empêcher d'éprouver trop d'angoisse ou de nervosité (causées par des événements comme des examens, des devoirs, le manque de sommeil, les endroits bruyants à l'école comme les corridors ou les cafétérias).
- peut aider votre cerveau et votre corps à se reposer afin de bien récupérer.

Comment les techniques de relaxation fonctionnent-elles?

Les techniques de relaxation peuvent vous aider à :

- Contrôler la fréquence de vos battements cardiaques, votre tension artérielle, la quantité de sueur produite, la qualité de votre sommeil et votre niveau de vigilance. En période de stress, la fréquence cardiaque et la tension artérielle augmentent, le corps produit plus de sueur, la respiration devient légère et les muscles peuvent se contracter.
- Changer certaines des façons dont votre corps réagit au stress et apprendre à mieux contrôler votre corps, ainsi qu'à réduire l'anxiété, la dépression, l'irritabilité, l'insomnie et la tension artérielle.
- Reconnaître les signes de stress dans votre corps et réduire les facteurs stressants avant qu'ils n'influent sur votre humeur.



J'ai subi une commotion cérébrale, je dois...

- TROUVER des méthodes de relaxation qui fonctionnent pour moi, comme la respiration profonde ou la visualisation.
- M'exercer à me détendre tous les jours – en faire une PRATIQUE permanente!
- CONNAÎTRE les facteurs stressants qui ne me font pas sentir bien afin de pouvoir les éviter.



Pour étudier, votre cerveau a besoin de toute son énergie. Il est donc très important de laisser votre cerveau récupérer et de limiter le travail que celui-ci doit faire, et ce, jusqu'à ce que vos symptômes aient disparu.

Il est préférable de retourner progressivement à l'école. Comme élève, vous pourriez avoir de la difficulté à vous concentrer, à vous rappeler l'information et à la traiter, ce qui peut nuire à votre apprentissage et à votre performance scolaire. Vous et le personnel de l'école, y compris vos enseignants et votre conseiller ou conseillère d'orientation professionnelle, pouvez travailler ensemble pour adapter vos devoirs et votre environnement scolaire afin de reprendre progressivement toutes vos activités et d'avoir une performance optimale.

Veillez communiquer ces informations à votre enseignant(e)!

Se préparer à retourner à l'école

Vous pouvez retourner à l'école une fois les symptômes disparus ou lorsque vous pouvez réfléchir pendant de plus longues périodes sans aggraver vos symptômes.

Limitez les activités suivantes, et ce, jusqu'à la disparition des symptômes :

- Lecture.
- Utilisation d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un téléphone cellulaire.
- Jeux vidéo.
- Activité physique (p. ex. cours d'éducation physique, sports, exercice).
- Marche ou autobus (évités les environnements bruyants; il est préférable de se faire conduire à l'école).
- Lorsque vos symptômes s'améliorent ou disparaissent, recommencez à lire ou à étudier pendant de courtes périodes (cessez l'activité et reposez-vous si les symptômes réapparaissent).



J'ai subi une commotion cérébrale, je dois...

- COMMUNIQUER mon plan de retour à l'école à mes enseignants
- NE PAS FAIRE de cours d'éducation physique jusqu'à ce que les symptômes aient disparu

À votre retour à l'école

- Vous devez avoir une personne-ressource à l'école (p. ex. un conseiller ou une conseillère d'orientation professionnelle, une infirmière) qui peut renseigner d'autres intervenants (p. ex. les enseignants ou le directeur ou la directrice) sur la blessure en votre nom (p. ex. gravité, besoins nécessaires).
- Vous devez parler à cette personne tous les jours pour discuter des changements à apporter à l'école, s'il y a lieu.
- Vous devez connaître vos limites et assister aux cours de base, plutôt qu'aux autres cours.
- Si vos symptômes réapparaissent en salle de classe, reposez-vous. Il est important que vous vous REPOSIEZ; pour ce faire, rendez-vous dans un secteur tranquille de l'école pour gérer vos symptômes ou rentrez chez vous.
- Essayez d'éviter de manquer toujours les mêmes cours.
- Ne faites pas les cours d'éducation physique avant la disparition de vos symptômes ou avant d'avoir obtenu l'autorisation de votre médecin d'y participer.

