

## **Recommandations importantes en cas de choc à la tête**

Une surveillance à domicile est à poursuivre pendant 48h et les consignes suivantes doivent être respectées autant que possible :

- Repos strict pendant 24h
- Maintien au calme et éviction des sources de
- Stimulation excessive comme les jeux vidéo ou la télévision pendant 72h
- Pas de prise médicamenteuse (sauf avis médical contraire)
- Observation de l'enfant toutes les trois heures durant la première nuit

Signes à surveiller :

- Somnolence
- Vomissements
- Maux de tête intenses et prolongés (ne pas donner d'aspirine)
- Comportement anormal (ne mange pas, ne joue pas comme d'habitude)
- Trouble de l'équilibre, de la motricité, de la parole, de la vue
- Ecoulement de sang ou de liquide par le nez ou les oreilles

A noter :

Ces différents signes ne surviennent que très rarement mais peuvent se manifester jusqu'au 8ème jour suivant le traumatisme.

Si un ou plusieurs signes apparaissent, consulter rapidement un médecin ou le service d'urgence.

## Ne t'inquiète pas !

Le plus souvent, tous ces problèmes s'arrangent. Mais si tu trouves que c'est trop difficile et que cela dure trop longtemps, tes parents t'emmèneront chez le médecin. Il saura comment t'aider !

### Ton retour à l'école

Si tu ne retournes pas à l'école tout de suite, c'est pour te reposer quelques jours à la maison. Lorsque tu rentreras à l'école, tu auras peut-être du mal à te concentrer, à retenir ce qu'on te demande de faire, surtout si tu dois faire plusieurs choses à la fois.

Pour t'aider, tes professeurs doivent savoir ce qui t'est arrivé : tu peux leur montrer ce petit livre. En classe, ils peuvent te faire asseoir au premier rang : ce sera plus facile pour te concentrer. Pendant quelques jours, ils peuvent aussi te laisser un peu plus de temps pour terminer les exercices, ou t'en donner moins à faire.

### Avant de reprendre le sport...

Tu auras peut-être un mauvais équilibre ou tu seras plus maladroit, pendant un certain temps. Tu peux aussi ne pas bien voir le danger...

Prévies ton professeur ou ton club de sport de ce qui t'est arrivé. Avant de reprendre le sport, tu dois attendre de ne plus avoir

### Pour les parents

Votre enfant a eu un traumatisme de la tête...

Que devez-vous faire après son passage aux urgences ?

En l'absence de signes de gravité, il n'a pas été hospitalisé. Un scanner n'est pas toujours nécessaire. Le plus souvent, tout se passe bien. Cependant, soyez attentifs à son état...

•• Durant les 3 premiers jours...

Les signes suivants doivent vous alerter :

- mal de tête prolongé
- vomissements répétés
- somnolence ou difficulté à se réveiller
- mouvements anormaux, convulsions
- comportement inhabituel

Ces complications surviennent rarement. Elles imposent toutefois une consultation immédiate aux urgences.

•• Durant les semaines qui suivent...

Votre enfant peut souffrir de troubles divers. Ils sont détaillés dans la page suivante et disparaissent en général après quelques semaines, le temps que tout se remette en place. Pendant cette période, repos et calme lui permettront de récupérer et de reprendre peu à peu ses activités.

Toutefois, en cas de doute ou si vous n'observez pas d'amélioration, consultez votre médecin traitant.

### Pour les enfants

Pendant un certain temps, tu dois éviter de t'agiter, de trop te fatiguer et de vouloir tout faire comme avant...

Tu as besoin de dormir plus... mais pas de rester tout le temps au lit !

Si tu ne te sens pas bien, c'est important de le dire à tes parents ou à tes professeurs.

- Voici ce qui peut t'arriver... et ce que tu peux faire !
- Tu as mal à la tête ou tu te sens très fatigué... N'hésite surtout pas à te reposer au calme ou même à t'allonger.
- Tu as la tête qui tourne et même envie de vomir... Essaie de faire les choses plus lentement
- Tu te sens plus lent que d'habitude... Prends ton temps... et demande à tes parents de l'expliquer à tes professeurs.
- Tu as du mal à te concentrer... Prends le temps de te reposer.
- Tu as du mal à te rappeler certaines choses... Note les choses que tu ne veux pas oublier. Ta mémoire devrait s'améliorer peu à peu.
- Tu es plus énervé que d'habitude... Tu peux choisir de rester seul un moment ou d'aller jouer ailleurs.
- Tu supportes moins bien les bruits... Demande que l'on fasse moins de bruit ou va dans une pièce plus calme.
- Tu ne supportes pas bien la lumière ou le soleil... N'hésite pas à éteindre ou à baisser la lumière et à porter des lunettes de soleil à l'extérieur