

## Commotion cérébrale

On peut tous subir une commotion cérébrale, et ce, en tout lieu et en tout temps. Apprenez à les prévenir, à en reconnaître les symptômes et à les traiter.

Les commotions cérébrales constituent la forme la plus répandue de blessure à la tête. Elles sont causées par le mouvement rapide du cerveau dans la boîte crânienne à la suite d'un coup direct sur la tête ou le corps. On peut tous en subir une, et ce, en tout lieu et en tout temps. Même les coups les plus légers en apparence peuvent en causer une et même les personnes qui ne perdent pas connaissance peuvent en souffrir.

### Causes des commotions cérébrales

Les activités suivantes peuvent provoquer une commotion :

- les chutes;
- les collisions avec une autre personne ou un objet;
- les accidents dans un véhicule motorisé;
- le sport ou toute autre activité récréative.

### Prévention

En prenant les précautions qui s'imposent, vous pouvez réduire les risques que d'autres personnes ou vous-même subissiez une commotion cérébrale.

- Faites preuve de prudence et portez la ceinture chaque fois que vous montez à bord d'un véhicule motorisé.
- Ne consommez ni alcool ni drogues avant de prendre le volant.
- Évitez de glisser et de tomber. Par exemple, essayez tout plancher mouillé et désencombrez votre domicile.
- Portez les équipements conseillés pour l'activité que vous pratiquez, comme un casque ou un protège-dents.
- Dans les sports, encouragez le sens des responsabilités et l'esprit sportif.

Pour en savoir plus sur les façons de prévenir les commotions cérébrales, consultez les deux pages suivantes :

- [Prévention et risques de commotion cérébrale](#), site du gouvernement du Canada
- [Commotions cérébrales : Activités sportives et récréatives](#), site du gouvernement du Canada

## Commotion cérébrale chez les enfants

Pour savoir réduire les risques que votre enfant subisse une commotion, consultez les sites suivants :

- [Child Car Seats](#) (en anglais uniquement)
- [Child Safety: Bicycles and Tricycles](#) (en anglais uniquement)
- [Child Safety: Streets and Motor Vehicles](#) (en anglais uniquement)
- [Child Safety: Preventing Falls](#) (en anglais uniquement)
- [Playground Safety](#) (en anglais uniquement)
- [Preventing Children's Injuries From Sports and Other Activities](#) (en anglais uniquement)

Pour savoir réduire les risques que les personnes âgées subissent une commotion, consultez les sites suivants :

- [Are You at Risk of Falling?](#) (en anglais uniquement)
- [Preventing Falls in Older Adults](#) (en anglais uniquement)
- [La prévention des chutes chez les personnes âgées](#) (HealthLink BC File # 78)
- [What You Can Do to Prevent a Fall?](#) (en anglais uniquement)

## Guérison

Pour savoir traiter la commotion cérébrale, gérer votre guérison et reprendre vos activités normales, consultez le site et les documents suivants :

- [Stratégie Return to Activity de CATT Online](#) (PDF anglais, 120 ko)
- [Stratégie Return to School de CATT Online](#) (PDF anglais, 102 ko)
- [Stratégie Return to Sport de CATT Online](#) (PDF anglais, 93,5 ko)
- [Stratégie Return to Work de CATT Online](#) (PDF anglais, 100 ko)
- [Commotions cérébrales : Symptômes et traitement](#), site du gouvernement du Canada

## Sites Web utiles

### BC Injury Research and Prevention Unit

La BC Injury Research and Prevention Unit renseigne les Britanno-Colombiens sur la prévention des blessures et les aide à les prévenir. Entre autres, elle les informe sur la commotion cérébrale.

- [BCIRPU: Concussion](#)
- [BCIRPU: The Burden of Concussion in British Columbia](#) (PDF anglais de la Unit, 423 ko)

## **Concussion Awareness Training Tool (CATT, outil de sensibilisation aux commotions cérébrales)**

Le CATT est une série de modules et ressources pédagogiques en ligne ayant pour but d'uniformiser la reconnaissance, le diagnostic, le traitement et la gestion des commotions.

- [CATT online](#) (en anglais uniquement)
- [Concussion Resources for Coaches du CATT](#) (PDF anglais, 2,2 Mo)
- [Concussion Resources for Parents & Caregivers du CATT](#) (PDF anglais, 1443 ko)
- [Concussion Resources for Players & Participants du CATT](#) (PDF anglais, 1848 ko)
- [Concussion Resources for School Professionals du CATT](#) (PDF anglais, 1414 ko)
- [Concussion Resource for Workers and Workplaces du CATT](#) (PDF anglais, 1312 ko)

## **Parachute**

Parachute est l'œuvre de bienfaisance nationale du Canada qui se consacre à la prévention des blessures. Elle met l'accent sur trois endroits où les Canadiens se blessent involontairement : le domicile, le terrain de jeu et les moyens de transport.

- [Page Commotion cérébrale de l'organisme Parachute](#)

## **Votre autorité sanitaire**

Pour savoir ce que votre autorité sanitaire locale écrit sur les commotions cérébrales, cliquez sur les liens ci-dessous :

- [Concussion Services de Fraser Health](#) (en anglais uniquement)
- [Children & Youth Health \(5-18 Years\) d'Interior Health](#) (en anglais uniquement)
- [Concussion de Northern Health](#) (en anglais uniquement)
- [Preventing Injury de la Provincial Health Services Authority](#) (en anglais uniquement)
- [My Guide: Concussion de Vancouver Coastal Health](#) (en anglais uniquement)
- [School Age Safety d'Island Health](#) (en anglais uniquement)

---

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.

**Dernière révision** : le 10 juin 2020