

## **Information initiale**

### **et consignes de surveillance des premières 48 heures**

### **suivant une commotion cérébrale**

Vous avez subi une commotion cérébrale.

Les symptômes que vous avez présentés ont été liés à un dysfonctionnement transitoire de votre cerveau à la suite de votre traumatisme.

Un examen médical a été fait et aucun signe de gravité n'a été décelé.

Une commotion cérébrale est néanmoins toujours un traumatisme sérieux, qui ne doit pas être pris à la légère et demande une prise en charge spécifique.

C'est surtout sa répétition qui peut s'avérer potentiellement nuisible pour votre cerveau dans l'avenir, raison pour laquelle il vous est demandé **un repos strict sans activité sportive ni intellectuelle pendant les prochaines 48 heures** :

- ❖ Vous ne pouvez pas **quitter seul(e) les lieux**.  
*Vous devez donc être accompagné(e) par une personne de votre entourage dont le nom sera indiqué ci-dessous et dans le rapport médical initial.*
- ❖ Vous **n'êtes pas autorisé(e) à conduire votre véhicule** jusqu'au lendemain.
- ❖ **Reposez-vous et suspendez toute activité physique intense**, qu'elle soit ou non liée à votre sport, pendant au moins 48 h. Évitez les jeux vidéos.
- ❖ Toute **consommation d'alcool est interdite** pendant ces 48 heures, y compris la bière.
- ❖ **Ne prenez pas** de somnifères, d'aspirine ou d'anti-inflammatoires stéroïdiens ou non, de dérivés morphiniques ni codéinés.

Une **surveillance attentive** est nécessaire pendant les 24 premières heures pour dépister toute complication, bien que leur survenue soit rare.

Vous ne devez **jamais être laissé(e) seul(e)**, même si vous vous sentez bien. Il est souhaitable que vous ne dormiez pas seul(e) la première nuit.

Si vous **remarquez un changement** de comportement, des maux de tête persistants, des nausées ou des vomissements, une perturbation de la vision, des vertiges ou une instabilité, une somnolence excessive, prévenez votre Médecin ou un Service d'Urgences.

**Conservez ce rapport médical initial qui vous a été remis** : il constitue le début de votre dossier de suivi de commotion cérébrale.

Les **conditions de la reprise du sport**, en entraînement ou sur neige, vous seront précisées par le médecin spécialiste, que vous devrez voir après ces 48 h de repos.

**Ce délai de repos de 48 h est obligatoire, aucune dérogation n'est possible.**

---

•Date :

•Nom de l'athlète :

•Nom et signature de la personne accompagnante :

• Nom et signature du Médecin donnant les consignes :