



Information pour patients « Traumatisme cranio-cérébral mineur »

Qu'entend-on par traumatisme cranio-cérébral mineur?

Le traumatisme cranio-cérébral mineur est une blessure légère du cerveau (TCC mineur, synonyme: commotion cérébrale, commotio cerebri, MTBI, mild traumatic brain injury) consécutive à un accident. En général, cette atteinte est suffisamment légère pour ne pas être décelable avec les techniques d'imagerie habituelles (radiographies du crâne, CT-scan cranio-cérébral, IRM cranio-cérébrale). Si elles adoptent un comportement approprié, les personnes atteintes d'un traumatisme cranio-cérébral mineur peuvent s'attendre à une guérison complète.

Quels sont les symptômes indiquant que j'ai souffert d'un traumatisme cranio-cérébral mineur?

Il est vraisemblable que vous ayez souffert d'un traumatisme cranio-cérébral mineur si vous avez perdu connaissance suite à un accident ou si vous vous ne souvenez plus de ce qui s'est passé immédiatement avant ou après cet événement. De même, certains comportements se manifestant après l'accident sont évocateurs d'un traumatisme cranio-cérébral mineur – la répétition des mêmes questions, la perte du sens de l'orientation, la perturbation du déroulement de certains mouvements, pour ne prendre que ces exemples.

Pour quelles raisons des mesures médicales s'avèrent-elles nécessaires après un traumatisme cranio-cérébral mineur?

Il est important de réaliser un examen médical approfondi et de le documenter. C'est au médecin qu'il revient d'organiser des mesures diagnostiques et de vous renseigner quant à l'évolution des troubles auxquels vous pouvez être confrontés. Vous obtiendrez ainsi les informations qui vous permettront d'adopter un comportement adéquat après l'accident et de contribuer personnellement au processus de guérison.

Quels sont les risques auxquels il faut s'attendre après un traumatisme cranio-cérébral mineur?

Il est très rare qu'un traumatisme cranio-cérébral mineur entraîne des complications. Une hémorragie intra-crânienne représente le risque le plus important; elle se manifeste le plus souvent dans un laps de temps de 24 heures après l'accident. Un scanner cranio-cérébral permet de la diagnostiquer. Prêter attention aux symptômes d'appel permet de reconnaître les complications susceptibles d'apparaître par la suite.

Qu'entend-on par symptômes d'appel?

Il s'agit des troubles suivants:

- des maux de tête qui s'accroissent et qui s'aggravent rapidement
- des vomissements répétés
- un langage embrouillé
- des difficultés à être réveillé
- une aggravation d'un état confusionnel ou un comportement inhabituel
- des paralysies ou des troubles de la sensibilité des bras ou des jambes
- des convulsions (crises épileptiques)

Que dois-je faire si de tels symptômes se présentent?

Vous devez soit appeler immédiatement votre médecin, soit vous rendre sans tarder dans un service d'urgences.

Quels sont les troubles auxquels je dois m'attendre après un traumatisme crânio-cérébral mineur?

Peut-être ferez-vous l'expérience que les troubles dont vous souffrez déjà tendent à s'accroître durant les premiers jours suivant le traumatisme crânio-cérébral mineur; d'autres troubles peuvent aussi s'y ajouter. Ces phénomènes sont l'illustration d'un processus de guérison normal à l'intérieur du cerveau.

Les troubles suivants apparaissent rapidement après un traumatisme crânio-cérébral mineur:

- des troubles physiques: maux de tête, nausées, vertiges, troubles de l'équilibre, troubles visuels, sensibilité au bruit et à la lumière, troubles de la coordination
- des troubles intellectuels: sentiment d'épuisement, obnubilation, troubles de la mémoire, troubles de la concentration
- des troubles émotionnels: abattement, nervosité, irritabilité
- des troubles du sommeil: fatigue, besoin de sommeil accru, besoin de sommeil diminué, troubles de l'endormissement

Il n'est pas impossible que vous constatiez aussi que les troubles que nous venons de mentionner augmentent en cas d'efforts intellectuels ou physiques importants et en cas d'épuisement ou de fatigue. Cet état est tout à fait normal et il peut persister pendant quelques jours, voire quelques semaines.

