

# Traumatisme craniocérébral léger (TCCL) (commotion cérébrale)

Conseils suite à la sortie de l'urgence  
Enfants de 0-5 ans

## Fiche *info usagers*



Votre enfant a subi un traumatisme crânien cérébral léger (TCCL), communément appelé commotion cérébrale. Le TCCL survient suite à un coup porté à la tête, à la mâchoire, au visage, au cou ou au corps. Cette fiche donne des conseils utiles sur la gestion des symptômes dans le but de favoriser la disparition de ceux-ci et une récupération optimale.

Les symptômes que votre enfant présente peuvent sembler inquiétants, mais sachez que ceux-ci sont temporaires. La majorité des personnes qui ont subi un TCCL notent une diminution évidente dans les 14 jours qui suivent le traumatisme et les voient disparaître à l'intérieur d'un mois. Dans les prochains jours, les périodes de repos seront importantes à respecter, afin que votre enfant récupère rapidement.

Il est possible que votre enfant ne soit pas en mesure de faire l'ensemble de ses activités habituelles dans les jours qui suivront l'accident. Vouloir aller trop vite peut prolonger la durée des symptômes. Débutez par des jeux ou des activités faciles qui ne sont pas à risque d'impact à la tête. N'oubliez pas qu'il a besoin d'être rassuré. Il sera important, en tant que parents, de bien encadrer votre enfant pour qu'il respecte les conseils en lui donnant un environnement calme et en respectant des horaires de sommeil réguliers.

Le milieu de garde de votre enfant (s'il y a lieu), ainsi que vos proches devraient être avisés, dès l'annonce du diagnostic, afin de pouvoir faciliter l'application des conseils.

### Important

Le contenu de cette fiche Info usager ne remplace pas un avis médical. En cas de doute, il est préférable de consulter un médecin.

Cette fiche doit être utilisée une fois le diagnostic posé et non pour diagnostiquer un TCCL.

### Signaux d'alerte

Votre enfant a rencontré un médecin à l'urgence ou en clinique et celui-ci autorise un retour à la maison. Il se peut que de nouveaux symptômes apparaissent dans les prochaines **72 heures**.

**Il est important de consulter de nouveau un médecin d'urgence immédiatement s'il présente :**

- perte ou détérioration de l'état de conscience;
- difficulté à marcher, à parler ou à reconnaître les gens ou les lieux;
- vomissements répétés;
- convulsions;
- maux de tête qui augmentent malgré les périodes de repos ;
- somnolence importante;
- agitation importante, pleurs excessifs.



## Symptômes les plus courants

### Nouveau-nés / Nourrissons (0 - 12 mois) :

- Changement des habitudes alimentaires ou de sommeil;
- se frotter la tête;
- nausée ou vomissements (1-2 fois);
- changement de comportement (irritabilité);
- désintérêt pour les activités ou jouets préférés.

### Bambins et enfants d'âge préscolaire : (en plus de ceux énumérés ci-haut)

- Maux de tête;
- étourdissements, changement dans l'équilibre ou la démarche;
- vision double ou embrouillée;
- changement de comportement (irritabilité, anxiété, hyperactivité);
- sensibilité à la lumière, aux sons et aux mouvements;
- difficultés à se concentrer ou à rester attentif;
- changement dans l'intensité du jeu ou des activités.

## Reprise de l'activité physique

Une résolution complète des symptômes est considérée une fois que l'enfant ne présente plus de symptômes et qu'il a repris complètement ses activités antérieures (service de garde inclus) depuis 72 heures.

## Gestion des activités et recommandations

- Instaurer un horaire de sommeil régulier pour vous assurer que votre enfant se repose suffisamment;
- n'autorisez pas les jouets à enfourcher (ex. : les bicyclettes);
- n'autorisez pas les jeux de balles et ballons;
- ne permettez pas de jouer au terrain de jeux (ex. : glisser, balancer, trampoline);
- ne permettez pas les ordinateurs, les jeux vidéo et la télévision dans les premières 48 heures et par périodes de moins de 15 minutes dans les jours suivants;
- permettez de jouer avec des blocs, des casse-têtes, des poupées, des voitures et de petits jouets adaptés à l'âge de l'enfant;
- participez à des activités de coloriage, de bricolage et de contes;
- allez promener l'enfant dans sa poussette, faites de courtes promenades;
- faites des sorties extérieures (ex. : pique-niques, ramasser des feuilles, des pierres);
- vous pouvez donner de l'Acétaminophène ou de l'Ibuprofène pendant 3 à 5 jours, au besoin. Toutefois, l'Ibuprofène ne doit pas être pris dans les premières 24 heures suivant le traumatisme, sauf avis contraire du médecin. **Vérifier les étiquettes pour les instructions de dosage et les mises en garde.** Si nécessaire après 3 à 5 jours, **réduisez à 3 doses par semaine maximum.** En cas de doute, consultez votre pédiatre ou votre médecin de famille.

