

CARTE D'INFORMATION SUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES POUR LES ENFANTS			
Échelle de Glasgow modifiée			
Pointage	Moins de 2 ans	2 à 5 ans	Plus de 5 ans
Réponse verbale			
5	Babille, gazouille de façon appropriée	Mots et phrases appropriés	Orienté, fait la conversation
4	Pleurs consolables	Mots inappropriés	Discours confus
3	Pleurs persistants à la douleur	Pleurs persistants à la douleur	Utilise mots inappropriés
2	Grogne, gémit à la douleur	Grogne, gémit à la douleur	Sons incompréhensibles
1	Aucune réponse	Aucune réponse	Aucune réponse

Si vous remarquez un changement de comportement des vomissements, des vertiges, des maux de tête qui s'aggravent, un dédoublement de la vue ou une somnolence excessive, veuillez appeler immédiatement la clinique ou le service d'urgences le plus proche.

Source: Duchesne, M.-C. (2002). Service d'urgence du Centre Hospitalier Régional de Rimouski. [www.chrr.qc.ca/professionnelle/guide/pdf/urgence/commotion.pdf](http://www.chrr.qc.ca/professionnelle/guide/pdf/urgence/commotion.pdf)

**Points importants suivant une commotion**

- Reposez-vous et évitez les efforts pendant au moins 24h;
- N'utilisez pas d'aspirine ou d'autres médicaments anti-inflammatoires;
- Ne faites pas de sport ou d'entraînement avant d'en avoir reçu l'autorisation du médecin.

**Le retour à l'activité physique après une commotion cérébrale**

- Lorsque TOUS les symptômes sont disparus depuis au moins 24h;
- Reprendre l'activité physique progressivement en respectant les étapes ci-dessous;
- Il doit y avoir un minimum de 24h sans symptôme entre chaque étape;
- Si récidive des symptômes, retournez à l'étape précédente en respectant le minimum de 24h sans symptôme.

**Étape 1 :** Repos (éviter tout type d'activité physique et intellectuelle).

**Étape 2 :** Exercice léger en aérobic (marche ou vélo stationnaire). Pas d'exercice en résistance (ex : musculation).

**Étape 3 :** Activité sportive spécifique (ex : course, patinage).

**Étape 4 :** Exercices d'habileté sans contact. Exercice en musculation à débiter de façon progressive.

**Étape 5 :** Retour aux entraînements habituels, y compris la possibilité de contact.

**Étape 6 :** Retour au jeu.



Source : Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Commotion cérébrale et traumatisme craniocérébral léger – Assurez votre sécurité!  
[http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/publications/publications/SLS/Promotion\\_securite/Securite\\_eintegrite\\_CommotionCerebrale\\_f\\_1.pdf](http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/publications/publications/SLS/Promotion_securite/Securite_eintegrite_CommotionCerebrale_f_1.pdf)

**CARTE D'INFORMATION SUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES**  
Évaluation des symptômes

*Comment vous sentez-vous?*

Vous devez évaluer vous-même dans quelle mesure vous ressentez actuellement les symptômes suivants :

Symptômes	aucun	légers	modérés	sévéres			
Mal de tête	0	1	2	3	4	5	6
« Pression dans le crâne »	0	1	2	3	4	5	6
Douleur dans le cou	0	1	2	3	4	5	6
Nausée ou vomissement	0	1	2	3	4	5	6
Vertige	0	1	2	3	4	5	6
Vue trouble	0	1	2	3	4	5	6
Problème d'équilibre	0	1	2	3	4	5	6
Sensibilité à la lumière	0	1	2	3	4	5	6
Sensibilité au bruit	0	1	2	3	4	5	6
Sensation d'être ralenti	0	1	2	3	4	5	6
Sensation d'être « dans le brouillard »	0	1	2	3	4	5	6
Sensation d'anomalie	0	1	2	3	4	5	6
Problème de concentration	0	1	2	3	4	5	6
Problème de mémoire	0	1	2	3	4	5	6
Fatigue ou faiblesse	0	1	2	3	4	5	6
Confusion	0	1	2	3	4	5	6
Somnolence	0	1	2	3	4	5	6
Difficultés d'endormissement	0	1	2	3	4	5	6
Émotivité accrue	0	1	2	3	4	5	6
Irritabilité	0	1	2	3	4	5	6
Tristesse	0	1	2	3	4	5	6
Nervosité ou anxiété	0	1	2	3	4	5	6

Si vous remarquez un changement de comportement des vomissements, des vertiges, des maux de tête qui s'aggravent, un dédoublement de la vue ou une somnolence excessive, veuillez appeler immédiatement la clinique ou le service d'urgences le plus proche.

Source : SCAT2. (2009). *Br J Sports Med*, 43, 85-88.  
[http://bism.bmi.com/content/43/Suppl\\_1/85.full.pdf+html](http://bism.bmi.com/content/43/Suppl_1/85.full.pdf+html)

**Points importants suivant une commotion**

- Reposez-vous et évitez les efforts pendant au moins 24h;
- Ne consommez pas d'alcool;
- Ne prenez pas de somnifère;
- N'utilisez pas d'aspirine ou d'autres médicaments anti-inflammatoires;
- Ne conduisez pas de véhicule avant d'en avoir reçu l'autorisation du médecin;
- Ne faites pas de sport ou d'entraînement avant d'en avoir reçu l'autorisation du médecin.

**Le retour à l'activité physique après une commotion cérébrale**

- Lorsque TOUS les symptômes sont disparus depuis au moins 24h;
- Reprendre l'activité physique progressivement en respectant les étapes ci-dessous;
- Il doit y avoir un minimum de 24h sans symptôme entre chaque étape;
- Si récidive des symptômes, retournez à l'étape précédente en respectant le minimum de 24h sans symptôme.

**Étape 1 :** Repos (éviter tout type d'activité physique et intellectuelle).

**Étape 2 :** Exercice léger en aérobic (marche ou vélo stationnaire). Pas d'exercice en résistance (ex : musculation).

**Étape 3 :** Activité sportive spécifique (ex : course, patinage).

**Étape 4 :** Exercices d'habileté sans contact. Exercice en musculation à débiter de façon progressive.

**Étape 5 :** Retour aux entraînements habituels, y compris la possibilité de contact.

**Étape 6 :** Retour au jeu.

Source : Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.  
Commotion cérébrale et traumatisme craniocérébral léger – Assurez votre sécurité!

[http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/publications/publications/SLS/Promotion\\_securite/SecuriteIntegrite\\_CommotionCerebrale\\_f\\_1.pdf](http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/publications/publications/SLS/Promotion_securite/SecuriteIntegrite_CommotionCerebrale_f_1.pdf)

