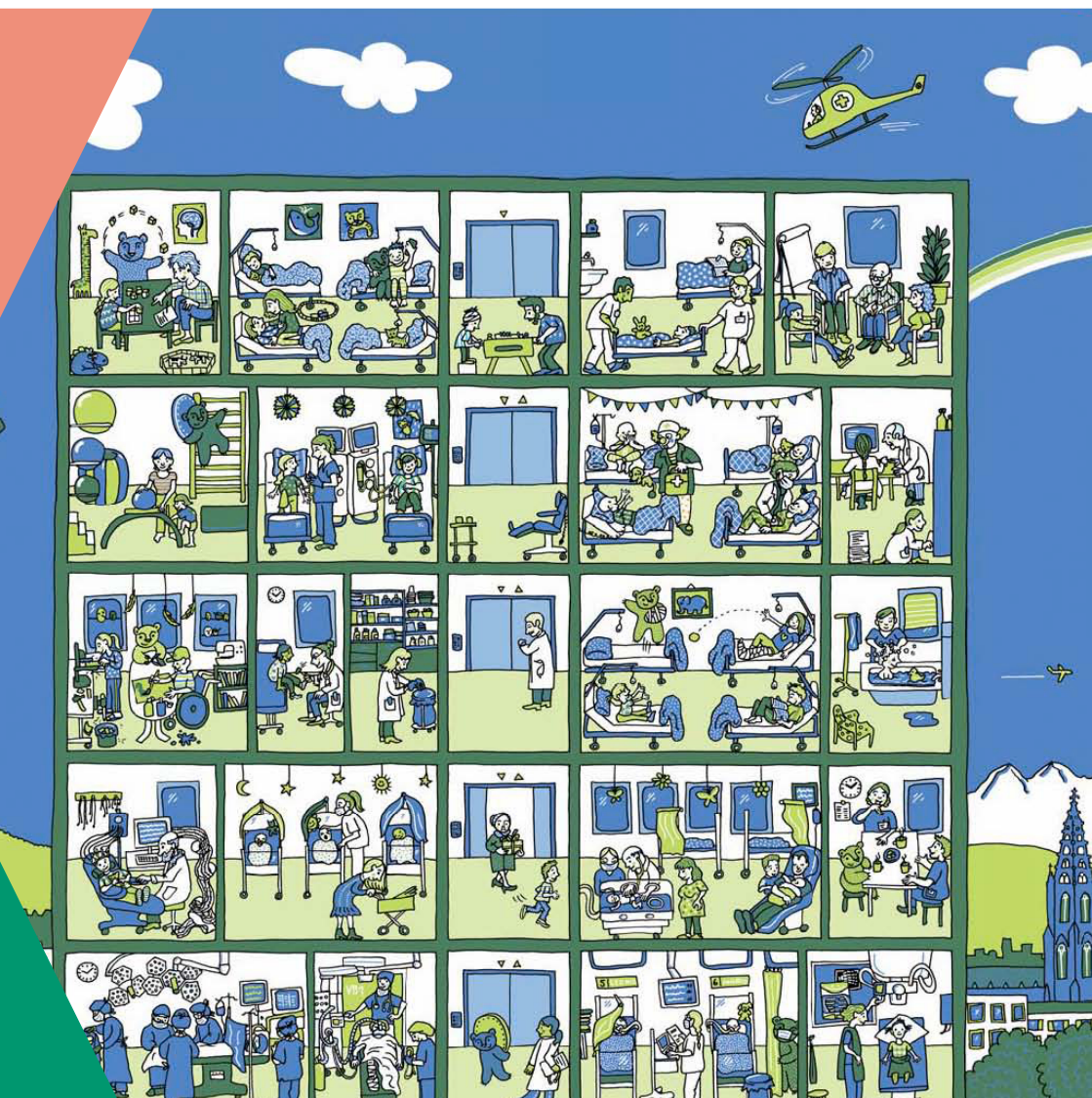


Le quotidien des enfants / adolescents suite à un traumatisme crânien léger / à une commotion cérébrale



Chers parents, chers personnes accompagnant l'enfant

Votre fils/fille a souffert d'un traumatisme crânien léger / d'une commotion cérébrale (appelé ci-après tccl). Après une surveillance initiale et une phase de repos, il/elle peut rentrer à la maison. En ce moment il est très important, que votre fils/fille puisse retrouver lentement sa vie quotidienne et qu'il/elle reçoive un soutien optimal. Le but de cette brochure est de vous y aider :

