



## Commotion cérébrale

🕒 paru le 27/01/2020 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 11/10/2021

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Une commotion cérébrale est un traumatisme crânien léger.

Un traumatisme crânien, aussi appelé lésion cérébrale traumatique, est un trouble du fonctionnement du cerveau causé par un choc à la tête. Ce trouble de fonctionnement est passager.

En cas de commotion, il n'y a pas de [contusion cérébrale](#) ou de saignement à l'intérieur du crâne ([hémorragie intracrânienne](#)).

### Quelles sont les personnes les plus à risque de commotion cérébrale ?

Les adolescents et les jeunes adultes (entre 10 et 25 ans) sont ceux qui risquent le plus de faire une commotion cérébrale. En effet, ils pratiquent des sports et d'autres activités plus à risque de choc à la tête.

### Comment reconnaître une commotion cérébrale ?

Suite à un choc à la tête, les signes de commotion cérébrale peuvent être :

- une perte de conscience, qui dure quelques minutes ;
- un trou de mémoire, une difficulté à se souvenir de ce qui s'est passé tout juste avant ou après l'accident ;
- des maux de tête ;
- des problèmes d'équilibre ;
- des nausées ou vomissements.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin demandera :

- ce qui s'est passé ;
- si la personne a perdu connaissance (perte de conscience), et si oui, pendant combien de temps ;
- si la personne a eu un trou de mémoire, et si oui, de quand à quand elle ne se souvient de rien ;
- si la personne a mal à la tête, si elle a envie de vomir,...

Lors d'un examen neurologique, il fera attention aux symptômes d'alerte, comme une paralysie du bras ou de la jambe, une vision double, une difficulté à parler ou une perte auditive. En présence d'un ou de plusieurs symptômes d'alerte, il vous enverra immédiatement à l'hôpital. En effet, ces symptômes d'alerte peuvent être les signes d'un saignement à l'intérieur du crâne ([hémorragie intracrânienne](#)) ou d'une [contusion cérébrale](#).

En fonction de la discussion et de l'examen clinique, le médecin fait la distinction entre une commotion cérébrale (lésion cérébrale minime ou légère) ou une lésion cérébrale (plus) grave :

- en cas de lésion cérébrale minime, la personne n'a pas perdu connaissance (pas de perte de conscience), mais elle ne se rappelle de rien sur une période de 10 minutes maximum ;
- en cas de lésion cérébrale légère, la personne a perdu connaissance (perte de conscience) pendant quelques minutes, et elle ne se rappelle de rien sur une période de 24 heures maximum ;
- si elle a perdu connaissance plus longtemps, elle a peut-être une [contusion cérébrale](#).

La personne concernée décide avec le médecin de passer les 24 premières heures qui suivent chez elle ou à l'hôpital. Le médecin donnera parfois des « conseils de réveil ». Cela signifie que quelqu'un (une personne de la famille ou un soignant) doit réveiller la personne à intervalles réguliers pendant les premières 24 heures pour voir si elle réagit normalement et si elle ne souffre pas de nausées, de graves maux de tête ou de vomissements.

Les personnes sont envoyées à l'hôpital par exemple dans les cas suivants :

- [certains enfants](#) ;
- ivresse ;
- choc violent ;
- blessures multiples ;
- symptômes sévères, par exemple, maux de tête ou vomissements sévères ;
- examen neurologique anormal.

A l'hôpital, ces personnes seront observées. Des examens complémentaires comme un scanner (CT scan), une IRM ou une électroencéphalographie (EEG) peuvent être réalisés. Une EEG permet au neurologue de mesurer l'activité du cerveau à l'aide d'électrodes placées sur la tête.

### Que pouvez-vous faire ?

Vous devez vous reposer, au moins pendant 1 jour ou 2 : ne pas lire, ne pas faire de sport, ne pas travailler ni regarder la télé.

Si vous avez mal à la tête, vous pouvez prendre un antidouleur : paracétamol, ibuprofène ou naproxène par exemple.

La plupart des gens se remettent bien d'une commotion cérébrale et n'en gardent pas de séquelles.

Si vous êtes somnolent ou confus après un coup ou une chute sur la tête, ou si les nausées, les vomissements et les forts maux de tête ne disparaissent pas, vous devez contacter votre médecin.

### Que peut faire votre médecin ?

Il vous prescrira du repos. Après une lésion cérébrale minime, vous ne pouvez pas travailler pendant 1 à 3 jours. Après une lésion cérébrale légère, vous ne pouvez pas travailler pendant au moins 7 jours. La durée dépend de votre type de travail.

Votre médecin contrôlera votre état de santé 1 à 2 semaines après le choc. Si vous avez encore des symptômes ou s'ils se sont aggravés, vous serez envoyé à l'hôpital pour d'autres examens neurologiques.

### Sources

Source principale

[Guide de pratique clinique étranger 'Lésion cérébrale traumatique minime et légère' \(2000\), mis à jour le 24.05.2017 et adapté au contexte belge le 05.03.2019 – ebpracticenet](#)

Autre source

DynaMed [Internet]. Ipswich (MA): EBSCO Information Services. 1995 - . Record No. T116529, Concussion and Mild Traumatic Brain Injury; [updated 2018 Nov 30, cited 11.10.2021]. Available from <https://www.dynamed.com/topics/dmp-AN-T116529>. Registration and login required.