

CE QU'IL FAUT SAVOIR:

COMMOTION CÉRÉBRALE

Amélie Paquette, thérapeute du sport

- Il n'existe pas de petite, ni de grosse commotion
- Les 48 premières heures sont très importantes pour la récupération
- Il s'agit d'une blessure sérieuse qui demande une attention particulière

C'EST QUOI ?

Une altération temporaire des fonctions du cerveau qui se manifeste par un ensemble de signes et symptômes.

Les principaux signes et symptômes sont les maux de tête, les étourdissements, la nausée, la vision trouble et la perte de mémoire.

Elle peut être provoquée par un coup direct ou indirect à la tête ou au corps.

QUOI FAIRE?

1. Arrêter immédiatement toutes activités sportives
2. Rester attentif aux différents signaux d'alarme
3. Consulter un médecin le plus rapidement possible
4. Se reposer pour le prochain 48 heures (pas d'école, ni d'activités cognitives)
5. Éviter de rester seul