Notre service d'urgence ou la division en charge des soins a assigné un degré de gravité indicatif qui dépend des blessures subies et des circonstances. Nous vous prions de considérer ces indications dans les domaines «Ecole» et «Sport» :

Degré 1: pas de perte de connaissance ou moins d'une minute, troubles avec le mémoire et la santé normalisé après 30 minutes

Degré 2: pas de perte de connaissance ou moins d'une minute, troubles avec le mémoire et la santé normalisé après 24h

Degré 3: perte de connaissance plus qu'une minute, troubles avec le mémoire normalisé après 24h, troubles avec la santé après 7 jours

Le traumatisme crânien léger («commotion cérébrale»)

Le tccl, provoqué par des chutes ou des coups, est la plus fréquente conséquence d'accident pendant l'enfance ou l'adolescence. Après l'accident, il est indispensable d'effectuer un examen minutieux et de surveiller le/la patient/e. Souvent il n'y a pas de lésions graves et les enfants peuvent quitter l'hôpital après un bref séjour.

Le temps de récupération est très individuel, parfois le cerveau a besoin de quelques jours voire de quelques semaines. Il est important d'être attentif aux symptômes d'une guérison retardée afin pouvoir prendre les mesures nécessaires.

Symptômes physiques

- Céphalées Nausées
- Vertiges / Problème d'équilibre
- Endurance réduite
- Sensibilité à la lumière / aux bruits
- Sensation de surdité / fourmillements
- Troubles de la vision (vision floue ou double)
- Mouvements maladroits

Troubles cognitifs

- Réflexion ralentie
- Difficultés à prendre des décisions
- Problèmes d'orientation
- Idées / actions diffuses

Troubles émotionnels

- Irritabilité
- Perte d'énergie
- Tristesse
- Nervosité
- Actions irréfléchies / émotionnelles

Troubles du sommeil

- Besoin accru de sommeil
- Difficultés à s'endormir
- Fatigue / épuisement

Gestion des symptômes les plus fréquents

Les céphalées / les maux de tête...

...sont très fréquents pendant les premiers jours car la fatigabilité est augmentée et le stress aggravé. Ils sont un signe de surmenage/d'exigences trop grandes et demandent une réduction des activités scolaires et sportives.

- Faire des pauses régulières pendant les activités, la lecture et le jeu. Faire les activités dans un environnement sans aucune source de distraction (sans téléphone portable, radio ou télévision)
- Administration parcimonieuse mais ciblée d'antalgiques
- Contacter le pédiatre / médecin de famille

Les vertiges...

...sont fréquents après des changements de positions / s' être levé rapidement. Ils diminuent souvent durant les premiers jours.

- Prendre son temps et faire les choses avec calme
- Eviter des mouvements brusques et rapides
- En cas de persistance de plus d'une semaine: contacter le pédiatre

La fatigue...

...est accrue pendant la première phase puisque le cerveau a besoin de beaucoup de calme.

- Veiller à plus de pauses et de repos, dormir et se coucher aussi en journée
- Se coucher tôt le soir

Les troubles de la vision...

...régressent normalement pendant les premiers jours après l'accident.

Généralement il n'y a pas de problèmes oculaires, mais des difficultés dans le traitement du signal visuel par le cerveau, problèmes de focalisation (vision floue ou double) ou photosensibilité augmentée (sensibilité à la forte luminosité).

- Éviter des endroits trop lumineux
- Porter des lunettes de soleil

La sensibilité aux bruits...

...est fréquente car les enfants et les adolescents réagissent de manière plus sensible aux bruits.

- Maintenir un environnement le plus calme et le moins stimulant possible (pas de télé et pas de radio en arrière-plan)

Un ralentissement général...

...est visible. Les enfants et les adolescents ont besoin de beaucoup plus de temps pour tout ce qu'ils font. Réflexion ralentie, difficultés à participer aux discussions ou à exécuter des ordres.

- Ne pas en demander trop au début, répéter les ordres, sans mettre de limites de temps

Les difficultés de concentration...

...sont fréquentes, souvent aussi en raison d'une fatigabilité accrue. Le surmenage peut accentuer les autres symptômes (p.ex. maux de tête et autres).