Quelle est l'évolution des troubles consécutifs à un traumatisme crânio-cérébral mineur à laquelle je dois m'attendre?

Les troubles régressent dans l'intervalle de quelques jours ou quelques semaines. Il est rare qu'ils ne disparaissent qu'après quelques mois. Il ne faut pas vous étonner si vous vous sentez de mauvaise humeur ou frustrés pendant le processus de guérison; en effet, vous n'êtes pas dans votre état habituel et vous ne pouvez pas vous adonner à vos activités normales. En règle générale, les troubles disparaissent complètement et sans laisser de séquelles parallèlement au processus de guérison.

Comment puis-je participer au processus de guérison?

Vous contribuez vous-mêmes au processus de guérison si vous diminuez vos charges quotidiennes. À l'école ou au travail, vous ne devriez vous consacrer qu'à des travaux ne requérant aucuns efforts particuliers de votre part. Il est important de bénéficier d'un temps de sommeil suffisant qu'il convient de compléter par des pauses supplémentaires durant la journée. Les travaux outrepassant vos forces n'ont pas lieu d'être. Si vous tenez compte de ces conseils, vous retrouverez très rapidement votre niveau de performances antérieur. Vous pourrez accroître à nouveau vos activités quotidiennes à un rythme approprié à votre état, pour autant que les troubles dont vous souffriez disparaissent et que vos facultés intellectuelles et votre pouvoir de concentration soient à nouveau normaux. À cet égard, les enfants et les adolescents doivent être soutenus par leurs parents.

Quels comportements me sont défavorables?

Des efforts exagérés – physiques ou intellectuels – consentis durant la phase de guérison vous sont défavorables, raison pour laquelle il faut absolument les éviter. Cela vaut surtout pour le stress au travail ou à l'école. Il est également inapproprié de se consacrer à des activités physiques astreignantes. L'on ne peut exclure que les symptômes que vous présentez s'accroissent durant la journée en cas de surmenage physique ou psychique. Ces symptômes s'amendent si vous vous accordez suffisamment de repos et si vous mettez éventuellement un terme à la tâche que vous étiez en train d'effectuer. Vous contribuez à retarder le processus de guérison si vous abusez de l'alcool ou d'autres substances.

Quels sont les points auxquels je dois prêter attention lors d'activités sportives?

En principe, vous ne devriez pratiquer aucun sport tant que les symptômes que nous avons évoqués restent présents. En effet, les activités sportives peuvent renforcer cette symptomatologie. Nous vous conseillons de discuter de la reprise éventuelle de vos activités sportives avec votre médecin, puis de recommencer cette pratique en augmentant vos efforts progressivement.

Aussi longtemps que les troubles persistent, vous ne devriez pas vous consacrer à des activités qui sont associées à un risque élevé de blessure du cerveau. Si un deuxième traumatisme crânio-cérébral devait avoir lieu avant que la phase de guérison de la première blessure ne soit terminée, ses conséquences seraient beaucoup plus graves que sans traumatisme préalable.

Pour quelles raisons dois-je continuer à me faire soigner?

La poursuite d'une prise en charge médicale peut s'avérer utile; votre médecin sera ainsi en mesure de vous guider de manière adéquate. En particulier, il pourra vous conseiller quant à la réduction ou à la diminution transitoire des sollicitations professionnelles ou scolaires, puis il vous donnera le feu vert nécessaire lorsqu'il s'agira de les accroître. Le suivi médical prendra fin quand vous aurez recommencé à travailler et à vivre comme précédemment.

Quel est le pronostic à long terme d'un traumatisme crânio-cérébral mineur?

En règle générale, vous pouvez vous attendre à une disparition complète des troubles dont vous souffrez si vous respectez les règles de comportement que nous venons de décrire.