REPRISE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES



Il est difficile de reprendre ses activités physiques lorsqu'on a subi une commotion cérébrale et qu'on présente des symptômes. Il est essentiel que vous réussissiez à retourner à l'école et à reprendre vos activités sociales **avant** de recommencer à faire des activités physiques ou sportives.

La reprise trop rapide des activités physiques ou sportives avant la récupération complète de votre cerveau peut :

- Ralentir votre rétablissement à la suite d'une commotion.
- Avoir un impact sur votre performance durant l'activité.
- Augmenter votre risque de subir une autre commotion cérébrale, voire une blessure plus grave.

Voilà pourquoi il est important de laisser votre corps et votre cerveau se reposer. Quand vous vous sentez prêt(e), reprenez progressivement vos activités physiques et sportives.

Travaillez avec votre médecin pour recommencer vos activités physiques ou sportives. Votre médecin doit approuver la reprise de vos activités ou de vos sports.

- Informez votre médecin de tous les symptômes éprouvés lors de la reprise de vos activités physiques.
- Votre médecin vous aidera à déterminer les prochaines étapes et à modifier la reprise de vos activités sportives pour s'assurer que vous êtes à l'aise et en sécurité à chaque niveau d'activité avant de passer au suivant.
- Plus important encore, écoutez votre corps durant ce processus. Si vos symptômes s'aggravent lorsque vous pratiquez une activité physique, c'est une façon pour votre corps de vous dire que vous n'êtes pas prêt(e).

« Si vous éprouvez de nouveaux problèmes à l'école et dans votre vie de tous les jours (c.-à-d. si vos symptômes s'aggravent), cela veut dire que vous n'êtes pas prêt(e) à recommencer à faire du sport. Votre corps et votre cerveau doivent être prêts à assumer l'effort ou le risque additionnel. »

– D^r Peter Rumney



J'ai subi une commotion cérébrale, je dois...

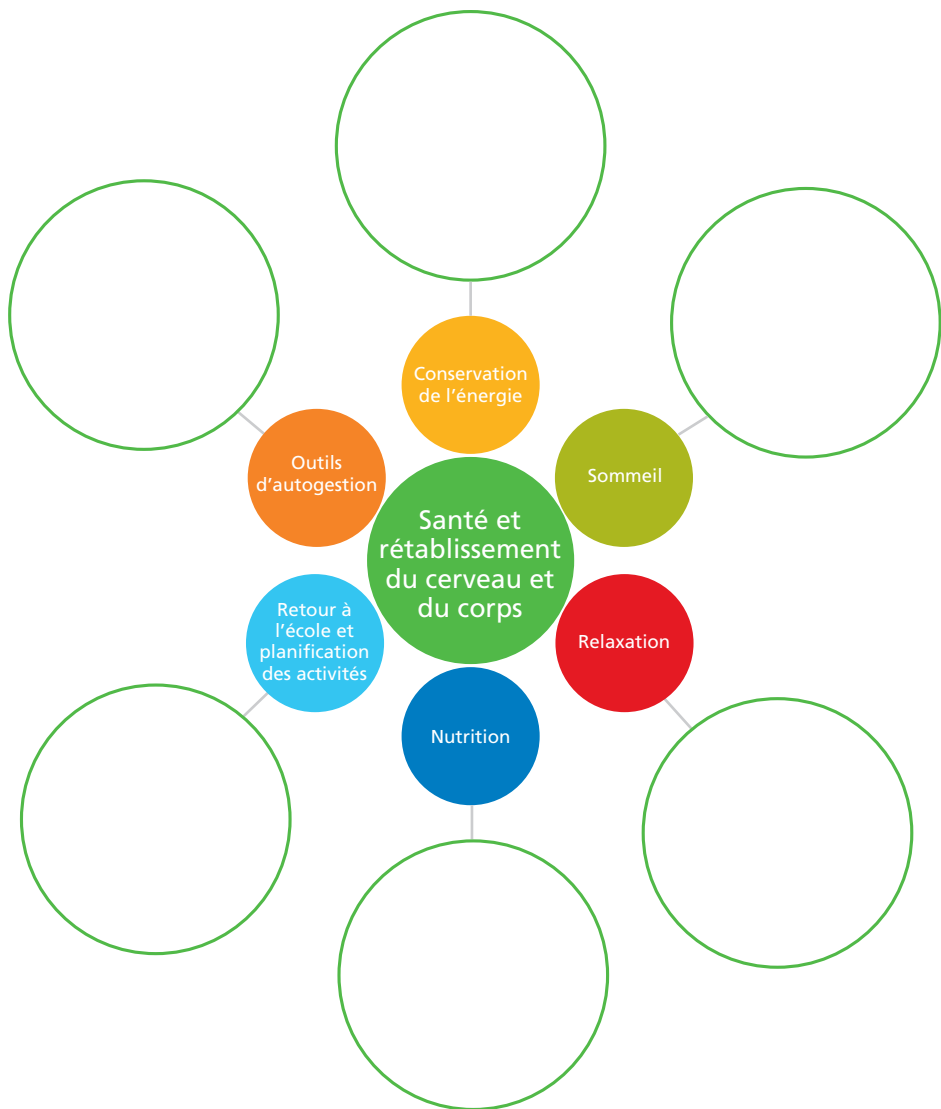
- TRAVAILLER avec mon médecin à l'élaboration d'un plan de reprise de mes activités sportives
- MODIFIER mes activités pour m'assurer de ne courir aucun danger
- COMMUNIQUER mes symptômes lors de la reprise progressive de mes activités