Une infirmière du programme de traumatologie vous contactera dans les sept jours suivant votre visite à l'urgence. Celle-ci répondra à vos questions et vous aidera dans la gestion des symptômes jusqu'à ce que votre enfant ait repris ses activités. Si vous avez des questions concernant d'autres symptômes, n'hésitez pas à contacter :

**Le Programme  
de traumatologie au  
418 541-1000, poste 2326**

## Autres recommandations pour la prévention des blessures

- Veillez à ce qu’un adulte assure la supervision pour un cadre de jeu sécuritaire;
- ne laissez jamais un bébé ou bambin sans surveillance sur un sofa ou un lit pour adulte;
- levez toujours les montants du berceau après y avoir déposé l’enfant;
- un bébé dans un siège d’auto ne doit pas être placé sur une table, un comptoir ou le toit de la voiture, même s’il est bien attaché. Le sol est toujours l’endroit le plus sécuritaire;
- gardez toujours une main sur votre enfant quand il est sur la table à langer;
- attachez toujours bien les sangles de sécurité lorsque votre enfant est assis dans une balançoire, une chaise haute, un siège d’auto ou une poussette;
- fixez bien au mur le mobilier comme : les étagère, les unités murales et les téléviseurs;
- installez des barrières de sécurité en haut et en bas des escaliers. N’utilisez que des barrières ancrées au mur en haut des escaliers.

## Prévention

**Assurez-vous que le siège d’auto de votre enfant est conforme et qu’il est adapté à sa grandeur et à son poids.**

Référez-vous au site Internet de la SAAQ pour plus d’information, à l’adresse suivante : <https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/comportements/sieges-auto-enfants/choisir-bon-siege-bon-moment/>.

Pour plus d’information, vous référer au bureau de sécurité publique (poste de police) de votre municipalité.

**Portez l’équipement protecteur adapté et normalisé pour le sport/activité et assurez-vous qu’il soit bien ajusté.**

- Inspectez le casque protecteur régulièrement et remplacez-le selon les recommandations du manufacturier;
- le port du casque diminue la gravité des blessures au cerveau.

Adapté de :

[https://www.hopitalpourenfants.com/sites/default/files/PDFs/Trauma/ConcussionKitInfo/16023-f\\_pad\\_-\\_md\\_discharge\\_form\\_-\\_baby-toddler\\_web.pdf.pdf](https://www.hopitalpourenfants.com/sites/default/files/PDFs/Trauma/ConcussionKitInfo/16023-f_pad_-_md_discharge_form_-_baby-toddler_web.pdf.pdf)

[https://www.hopitalpourenfants.com/sites/default/files/PDFs/Trauma/ConcussionKitInfo/18112f\\_depliant\\_concussion\\_epr2.pdf](https://www.hopitalpourenfants.com/sites/default/files/PDFs/Trauma/ConcussionKitInfo/18112f_depliant_concussion_epr2.pdf)

<https://www.inesss.qc.ca/nc/publications/publications/publication/traumatisme-craniocere-bral-leger-conseils-pour-la-reprise-graduelle-des-activites-intellectuelles.html>

SOINS INFIRMIERS –PÉDIATRIE, Edition 2012, Chenelière Éducation

## Questions / notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Une collaboration de la Direction des soins infirmiers et du Service des communications et des affaires gouvernementales du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) du Saguenay–Lac-Saint-Jean. Toute la documentation en lien avec votre santé se retrouve à un seul endroit : [santesaglac.gouv.qc.ca](http://santesaglac.gouv.qc.ca), dans la section documentation.

Ce document est la propriété du CIUSSS du Saguenay–Lac-Saint-Jean. Toute modification est interdite sans autorisation. La reproduction du document tel quel est permise. ©Gouvernement du Québec, 2019

F-DSI-TCCL-0-5ans-07-10-19.pdf

**Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Saguenay–  
Lac-Saint-Jean**

Québec 