



Traumatismes crâniens légers

Information destinée à l'enfant et à ses parents

Ne t'inquiète pas !

Le plus souvent, tous ces problèmes s'arrangent. Mais si tu trouves que c'est trop difficile et que cela dure trop longtemps, tes parents t'emmèneront chez le médecin. Il saura comment t'aider !

Ton retour à l'école

Si tu ne retournes pas à l'école tout de suite, c'est pour te reposer quelques jours à la maison. Lorsque tu rentreras à l'école, tu auras peut-être du mal à te concentrer, à retenir ce qu'on te demande de faire, surtout si tu dois faire plusieurs choses à la fois. Pour t'aider, tes professeurs doivent savoir ce qui t'est arrivé : tu peux leur montrer ce petit livre. En classe, ils peuvent te faire asseoir au premier rang : ce sera plus facile pour te concentrer. Pendant quelques jours, ils peuvent aussi te laisser un peu plus de temps pour terminer les exercices, ou t'en donner moins à faire.

Avant de reprendre le sport...

Tu auras peut-être un mauvais équilibre ou tu seras plus maladroit, pendant un certain temps. Tu peux aussi ne pas bien voir le danger... Préviens ton professeur ou ton club de sport de ce qui t'est arrivé. Avant de reprendre le sport, tu dois attendre de ne plus avoir mal à la tête depuis plusieurs jours. Et si tu fais du vélo ou du roller, n'oublie sur-tout pas ton casque !

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 : 330-332



Pour les parents

Votre enfant a eu un traumatisme de la tête...

Que devez-vous faire après son passage aux urgences ?
En l'absence de signes de gravité, il n'a pas été hospitalisé.
Un scanner n'est pas toujours nécessaire.

Le plus souvent, tout se passe bien. Cependant, soyez attentifs à son état...

•• Durant les 3 premiers jours...

Les signes suivants doivent vous alerter :

- mal de tête prolongé
- vomissements répétés
- somnolence ou difficulté à se réveiller
- mouvements anormaux, convulsions
- comportement inhabituel

Ces complications surviennent rarement. Elles imposent toutefois une **consultation immédiate aux urgences.**

•• Durant les semaines qui suivent...

Votre enfant peut souffrir de troubles divers. Ils sont détaillés dans la page suivante et disparaissent en général après quelques semaines, le temps que tout se remette en place.

Pendant cette période, repos et calme lui permettront de récupérer et de reprendre peu à peu ses activités.

Toutefois, en cas de doute ou si vous n'observez pas d'amélioration, **consultez votre médecin traitant.**



Pour les enfants

Pendant un certain temps, tu dois éviter de t'agiter, de trop te fatiguer et de vouloir tout faire comme avant...

Tu as besoin de dormir plus... mais pas de rester tout le temps au lit !
Si tu ne te sens pas bien, c'est important de le dire à tes parents ou à tes professeurs.

•• Voici ce qui peut t'arriver...

- Tu as mal à la tête ou tu te sens très fatigué...
- Tu as la tête qui tourne et même envie de vomir...
- Tu te sens plus lent que d'habitude...
- Tu as du mal à te concentrer...
- Tu as du mal à te rappeler certaines choses...
- Tu es plus énervé que d'habitude...
- Tu supportes moins bien les bruits...
- Tu ne supportes pas bien la lumière ou le soleil...

et ce que tu peux faire !

- N'hésite surtout pas à te reposer au calme ou même à t'allonger.
- Essaie de faire les choses plus lentement
- Prends ton temps... et demande à tes parents de l'expliquer à tes professeurs.
- Prends le temps de te reposer.
- Note les choses que tu ne veux pas oublier. Ta mémoire devrait s'améliorer peu à peu.
- Tu peux choisir de rester seul un moment ou d'aller jouer ailleurs.
- Demande que l'on fasse moins de bruit ou va dans une pièce plus calme.
- N'hésite pas à éteindre ou à baisser la lumière et à porter des lunettes de soleil à l'extérieur.