TROUSSE D'OUTILS
D'AUTOGESTION

ÉTABLIR UN PLAN : QUELLES STRATÉGIES VAIS-JE UTILISER?

Chacun des six thèmes abordés dans le présent guide est important pour la santé et le rétablissement du cerveau et du corps. Réfléchissez à certaines stratégies à utiliser pour chaque thème et inscrivez-les dans les cercles. La fixation d'objectifs, l'établissement d'un plan et la mise à jour régulière de ce plan pour répondre à vos besoins vous aideront à assurer votre rétablissement à la suite d'une commotion cérébrale.



CONSERVATION DE L'ÉNERGIE

Voici une liste de questions à vous poser lors de la planification de vos activités quotidiennes et avant l'accomplissement d'une activité particulière. Le fait de poser ces questions vous assurera d'avoir assez d'énergie pour accomplir vos activités tout au long de la journée et favorisera la récupération de votre cerveau à la suite d'une commotion cérébrale.

Étape 1

Quelle est l'activité?

Étape 2

Appliquez les quatre mesures à prendre.

1. ÉTABLISSEMENT DES PRIORITÉS

L'activité est-elle :

- Urgente (doit être accomplie aujourd'hui)
- Importante (doit être accomplie d'ici quelques jours)
- Pour plus tard (doit être accomplie durant la semaine ou le mois)
- Inutile/Impossible (regardez la situation dans son ensemble : puis-je attendre de me sentir mieux pour l'accomplir?)
- Une autre personne peut-elle l'accomplir pour vous?

2. PLANIFICATION

À quel moment vais-je accomplir l'activité?

*Tenez compte des facteurs suivants : niveaux d'énergie, moments où je me sens le mieux, autres activités à accomplir durant la journée, etc.

3. ADOPTION DU BON RYTHME

Comment vais-je accomplir l'activité?

*Tenez compte de ce qui suit :

- Comment est-ce que je me sens? (maux de tête, etc. = cessez tout et reposez-vous)
- Puis-je accomplir l'activité en différentes étapes?
- Puis-je répartir l'activité en étapes plus faciles?

4. POSITIONNEMENT

Où vais-je accomplir l'activité?

Dans quelle position mon corps va-t-il être pendant que j'accomplis l'activité?

*Tenez compte des facteurs suivants :

- L'environnement me demandera-t-il plus d'énergie (distractions, escaliers versus ascenseur, etc.)?
- La position de mon corps exigera-t-elle que je dépense plus d'énergie? (position assise versus position debout, prendre des pauses pour changer la position de mon corps, etc.)

Étape 3

Évaluation de votre plan et de l'activité

- Avez-vous accompli l'activité d'une façon qui vous satisfait?
- Devez-vous apporter des changements à votre plan pour l'accomplir autrement?

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la conservation de l'énergie et les quatre mesures à prendre, voir aux pages 8 et 9.

