

Le traumatisme crânien léger

Il s'agit d'une lésion traumatique du crâne, avec ou sans perte de connaissance.

Tout traumatisme crânien léger doit être évalué par un professionnel de la santé. Une fois les lésions cérébrales aiguës auront été écartées, il faudra quand même faire un suivi, car les lésions pouvant se manifester plus tard.

Recommandations à suivre

Nous vous recommandons **de garder le repos chez vous**. Évitez de vous exposer à des lumières ou à des bruits intenses et de faire de l'activité physique ou bien l'exercice propre des professions à risque (conduire, utiliser des machines lourdes, etc.) pendant 24-48 heures.

Prenez seulement des **aliments légers** pendant les 24 heures après l'accident. Ne vous forcez pas à manger si vous n'avez pas faim. Aussi, **évit**ez l'alcool et les sédatifs.

Vous devez être **surveillé** pendant les premières 24-48 heures après l'accident, en prévision d'éventuelles complications. Si vous recevez un traitement **antiagrégant** ou **anticoagulant**, vous courez un **risque accru** de souffrir d'une complication, et donc vous devrez être surveillé(e) de plus près.

Pendant la première nuit après le traumatisme, **il faut que l'on vous réveille chaque 3 heures**.

Si un **mal de tête léger** se manifeste, vous pouvez prendre du **paracétamol**. Évitez les anti-inflammatoires et l'acide acétylsalicylique. Vous pouvez appliquer **de la glace sur la zone** du traumatisme.

Il est nécessaire que vous retourniez immédiatement à un centre de santé ou que vous appeliez le 112 si vous avez...

- **Des vomissements persistants.** (Les enfants peuvent vomir une fois après le traumatisme, mais il faut consulter un médecin si les vomissements se répètent.)
- **Un besoin excessif de sommeil.** Il est possible que vous vous sentiez fatigué(e) après l'accident ; dans ce cas, dormez. Cependant, il faut vérifier que l'on peut vous réveiller normalement, comme d'habitude. Il est recommandé que l'on vous réveille toutes les 3 heures pendant la première nuit.
- **Des maux de tête intenses.**
- **De la confusion, de l'irritabilité.**
- **Des délires ou la perte de connaissance.**
- **Des troubles de la vision**, une vision double, de la **difficulté à parler ou à bouger** quelque partie du corps.
- **Des convulsions ou des spasmes** à la figure ou aux extrémités.
- **Des écoulements de sang ou de liquide par l'oreille ou par le nez.**

