



Traumatismes crâniens légers

Information destinée au blessé adulte

Pour vous aider à récupérer plus rapidement...

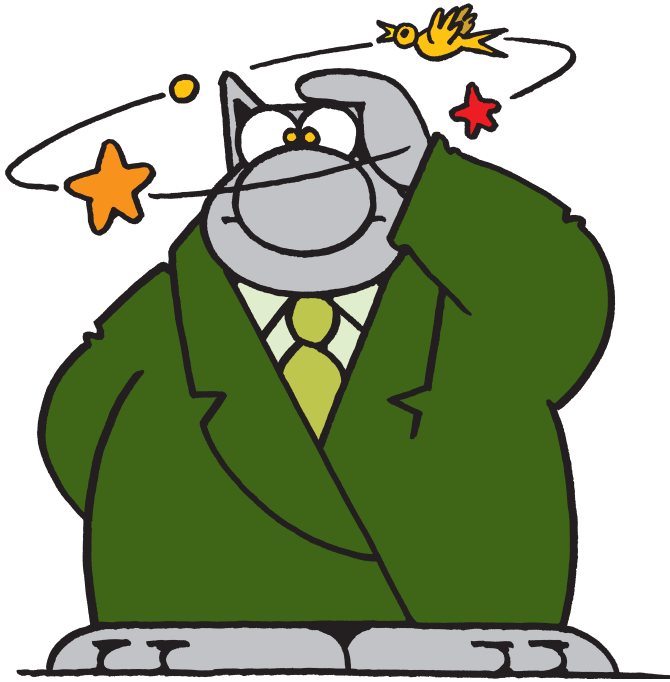
- Durant quelques jours, repos et calme vous permettront de reprendre progressivement vos activités.
 - N'essayez pas de forcer jusqu'à la fatigue : il est important de respecter des moments de pause
 - Reprenez vos activités de façon progressive, en les adaptant à ce que vous ressentez
 - Soyez attentifs à ne faire qu'une seule chose à la fois
 - Évitez l'alcool : votre cerveau le supporterait moins bien
 - Veillez à vous sentir pleinement capable avant de reprendre la conduite automobile et le sport.

Inspiré du livret d'information de l'équipe de Jennie Ponsford : Ponsford J., Willmott C., Rothwell A., Cameron P., Kelly A.M., Nelms R., Curran C. (2002) Impact of early intervention on outcome following mild head injury in adults. *J Neurol Neurosurg Psychiatry* 73 : 330-



Document réalisé par France Traumatisme Crânien
 Pour tous renseignements complémentaires sur le traumatisme crânien et sur cette campagne, vous pouvez consulter le site
www.francetraumatismecranien.fr





A la suite d'un accident, vous venez de subir un traumatisme de la tête...

L'examen effectué aux urgences est rassurant : il s'agit à première vue d'un « traumatisme crânien léger », sans gravité. Un scanner n'est pas toujours nécessaire.

Le plus souvent tout se passe bien et tout rentre dans l'ordre en quelques jours.

Cependant, soyez attentif à votre état

Les complications sont rares. Elles surviennent dans les heures, les quelques jours ou les semaines qui suivent le choc.

•• Dans les heures ou les quelques jours qui suivent, ces signes doivent vous alerter:

- Forte somnolence
- Mal de tête important ou prolongé
- Nausées, vomissements
- Engourdissement d'un membre, diminution de sa force ou de sa sensibilité
- Difficulté à parler
- Vision double
- Troubles de l'équilibre ou de l'audition
- Ecoulement de sang ou de liquide clair par le nez ou les oreilles

L'un de ces troubles (ou toute autre anomalie inquiétante) impose une **consultation immédiate aux urgences.**

•• Durant les jours et les semaines à venir...

Vous pourriez ressentir d'autres troubles, plus discrets, tels que :

- Mal de tête ordinaire
- Fatigue générale
- Difficultés à supporter le bruit ou la lumière vive
- Fatigue visuelle à la lecture
- Bourdonnements ou sifflements d'oreille
- Sensation de malaise ou de déséquilibre aux changements de position
- Fatigue intellectuelle gênant l'attention, la concentration, la mémoire ou le raisonnement
- Impatience, irritabilité
- Cauchemars

Le souvenir de l'accident peut aussi vous revenir sans cesse à l'esprit.

En général, ces différents signes, provoqués par la secousse du cerveau, disparaissent progressivement en quelques semaines. Toutefois, en cas de doute ou si vous n'observez pas d'amélioration, **consultez votre médecin traitant.** Il saura vous conseiller ou vous orienter.