

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 :