

# Traumatisme cranio-cérébral (TCC) léger

Informations et  
recommandations au patient



**suva**

 **crr sion**  
clinique romande de réadaptation

# Qu'est-ce qu'un TCC léger ?

Le TCC **léger**, souvent appelé commotion cérébrale, peut survenir lorsque la tête est frappée ou secouée violemment (ex. accident de voiture, chute).

Il occasionne un **dérangement temporaire** du fonctionnement du cerveau. C'est un événement fréquent, habituellement **sans complication médicale** ni conséquence à long terme.

Il est possible que vous ressentiez certaines difficultés qui peuvent persister sur une courte période, cela est tout à fait normal. Les symptômes vont diminuer et disparaîtront dans les jours ou semaines suivants pour la majorité des personnes.



## Quels symptômes pouvez-vous ressentir ?

Certaines personnes peuvent ressentir un ou plusieurs de ces symptômes :

- Maux de tête, étourdissements, vertiges, nausées, vomissements
- Fatigue, somnolence, troubles du sommeil
- Lenteur au niveau de la pensée et de la compréhension
- Diminution de la concentration et de la mémoire
- Difficulté à trouver ses mots
- Irritabilité, impulsivité, sentiment de dépression et d'anxiété
- Vision brouillée
- Sensibilité à la lumière et au bruit.

Il peut arriver que vous constatiez aussi que les troubles que nous venons de mentionner augmentent en cas d'efforts intellectuels ou physiques importants.

# Conseils pratiques



## Dans les heures/jours suivant l'accident :

- Informez vos proches et évitez de rester seul pendant les 24 heures suivant l'accident
- Evitez de conduire un véhicule durant les premières 48 heures
- Reposez-vous
- Evitez les lumières fortes et les sons intenses
- Ne consommez pas d'alcool ou de drogues
- Reprenez graduellement vos activités quotidiennes.



## Dans les semaines suivant l'accident, il est recommandé de :

### S'activer de manière progressive :

- Reprenez vos activités progressivement
- Faites une seule chose à la fois
- Limitez le nombre d'activités à réaliser dans une journée
- Donnez-vous le temps de récupérer
- Commencez par les activités que vous jugez les plus simples et faciles
- Augmenter progressivement la durée et le temps passé sur l'activité
- Informez votre employeur dans l'optique d'un possible retour graduel au travail.

### S'accorder des pauses :

- Prenez régulièrement des pauses après des périodes de travail soutenu
- Reposez-vous si vous vous sentez fatigué, ne combattez pas la fatigue, les siestes peuvent être bénéfiques
- Préférez les endroits calmes et paisibles
- Si vous avez de la difficulté à vous endormir, couchez-vous seulement lorsque vous êtes très fatigué. Ne restez pas dans votre lit à ruminer des idées
- Adoptez une hygiène de vie régulière (p.ex., horaires de coucher réguliers).

# Faut-il consulter ?



## S'engager de manière adaptée :

- Prenez le temps de réfléchir et d'exprimer vos idées
- Utilisez un agenda et prenez des notes
- Reconnaissez vos limites, elles sont passagères.
- Acceptez l'aide de vos proches
- Confiez-vous à des parents, amis proches ou professionnels de la santé afin qu'ils puissent vous aider.

## Soulager les douleurs :

- Pratiquez des techniques de relaxation
- Prenez de grandes respirations avant d'éclater de colère, essayez de contrôler vos émotions
- Prenez vos médicaments (analgésiques) selon l'ordonnance

médicale. Si la douleur est présente, n'attendez pas qu'elle soit trop intense. Si la douleur persiste, contactez votre médecin

- En présence de maux de tête, souvenez-vous qu'ils sont habituels suite à un TCC léger et ne sont pas dangereux en soit, ni le signe d'un problème à l'intérieur de la tête. Ils reflètent habituellement des tensions dans les muscles autour de la tête
- Évitez les situations nouvelles, conflictuelles et/ou stressantes
- Ne consommez pas d'alcool ou de drogues
- Ne pratiquez pas de sport dangereux ou activités vous mettant en risque d'un autre TCC (ex. vélo sans casque), ni d'activités physiques trop intenses ou qui demandent de l'endurance.



Prenez contact avec votre médecin traitant ou présentez-vous aux urgences si un de ces symptômes se manifeste :

- Somnolence inhabituelle
- Confusion
- Difficulté à parler
- Vomissements répétés durant les premières 72 heures
- Maux de tête inhabituels et non soulagés par les anti-douleurs
- Vision double
- Faiblesse du visage, d'un bras ou d'une jambe
- Troubles de l'équilibre ou difficulté à marcher.

# Questions ?

Unité de neuropsychologie  
Téléphone +41 27 603 21 49

## Clinique romande de réadaptation

Av. Grand-Champsec 90  
Case postale 352  
CH-1951 Sion

T. +41 27 603 30 30

info@crr-suva.ch  
www.crr-suva.ch