HORAIRE QUOTIDIEN ET REGISTRE DES ACTIVITÉS

Planifier ce que vous accomplirez chaque jour, et à quel moment, peut vous assurer de ne pas accomplir trop de choses, trop rapidement, et de prévoir une période de repos et de relaxation dans votre routine quotidienne. Vous pouvez établir votre plan la veille et inscrire ce que vous avez réellement accompli à la fin de chaque jour, y compris comment vous vous êtes senti(e) en accomplissant l'activité. Cela peut vous aider à organiser votre journée et à reconnaître les activités qui contribuent le plus à votre bien-être.

Heure	Activités prévues	Activités réelles	Symptômes post-commotion cérébrale
7 h à 8 h			<input type="checkbox"/> Pas de changement <input type="checkbox"/> Aggravation <input type="checkbox"/> Amélioration Principaux symptômes :
8 h à 9 h			<input type="checkbox"/> Pas de changement <input type="checkbox"/> Aggravation <input type="checkbox"/> Amélioration Principaux symptômes :
9 h à 10 h			<input type="checkbox"/> Pas de changement <input type="checkbox"/> Aggravation <input type="checkbox"/> Amélioration Principaux symptômes :
10 h à 11 h			<input type="checkbox"/> Pas de changement <input type="checkbox"/> Aggravation <input type="checkbox"/> Amélioration Principaux symptômes :
11 h à 12 h			<input type="checkbox"/> Pas de changement <input type="checkbox"/> Aggravation <input type="checkbox"/> Amélioration Principaux symptômes :
12 h à 13 h			<input type="checkbox"/> Pas de changement <input type="checkbox"/> Aggravation <input type="checkbox"/> Amélioration Principaux symptômes :
13 h à 14 h			<input type="checkbox"/> Pas de changement <input type="checkbox"/> Aggravation <input type="checkbox"/> Amélioration Principaux symptômes :
14 h à 15 h			<input type="checkbox"/> Pas de changement <input type="checkbox"/> Aggravation <input type="checkbox"/> Amélioration Principaux symptômes :
15 h à 16 h			<input type="checkbox"/> Pas de changement <input type="checkbox"/> Aggravation <input type="checkbox"/> Amélioration Principaux symptômes :
16 h à 17 h			<input type="checkbox"/> Pas de changement <input type="checkbox"/> Aggravation <input type="checkbox"/> Amélioration Principaux symptômes :
17 h à 18 h			<input type="checkbox"/> Pas de changement <input type="checkbox"/> Aggravation <input type="checkbox"/> Amélioration Principaux symptômes :
18 h à 19 h			<input type="checkbox"/> Pas de changement <input type="checkbox"/> Aggravation <input type="checkbox"/> Amélioration Principaux symptômes :
19 h à 20 h			<input type="checkbox"/> Pas de changement <input type="checkbox"/> Aggravation <input type="checkbox"/> Amélioration Principaux symptômes :
20 h à 21 h			<input type="checkbox"/> Pas de changement <input type="checkbox"/> Aggravation <input type="checkbox"/> Amélioration Principaux symptômes :

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la planification de l'activité physique, voir à la page 9.

RETOUR AU JEU – REGISTRE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Après votre retour à l'école et la reprise de vos activités sociales, ce registre des activités pourrait vous aider à reprendre vos activités physiques ou sportives. Inscrivez le type d'activité (p. ex. marcher, courir) et d'autres détails pour connaître les limites de votre corps alors que vous reprenez vos activités sportives.

Date	Activité (soyez précis(e))	Durée (en minutes)	Effort (sur une échelle de 1 à 10)	Résultat
		___ Minutes	___/10	<input type="checkbox"/> Pas d'aggravation des symptômes <input type="checkbox"/> Aggravation des symptômes <input type="checkbox"/> Pendant <input type="checkbox"/> Après (Combien de temps après? _____) Nature des symptômes : Symptôme 1 : _____/6 Symptôme 2 : _____/6 Symptôme 3 : _____/6
Autres observations :				

Date	Activité (soyez précis(e))	Durée (en minutes)	Effort (sur une échelle de 1 à 10)	Résultat
		___ Minutes	___/10	<input type="checkbox"/> Pas d'aggravation des symptômes <input type="checkbox"/> Aggravation des symptômes <input type="checkbox"/> Pendant <input type="checkbox"/> Après (Combien de temps après? _____) Nature des symptômes : Symptôme 1 : _____/6 Symptôme 2 : _____/6 Symptôme 3 : _____/6
Autres observations :				

