

CHECKLIST PARENTS

Que faire après un choc à la tête de votre enfant ?



TOUTSURLACOMMOTION.COM

« *En cas de doute, on s'arrête.* »

APPELER LES URGENCES IMMÉDIATEMENT SI :

- Perte de connaissance
- Vomissements répétés
- Convulsions
- Confusion qui s'aggrave
- Pupilles asymétriques
- Faiblesse d'un membre

DANS LES PREMIÈRES MINUTES

- ☐ Sortir immédiatement l'enfant du jeu
- ☐ Vérifier s'il est conscient et répond
- ☐ Ne PAS le laisser seul
- ☐ Noter l'heure exacte du choc

DANS LES 24-48 PREMIÈRES HEURES

- ☐ Repos à la maison (pas d'école jour 1)
- ☐ Limiter les écrans
- ☐ Éviter les activités physiques
- ☐ Pièce calme, lumière tamisée
- ☐ Laisser dormir (le sommeil guérit)

SYMPTÔMES À SURVEILLER

- Maux de tête
- Vertiges
- Nausées
- Fatigue inhabituelle
- Vision trouble
- Difficulté concentration
- Irritabilité
- Problèmes sommeil

RETOUR PROGRESSIF (24-48h/étape)

- ☐ 1. Repos complet
- ☐ 2. Activités légères à la maison
- ☐ 3. Retour école (demi-journées)
- ☐ 4. École temps plein → PUIS sport
- ☐ 5. Sport sans contact → avec contact

**MIEUX VAUT UNE VÉRIFICATION DE TROP
QU'UNE COMMOTION IGNORÉE.**