



COUP À LA TÊTE

Si vous subissez un coup à la tête ou un impact au corps qui aurait causé un choc soudain à la tête, il est important de surveiller l'apparition de symptômes. Un mouvement du cerveau à l'intérieur du crâne peut provoquer un traumatisme craniocérébral léger ou une commotion cérébrale (TCCL/CC).

Consultation recommandée : signes possibles de commotion

1. Lenteur après avoir reçu un coup direct ou non à la tête;
2. Désorientation, confusion ou incapacité à répondre à des questions;
3. Problème d'équilibre, démarche difficile, trébuchement et manque de coordination

ACTIONS À POSER !!!

- Agir rapidement en consultant un médecin;
- Noter les observations et/ou les changements;
- Remplir un rapport accident/incident/passé proche même si l'incident semble anodin;
- Ouvrir un dossier d'accident de travail à la CNESST :
<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/mon-espace-cnesst/mon-espace-cnesst-travailleuses-travailleurs>

Urgence/Ambulance : signaux d'alarme

- | | |
|--|--------------------------------|
| 1. Vision double ou perte de vision | 5. Crise ou convulsions |
| 2. Perte de conscience | 6. Vomissements répétés |
| 3. Maux de tête sévères | 7. Difficulté à rester éveillé |
| 4. Faiblesse ou perte de sensation (bras/jambes) | |

Outils à consulter :

- [Dépliant de l'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux \(INESSS\)](#)
- [Vidéo de l'INESSS : Symptômes fréquents, signaux d'alerte et période de repos à observer](#)
- [Vidéo de l'INESSS : Conseils pour la reprise graduelle des activités intellectuelles, physiques et sportives](#)
- <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/commotion-cerebrale-traumatisme-craniocerebral-leger/quoi-faire-lors-incident>