Date	Activité (soyez précis(e))	Durée (en minutes)	Effort (sur une échelle de 1 à 10)	Résultat
		___ Minutes	___/10	<input type="checkbox"/> Pas d'aggravation des symptômes <input type="checkbox"/> Aggravation des symptômes <input type="checkbox"/> Pendant <input type="checkbox"/> Après (Combien de temps après? _____) Nature des symptômes : Symptôme 1 : _____/6 Symptôme 2 : _____/6 Symptôme 3 : _____/6
Autres observations :				

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la reprise des activités physiques, voir à la page 18.

NOTES

RESSOURCES ET LIENS UTILES

Le présent guide comprend plusieurs liens et autres ressources utiles pour vous aider à reprendre vos activités sociales, scolaires et professionnelles. Les liens et les ressources que nous vous fournissons ne représentent pas toute l'information valable qui est disponible, mais ce sont des sources importantes qui peuvent faciliter votre rétablissement :

Holland Bloorview Kids Rehabilitation Hospital – Concussion Centre

Séances d'information gratuites sur les commotions cérébrales, information découlant de recherches d'avant-garde et information sur les services cliniques du Holland Bloorview.
www.hollandbloorview.ca/concussion

Fondation ontarienne de neurotraumatologie – Lignes directrices sur les commotions cérébrales chez l'enfant

Nouvelles lignes directrices complètes sur les commotions cérébrales chez l'enfant. Les chercheurs et médecins du Holland Bloorview ont contribué aux lignes directrices de la FON :
<http://onf.org/documents/guidelines-for-pediatric-concussion>

Société canadienne de pédiatrie

Information pour les parents, les entraîneurs et les moniteurs :
http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/sport_related_concussion

Document de principe sur la prise en charge des enfants ayant subi une commotion cérébrale découlant de la pratique d'un sport

<http://www.cps.ca/documents/position/sportrelated-concussion-evaluation-management>

CanChild

Information sur les traumatismes cérébraux légers (commotions cérébrales) :
<http://canchild.ca/fr/canchildresources/ABIResources.Asp>

Centers for Disease Control and Prevention

Prévention et contrôle des blessures – Traumatisme cérébral : <http://www.cdc.gov/Concussion/>

Hôpital de Montréal pour enfants/Centre universitaire de santé McGill

Trousse pour les traumatismes cérébraux (commotions cérébrales) :
<http://www.thechildren.com/health-info/safety-and-wellness/mch-traumaconcussion-kit>

Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario (ASEPO)

Lignes directrices sur la sécurité :
<http://safety.ophea.net/fr>

Parachute

Trousse d'outils sur les commotions cérébrales :
<http://www.parachutecanada.org/active-and-safe>
<http://www.parachutecanada.org/accueil>

Children's National Medical Centre – Inventaire des symptômes post-commotion cérébrale chez les enfants

http://childrensnational.org/departments/safeconcussion-outcome-recovery--education-scoreprogram/for-parents?sc_lang=en

CRÉATION DU GUIDE ET SOURCES

Le présent guide se fonde sur une boîte d'outils de sensibilisation aux commotions cérébrales conçue par :

- **Christine Providenza**, BPHE, M.Sc., R.Kin, spécialiste du transfert des connaissances et kinésiologue, Evidence to Care and the Concussion Centre, Holland Bloorview Kids Rehabilitation Hospital.
- **Nick Reed**, Ph.D., M.Sc. en ergothérapie, ergothérapeute agréé (Ontario). Clinicien-chercheur et ergothérapeute, Concussion Centre, Bloorview Research Institute, Holland Bloorview Kids Rehabilitation Hospital, professeur agrégé, département d'ergologie et d'ergothérapie, Université de Toronto.

Le présent guide a été adapté par **Claire Florentin**, associée principale des communications, Bloorview Research Institute.

Le présent guide a aussi été examiné et approuvé par le Bloorview Research Institute Family Engagement Committee.

