

PLAN GÉNÉRAL DE GESTION DES ACTIVITÉS

PHASE 1 — TRÈS SYMPTOMATIQUE

Bref repos physique et cognitif

	
ACTIVITÉS PHYSIQUES	<ul style="list-style-type: none">✘ Ne faites pas de sports (observer ou participer).✘ Ne participez pas aux jeux actifs pendant les récréations.
DOMICILE ET LOISIRS	<ul style="list-style-type: none">✘ N'écoutez pas la télévision.✘ Ne jouez pas aux jeux vidéos.✘ N'envoyez pas de textos (vous pouvez parler au téléphone).✘ N'utilisez pas les ordinateurs et tablettes.✘ Ne participez pas aux cours de musique.✘ N'allez pas au cinéma.✘ N'allez pas à des <i>party</i>.✘ N'allez pas aux centres commerciaux.✘ Ne conduisez pas un véhicule motorisé.✘ Ne buvez pas d'alcool.✘ Ne prenez pas de drogues.
ÉCOLE	<ul style="list-style-type: none">✘ N'ALLEZ PAS À L'ÉCOLE PENDANT LES 2 PREMIERS JOURS APRÈS LA COMMOTION CÉRÉBRALE. Lors de votre retour à l'école, suivre le <i>Plan de retour à l'apprentissage scolaire</i> (p. 20).

GESTION DES SYMPTÔMES



- ✓ Faire de courtes promenades de 10-15 minutes selon la tolérance.
- ✓ Se rafraîchir en piscine (pas de longueurs/plongeurs/sauts).
- ✓ Cuisiner.
- ✓ Jouer à des jeux de société.
- ✓ Écouter de la musique relaxante.
- ✓ Faire de l'artisanat.
- ✓ Socialiser avec des amis à la maison.
- ✓ Lire (limitez la durée de lecture à un maximum de 15 minutes).

- Les médicaments comme l'acétaminophène et/ou l'ibuprofène peuvent être pris pendant 3 à 5 jours au besoin. L'ibuprofène ne doit pas être pris dans les premières 24 heures qui suivent la blessure, à moins d'avis contraire de votre médecin. **Bien lire les étiquettes pour connaître les directives de dosage et les avertissements.** Si ce médicament est encore nécessaire après 3-5 jours, **diminuez-le** à un maximum de **3 doses par semaine**. En cas de doute, consultez votre pédiatre, médecin de famille ou clinique locale.
- Buvez de l'eau régulièrement (la déshydratation peut contribuer aux maux de tête).
- Dormez 8-10 heures par nuit.
- Ne sautez pas de repas.
- Si les maux de tête sont constants et handicapants, revenez à l'urgence afin qu'ils soient pris en charge.



LORSQUE LES SYMPTÔMES COMMENCENT À S'AMÉLIORER (APRÈS ENVIRON 2 JOURS), PASSEZ À LA PHASE 2

PLAN GÉNÉRAL DE GESTION DES ACTIVITÉS

PHASE 2 — MOINS SYMPTOMATIQUE

Capable de participer aux activités à son propre rythme en gérant ses symptômes

	
ACTIVITÉS PHYSIQUES	<ul style="list-style-type: none">✘ Ne faites pas de sports (observer ou participer).✘ Ne participez pas aux jeux actifs pendant les récréations.
DOMICILE ET LOISIRS	<ul style="list-style-type: none">✘ Ne jouez pas aux jeux vidéo.✘ Ne participez pas aux cours de musique.✘ N'allez pas au cinéma.✘ N'allez pas à des <i>party</i>.✘ N'allez pas aux centres commerciaux.
ÉCOLE	Voir les directives décrites dans la PHASE 2 du <i>Plan de retour à l'apprentissage scolaire</i> (p. 20).

GESTION DES SYMPTÔMES

- En plus des recommandations de la **PHASE 1**, consultez un médecin si vous présentez des troubles de sommeil importants.



- ✓ Faire de courtes promenades de 15-20 minutes selon la tolérance.
- ✓ Se rafraîchir en piscine (pas de longueurs/plongeurs/sauts).
- ✓ **SI BIEN TOLÉRÉ**
Peut débiter l'**ÉTAPE 1** du *Plan de retour aux activités physiques et aux sports* (p. 32). Ne pas passer à l'étape 2 tant que les symptômes sont présents.

- ✓ Regarder la télévision pendant 30 minutes. Si les symptômes n'augmentent pas ou n'apparaissent pas pendant ou après, on peut augmenter la durée pendant les jours suivants.
- ✓ Lire pendant de courtes périodes (10-15 minutes) jusqu'à 3 fois par jour. Si les symptômes n'augmentent pas ou n'apparaissent pas pendant ou après, on peut augmenter selon la tolérance.
- ✓ Utiliser les ordinateurs et envoyer des textos pour de courtes périodes (10-15 minutes) jusqu'à 3 fois par jour. Si les symptômes n'augmentent pas ou n'apparaissent pas pendant ou après, on peut augmenter selon la tolérance.

Ne pas enfiler ces activités l'une après l'autre. Laisser du temps entre les activités pour évaluer les symptômes.

Si vous n'êtes pas capable de réaliser ces activités 10 jours après la commotion, contactez le Programme TCCL – Clinique des commotions cérébrales : 514-412-4400 poste 23310.

Voir les recommandations pour la reprise progressive de la charge de travail dans le *Plan de retour à l'apprentissage scolaire* (p. 21).

RECOMMANDATIONS ADDITIONNELLES AUX ADOS

- Pas de *party* ni de cinéma car la lumière et les bruits forts peuvent provoquer des maux de tête.
- Évitez la conduite d'un véhicule motorisé jusqu'à la disparition des symptômes.
- Pas de boissons stimulantes, d'alcool, ni de drogues, sous aucun prétexte.



LORSQUE LES SYMPTÔMES SONT COMPLÈTEMENT DISPARUS DEPUIS QUELQUES JOURS, PASSEZ À LA PHASE 3

PLAN GÉNÉRAL DE GESTION DES ACTIVITÉS

PHASE 3 – LES SYMPTÔMES SONT COMPLÈTEMENT DISPARUS DEPUIS QUELQUES JOURS

Reprise graduelle des évaluations et des activités physiques

	
ACTIVITÉS PHYSIQUES	 Reprise progressive des sports et des activités physiques en appliquant les directives du <i>Plan de retour aux activités physiques et aux sports</i> (p. 32).
DOMICILE ET LOISIRS	 Reprise des activités quotidiennes habituelles.
ÉCOLE	 Reprise progressive des évaluations en appliquant les directives de la PHASE 3 du <i>Plan de retour à l'apprentissage scolaire</i> (p. 28).



FAITS | **Prendre en charge
une commotion cérébrale**

Pour favoriser la récupération, respectez les recommandations présentées à chaque phase.