

## Module A: Aperçu

Ce module présente:

- un aperçu de la commotion, y compris
- les causes et les caractéristiques de la commotion.

Une commotion est une forme de blessure au cerveau causée par un coup violent ou un choc à la tête, au cou ou au corps. Dans le crâne, le cerveau flotte dans un petit volume de liquide qui le protège pendant des activités normales. Au moment de l'impact, le cerveau bouge rapidement dans le crâne, s'élargit et se comprime. Cela peut entraîner des dommages temporaires aux fibres nerveuses dans le cerveau et causer une modification à court terme des fonctions mentales.

Quand quelqu'un a une commotion, le cerveau est vulnérable. Il y a un risque 3 fois plus important de souffrir d'une autre commotion et de continuer à endommager le cerveau. Le syndrome du second impact est une affection rare et potentiellement mortelle qui peut survenir si des commotions multiples sont subies avant que la première ne soit guérie. La défaillance pour identifier et résoudre n'importe quelle commotion peut entraîner une convalescence lente et des symptômes persistants.

Les principales causes de commotion chez les adultes en âge de travailler sont les chutes, les accidents de véhicules motorisés, par exemple, suivis du coup du lapin, le sport et les activités de loisirs.

Les commotions sont fréquemment parmi les cinq principaux types de plaintes de blessures liées au travail, avec les lésions aux tissus mous comme les coupures et les ecchymoses, les entorses et claquages musculaires, les os cassés et les luxations. On évalue qu'un adulte sur cent soixante-cinq souffre chaque année d'une commotion. Ces données seraient sous-estimées car de nombreuses personnes ne recherchent pas une assistance médicale en cas de commotion.

Bien que les commotions puissent arriver n'importe où, les données de WorkSafeBC montrent que le secteur des services a le nombre le plus élevé de commotions déclarées qui entraînent des absences au travail, suivi par les secteurs des métiers et de la construction. Au Canada, les taux les plus élevés de commotions sur les lieux de travail sont dans les secteurs des transports, du stockage, des services, le gouvernement et les industries primaires, incluant la foresterie, la pêche et l'exploitation minière.

Une commotion peut temporairement affecter les niveaux d'énergie et comment l'information est traitée et mémorisée. Dans les premières étapes du rétablissement, il y a une large augmentation de l'activité métabolique du cerveau, requérant sensiblement plus d'énergie pour fonctionner.

Imaginez cela ainsi: lors d'une journée normale, vous avez une tasse à café pleine pour vos activités du jour. Quand vous récupérez d'une commotion, votre cerveau utilise une large proportion de cette énergie simplement pour guérir, donc maintenant vous avez moins d'énergie disponible pour vos activités quotidiennes.

Des commotions font souvent les manchettes et beaucoup de gens ont suivi un athlète professionnel ou connaissent personnellement quelqu'un qui a eu une commotion. Les médias ont tendance à se concentrer sur les pires cas, cependant quand identifiées et traitées correctement, la majorité des commotions guérissent sans incident.

Les délais de rétablissement typiques varient selon l'âge, le nombre de symptômes et leur gravité. Généralement, les adultes ont tendance à se rétablir d'une commotion en 4 semaines, cependant 15 à 30 % continueront à ressentir des symptômes persistants au-delà de cette période. Parmi les athlètes adultes, le rétablissement d'une commotion dure de 10 à 14 jours. Les gens qui ont eu de multiples commotions ont un risque plus important de symptômes plus graves, de périodes de convalescence plus longues et absence prolongée du travail avec chaque commotion successive.

Contrairement aux entorses, claquages musculaires ou os cassés, qui ont des taux de récupération prévisibles, les expériences de rétablissement avec les commotions peuvent varier. Pour rendre les choses plus difficiles, les commotions sont une « blessure invisible ». À cause du manque de sensibilisation et de compréhension du public, ceux qui se remettent d'une commotion peuvent ressentir une stigmatisation, un isolement et des frustrations. L'effet potentiel d'une commotion sur la santé mentale est souvent négligée; environ 30 % des adultes subissent une dépression ou de l'anxiété pendant la récupération d'une commotion. Des blessures plus visibles subies au moment de la commotion, comme celles nécessitant des points de suture ou un plâtre, peuvent masquer et retarder le diagnostic d'une commotion.

La gestion du rétablissement d'une commotion demande une équipe de soutien, qui peut inclure les soignants ou les membres de la famille, les professionnels médicaux agréés, les collègues de travail, les amis et les pairs, ainsi que le lieu de travail. Une gestion appropriée peut accélérer le rétablissement et réduire le risque de complications.