- Laisser tomber les tâches qui demandent une grande concentration (p.ex. les tests à l'école)
- En cas de tâches fatigantes, faire des pauses régulières (environ toutes les 20 minutes)

La distraction / Le manque de mémoire...

...sont fréquemment visibles, p.ex. pendant les devoirs ou autres activités. L'enfant a des difficultés à se souvenir de ce qu'il a appris.

- Noter ou dessiner les choses importantes, utiliser des post-its, sauvegarder des mots-clés sur le téléphone portable

Une maladresse accrue

...peut être observée: incertitude dans la marche, collisions avec des meubles ou objets laissés tomber plus fréquemment.

- Le cerveau intègre, élabore et transmet les différents signaux plus lentement
- Donner le temps nécessaire à effectuer les choses

L'instabilité émotionnelle...

...peut paraître sous forme d'irritabilité accrue. Le contrôle des émotions peut être difficile, l'enfant réagit souvent de manière agacée ou fâchée.

- Rechercher le calme, appliquer les techniques de relaxation, permettre à l'enfant de se défouler

Retour au jardin d'enfants / à l'école

Informez les personnes proches de l'accident et des symptômes possibles. La reprise de la fréquentation scolaire doit être discutée individuellement, elle est normalement possible dès la deuxième semaine après le retour de l'hôpital. Commencez avec un horaire réduit en augmentant lentement. Il faut éviter toute situation de surmenage et permettre à votre enfant de se sentir à l'aise et confortable.

Il faut qu'il y ait un échange régulier sur l'état de santé de l'enfant entre les parents et les enseignants durant les premiers jours/semaines. Certains enfants récupèrent déjà tôt, d'autres ont besoin de quelques semaines de plus pour atteindre à nouveau leur niveau normal. Une fatigue prononcée ou un besoin de sommeil après l'école, des maux de tête ou des troubles du comportement peuvent être des signes d'un surmenage. Dans ce cas, il faut réduire la présence de l'enfant à l'école.

Les symptômes les plus importants à l'école

- Problèmes de compréhension, difficulté à comprendre des tâches
- Difficultés d'apprentissage
- Troubles de la concentration / problèmes d'attention / distraction accrue
- Troubles de mémoire / manque de fiabilité
- Problèmes de lecture, d'écriture et de calcul
- Notes insuffisantes, si un enfant avait un bon niveau à l'école
- Troubles du comportement (l'enfant est impulsif, débordant, dépressif, apathique)

Soutien à l'école

- Instructions brèves et claires
- Rythmer l'enseignement (faire régulièrement des pauses)
- Espace pour se retirer / de repos
- Pas trop de choses en même temps (p.ex. pas de dictée), si nécessaire travailler avec des outils (antisèches, notes, etc.)
- Mettre à disposition plus de temps pour le travail à l'école
- Réduction des devoirs

Approche progressive, selon le degré de gravité de la lésion (voir évaluation à la première page)

	Jardin d'enfants	Ecole
Degré 1	• 1 jour de repos complet • Reprise du jardin d'enfants après 3 jours • 1 semaine de fréquentation partielle (p.ex. à mi-temps, 2 heures au lieu de 4 heures), augmentation graduelle jusqu'à des demi-journées, respectivement des journées complètes	• 1 jour de repos complet • Reprise de l'école après 3 jours • D'abord à mi-temps durant une semaine. Si ça va bien, fréquentation du programme complet
Degré 2	• 3 jours de repos complet • Reprise du jardin d'enfants 1 semaine après l'accident • 1 semaine de fréquentation à mi-temps (p.ex. 2 heures au lieu des 4 heures du programme complet), augmentation graduelle jusqu'à des demi-journées, suivie du programme complet après 1 semaine	• 3 jours de repos complet • Reprise de l'école 1 semaine après l'accident • 1 semaine de fréquentation de l'école à mi-temps. Si ça va bien, programme complet
Degré 3	• 1 semaine de repos complet • Reprise du jardin d'enfants 2 semaines après l'accident • 1 semaine de fréquentation à mi-temps, augmentation graduelle jusqu'à des demijournées, suivie du programme complet après 1 semaine	• 1 semaine de repos complet • Reprise de l'école 2 semaines après l'accident • 1 semaines de fréquentation à temps partiel (demi-journées). Si ça va bien, programme complet

CAVE: ce ne sont que des recommandations, chaque cas est à évaluer individuellement

La télévision / l'ordinateur / le téléphone portable

Souvent, la consommation des médias est sous-estimée. Pour le cerveau, l'utilisation et la consommation des médias comme la télé, l'ordinateur, la tablette ou le téléphone portable est très astreignante. Pour cette raison, il est important d'y renoncer complètement durant les premiers jours et d'en modérer l'utilisation ou la consommation durant les jours suivants. De cette manière, une surcharge sensorielle peut être évitée.

