

COMMENT GÉRER SON ÉNERGIE LORS D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE



Association québécoise
des médecins du sport
et de l'exercice

Un professionnel de la santé vous a récemment dit que vous aviez une commotion cérébrale ?

Il faut maintenant prendre soin de votre cerveau !

Voici quelques conseils sur la façon de bien gérer votre énergie physique et mentale dans les premiers jours suivant une commotion cérébrale.

Pensez à votre cerveau comme une pile qui prend beaucoup de temps à se charger et qui se décharge rapidement : il faut le ménager, **choisir les activités importantes** et ne pas oublier de le reposer !



Alternier
souvent entre de
courtes périodes
d'activation et de
repos

Fragmenter
les activités en
séquences plus
courtes

Faire les
tâches plus
exigeantes en
**début de
journée**

Une seule
activité cognitive
à la fois, **une** seule
tâche à la fois

Alternier
entre les activités
physiques,
intellectuelles
et le repos

Favoriser les
micro-pauses



De petites pauses de **1 à 15** minutes
peuvent faire beaucoup de bien !

Étirez-vous, faites des exercices de respirations, prenez l'air (sans nécessairement marcher longtemps ou rapidement), laver la vaisselle même ! N'hésitez pas à mettre votre cerveau à **OFF** pendant quelques minutes avant de reprendre votre activité. 🖐️

Limiter la lecture, les jeux vidéo et les écrans



Ordinateurs, tablettes, cellulaires...

Vous pouvez utiliser vos appareils électroniques pour communiquer avec vos amis et collègues. C'est **l'utilisation prolongée** qu'il faut éviter. Mais si vos symptômes augmentent, il faut arrêter ! Diminuez l'intensité de la lumière de l'écran ou mieux, **activez le mode nuit** (ceci diminue la lumière bleue qui est très stimulante).

Dans les lieux publics, comme les épiceries, les centres d'achat, les salles d'entraînements, etc., il y a beaucoup de choses à voir et à écouter. Parfois, tous ces stimuli peuvent augmenter vos symptômes. Si c'est le cas pour vous, mieux vaut ne pas y rester trop longtemps ou même éviter ces lieux pendant quelques jours.

Dans la mesure du possible, éviter les lieux trop éclairés. Vous pouvez porter temporairement des lunettes soleil, mais seulement pour quelques jours. Vous pouvez aussi utiliser des **lunettes avec verres filtrant la lumière bleue**.

Si les endroits bruyants vous dérangent, vous pouvez aussi utiliser des écouteurs ou des bouchons pour les oreilles.

Contrôler les stimulations visuelles et auditives



Limiter la conduite automobile



Conduire demande beaucoup de concentration et une vitesse de réaction normale. C'est exigeant pour votre cerveau. Pour être sécuritaire, il est préférable d'éviter la conduite pendant quelques jours.

Ayez une saine hygiène de vie

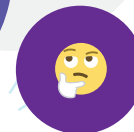
zzz

Prenez soin de votre sommeil,
hydratez-vous, mangez bien !



Suivre les protocoles!

Doser la reprise progressive des activités physiques et intellectuelles



Pour plus d'informations sur les protocoles de reprise des activités, voici quelques ressources utiles.

Traumatisme craniocérébral léger : Conseils pour la reprise graduelle des activités intellectuelles, physiques et sportives Institut national d'excellence en santé et services sociaux (INESSS)
<https://www.inesss.qc.ca/>

Coffre à outils sur les commotions cérébrales de l'AQMSE
<https://aqmse.org/coffre-a-outils-commotions-cerebrales/>

Ces conseils ne remplacent pas un avis médical.

Si vous pensez avoir subi une commotion cérébrale, l'AQMSE suggère fortement de consulter un médecin ou un professionnel de la santé expert en commotion



Association québécoise
des médecins du sport
et de l'exercice