Données de recherche et données cliniques fournies par :

Ryan Hung, MD, M.Sc., FRCPC (neurologie, pédiatrie)

Neurologue, équipe de réadaptation
– traitement des lésions cérébrales
Holland Bloorview Kids Rehabilitation Hospital

Michelle Keightley, Ph.D., psychologue clinicienne

Scientifique auxiliaire, Bloorview Research Institute,
Holland Bloorview Kids Rehabilitation Hospital
Professeure agrégée, département d'ergologie
et d'ergothérapie, Université de Toronto

Peter Rumney, MD, FRCP(C)

Médecin et directeur, équipe de réadaptation
– traitement des lésions cérébrales
Holland Bloorview Kids Rehabilitation Hospital

Beverly Solomon, IA, B.Sc.Inf., CRN (c)

Infirmière responsable du service des soins
ambulatoires, équipe de soins ambulatoires
– traitement des lésions cérébrales
Holland Bloorview Kids Rehabilitation Hospital

Elaine Widgett, ergothérapeute agréée (Ontario), M.Sc. (réadaptation)

Directrice des opérations, équipe de réadaptation
– traitement des lésions cérébrales
Holland Bloorview Kids Rehabilitation Hospital

Équipe du Concussion Centre

**Jason Carmichael, MBA, directeur du
développement des affaires et des opérations**

**Talia Dick, M.Sc. en ergothérapie,
ergothérapeute agréée (Ontario)**

**Dayna Greenspoon, B.Sc. (spécialisé), M.Sc. en
ergothérapie, ergothérapeute agréée (Ontario)**

**Andrea Hickling, M.Sc. en ergothérapie,
ergothérapeute agréée (Ontario)**

**Anne Hunt, Ph.D., ergothérapeute
agréée (Ontario), boursière de
recherches postdoctorales**

**Katherine Mah, B.Sc.Inf., M.Sc. en
ergothérapie, ergothérapeute agréée
(Ontario), étudiante au doctorat**

**Stephanie McFarland, M.Sc. en ergothérapie,
ergothérapeute agréée (Ontario)**

James Murphy, kinésiologue agréé, M.Sc.

**Melissa Paniccia, M.Sc. en ergothérapie,
ergothérapeute agréée (Ontario),
étudiante au doctorat**

**Karolina Urban, étudiante au
doctorat, M.Sc., BPHE**

Lee Verweel, étudiant à la maîtrise

Katherine Wilson, M.Sc.

Holland Bloorview

Holland Bloorview Kids Rehabilitation Hospital est le plus important hôpital de réadaptation au Canada. Cet hôpital se consacre à améliorer la vie des enfants souffrant d'incapacité. Comme hôpital entièrement affilié à l'Université de Toronto, nous abritons le Bloorview Research Institute et le Teaching and Learning Institute, ce qui nous permet de mener des recherches transformationnelles et de former la prochaine génération de spécialistes dans le domaine des incapacités infantiles. Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez visiter www.hollandbloorview.ca

Bloorview Research Institute

Le Bloorview Research Institute s'est donné pour mission d'améliorer la vie des enfants ayant une incapacité en misant sur la recherche en réadaptation axée sur le client et sur la famille.

Situé sur le campus du Holland Bloorview Kids Rehabilitation Hospital, le Bloorview Research Institute est reconnu au Canada et à l'échelle mondiale pour sa clientèle unique et son leadership dans le domaine des incapacités infantiles. Le Research Institute rassemble une équipe multidisciplinaire de scientifiques qui travaille de concert avec le personnel clinique, les clients et les familles pour mener des recherches cliniques et appliquées en réadaptation pédiatrique.

Concussion Centre

Le Holland Bloorview Concussion Centre est un des premiers centres dans le monde à se consacrer exclusivement aux commotions cérébrales chez l'enfant. Notre centre comprend des cliniciens ayant suivi une formation particulière dans le domaine des traumatismes crâniens chez l'enfant ainsi que des chercheurs qui sont des grands spécialistes dans le domaine des soins, de la recherche et de l'éducation visant des jeunes ayant subi une commotion cérébrale. Le Concussion Centre s'est donné pour mission de permettre aux enfants qui ont subi une commotion cérébrale de recommencer à faire ce qu'ils doivent, veulent et aiment faire.

Parrainé avec fierté par :



[1137.15]

Holland Bloorview
Kids Rehabilitation Hospital

Concussion
Centre

UN HÔPITAL
D'ENSEIGNEMENT
ENTIÈREMENT AFFILIÉ AU



UNIVERSITY OF
TORONTO