La reprise des activités sportives

Il est important que votre enfant ne passe pas son temps seulement à la maison. Des promenades régulières en plein air sont importantes, en particulier dès la disparition des symptômes. Il faut absolument éviter de nouveaux coups sur la tête ou de nouveaux accidents. La reprise des activités sportives dépend des facteurs suivants :

- l'âge de l'enfant et les activités sportives précédentes
- la nature et la gravité de la lésion
- les restrictions dues à la lésion (faiblesse musculaire, coordination / équilibre, vue, impulsivité et évaluation de risques, fatigabilité, physique et mentale)
- le type de sport et le risque de blessures supplémentaires (voir le tableau ci-dessous)

A mesure qu'il grandit, l'enfant exhibe un comportement de concurrence accru dans les sports d'équipe, ce qui le soumet à un risque plus élevé de se blesser à nouveau.

La reprise...

- ...d'activités calmes/sans contact après la disparition des symptômes
- ...d'activités à risque moyen après discussion avec le médecin traitant (normalement entre 6 semaines et 6 mois, en fonction de la gravité de la lésion)

- ...d'un sport de contact ou des sports à risques élevés au terme de 3–12 mois et après discussion avec le médecin traitant

Risque faible	Risque moyen	Grand risque
Marche / Randonnée	Bicyclette / vélo (sous surveillance)	Football
Jogging	Volleyball	Hockey sur glace / unihockey
Tennis (simple)	Badminton	Basketball
Danse	Gymnastique	Saut au trampoline
Yoga / Tai Chi / Pilates		ski / snowboard
Bowling		Equitation
Rame		Moto
Natation		VTT (vélo tout-terrain)

!Cette liste n'est pas complète. En cas d'incertitude par rapport à un sport non cité, contactez votre médecin traitant !

La reprise des activités sportives devrait être faite graduellement, similairement au retour à l'école

Degré 1: Pas avant deux semaines après l'accident, selon la liste de recommandations ci-dessus

Degré 2: Pas avant un mois après l'accident, selon la liste de recommandations ci-dessus

Degré 3: Pas avant deux mois après l'accident, selon la liste de recommandations ci-dessus

CAVE: ce ne sont que des recommandations, chaque cas est à évaluer individuellement

Quand dois-je aller consulter à nouveau le médecin ?

Au cas où les symptômes s'aggravent, réapparaissent ou lors d'un changement de comportement frappant :

- céphalées aggravées
- douleurs dans la nuque
- torpeur
- ne reconnaît plus les personnes ou les lieux, a un comportement bizarre
- vomissements répétés
- confusion ou irritabilité aggravées
- comportement inhabituel (agressivité, apathie)
- prononciation/langage : troubles de l'élocution
- faiblesse, engourdissements dans les bras/jambes, troubles de l'équilibre
- troubles de la vue permanents
- ne peut être réveillé / troubles de la conscience
- crises convulsives
- douleurs ne disparaissent pas avec la prise d'antalgiques (paracetamol)

En cas d'aggravation aiguë des symptômes :

- le/la pédiatre, votre médecin de famille
- le service d'urgences d'un hôpital pédiatrique proche de chez vous

En cas de persistance des symptômes ou changement dans les capacités productives :

- le/la pédiatre, votre médecin de famille
- assignation éventuelle à un neuropédiatre ou neuropsychologue pédiatrique

Lecture recommandée (en langue allemande) :

Fondation/Stiftung hiki – Hilfe für Hirnverletzte Kinder

«und plötzlich steht alles Kopf», disponible gratuitement sur le site www.hiki.ch

<http://www.hiki.ch/de/publikationen/Ratgeber.htm>

ou à commander auprès info@hiki.ch ou 044 252 54 54 (payant SFr. 5.–)

Inselspital
Universitätsklinik für Kinderheilkunde
Abteilung Neuropädiatrie, Entwicklung und
Rehabilitation
CH-3010 Bern
Tel. +41 31 632 94 24
www.insel.ch

