

✓ À FAIRE



✓ **Consulter un médecin ou un infirmier praticien pour obtenir de l'aide.**



✓ **Les premières 24 à 48 heures – prendre du repos physique ET mental!**
Dormez la nuit.
Reposez-vous le jour.



✓ **Retourner lentement et progressivement à ses activités courantes et sportives.**
Discutez avec votre médecin ou infirmier praticien de la date où vous pourrez retourner au travail, à l'école ou à faire de l'activité physique. Respectez votre cerveau et de votre corps. Discutez avec votre médecin ou infirmier praticien de ce que cela peut signifier pour vous.
À mesure que vous irez mieux, vous devriez aussi commencer à reprendre vos activités courantes. Commencez par de petites choses. Si vous vous sentez toujours bien, essayez d'en faire un peu plus. Portez attention à ce que vous ressentez.



✓ **Conserver son énergie.**
Après une commotion cérébrale, votre cerveau ne fonctionne pas avec autant d'énergie qu'à l'habitude. Ne dépensez pas trop d'énergie physique et mentale afin de permettre au cerveau de se rétablir complètement.
Si vos symptômes réapparaissent ou si de nouveaux symptômes se manifestent au moment de reprendre vos activités courantes, c'est un signe que vous en faites trop.



✓ **Satisfaire d'abord ses besoins de base.**
Bien manger et ce, à des heures régulières, a un effet bénéfique sur l'humeur, le sommeil et la concentration mentale.
Évitez les stimulants comme le café, la caféine, les boissons gazeuses et les boissons énergétiques. Les stimulants peuvent exercer un stress accru sur le cerveau.
Ayez un horaire de sommeil régulier. Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous n'arrivez pas à avoir une bonne nuit de sommeil.



✓ **Gérer son stress.**
Le stress, un choc émotif et les préoccupations peuvent avoir pour effet d'aggraver les symptômes. Essayez de faire des choses qui vous aident à vous détendre et à vous sentir calme.
Discutez de vos préoccupations avec une personne de confiance – par exemple votre fournisseur de soins de santé, un membre de votre famille ou un ami. Expliquez aux autres comment ils peuvent vous aider.

✗ À NE PAS FAIRE



✗ **Ne pas se faire réveiller toutes les heures.** Le besoin de dormir davantage est normal et nécessaire.



✗ **Il ne faut pas se servir de dispositifs électroniques. (P. ex., regarder l'écran de l'ordinateur, du téléphone, de la tablette ou de la télévision)**



✗ **Ne pas s'installer dans une pièce sombre et éviter toute activité.**
Dans le passé, on recommandait aux patients le repos complet. Aujourd'hui, on reconnaît que la lumière ou une activité menée avec prudence avec des pauses au besoin font partie du processus de rétablissement. Il s'agit de respecter la capacité du cerveau et du corps. Demandez à votre médecin ou à votre infirmier praticien de vous expliquer ce que cela implique pour vous.



✗ **Ne pas faire de l'exercice ou des activités sportives, de gros travaux ménagers ou toute autre activité susceptible de mener à une autre commotion cérébrale ou d'aggraver les symptômes.**
Des exercices légers de cardio dans un endroit sécuritaire sont encouragés afin de promouvoir un prompt rétablissement. Soyez particulièrement prudent dans les premiers jours. Certaines personnes qui n'en sont pas à leur première commotion cérébrale sont à risque de souffrir de problèmes graves à long terme, y compris de difficultés de concentration ou de mémoire, de maux de tête et parfois de troubles physiques (p. ex., équilibre et coordination).



✗ **Réduire votre participation au travail ou à l'école à temps plein.**
Les exigences du travail ou de l'école peuvent faire apparaître des symptômes après une commotion cérébrale. Vous aurez probablement besoin de prendre un congé du travail ou de l'école afin de vous reposer et de vous rétablir ou, encore, de réduire VOS responsabilités pendant un certain temps.



✗ **Ne pas conduire un véhicule, rouler à vélo, travailler avec de la machinerie ou monter dans une échelle.**
La commotion cérébrale peut avoir perturbé vos réflexes, votre vision et votre capacité de penser. Ne conduisez pas un véhicule avant d'en avoir reçu l'autorisation de votre médecin ou infirmier praticien.



✗ **Ne pas prendre des médicaments vendus sans ordonnance, y compris de l'alcool.**
La consommation de médicaments vendus sans ordonnance (y compris l'alcool) risque d'aggraver les symptômes de commotion cérébrale et de rallonger le temps de rétablissement. Prenez uniquement les médicaments recommandés par votre médecin ou infirmier praticien.