

Commotion cérébrale

Les conséquences psychologiques

Une commotion cérébrale est également connue sous le nom de traumatisme crânio-cérébral léger. Un traumatisme crânio-cérébral (ou TCC) désigne toute atteinte cérébrale impliquant une destruction ou une perturbation du fonctionnement cérébral à la suite d'un choc entre le cerveau et la boîte crânienne.

PATRICIA FILIATRAULT
CLIPP
www.clipp.ca

Le TCC peut également être occasionné par une fracture ouverte, un objet pénétrant et même par un mécanisme d'accélération ou de décélération rapide. Le TCC peut causer des problèmes d'intensité diverse, tant au niveau physique que psychologique. Ces problèmes vont varier selon la zone cérébrale affectée, la gravité du TCC (léger, modéré, sévère), l'âge et les antécédents de la personne, sa personnalité ainsi que les ressources personnelles et sociales dont elle dispose.

La plupart des personnes se remettent bien d'une commotion cérébrale ou TCC léger et reprendront graduellement leurs activités après l'accident. Certaines connaîtront une perturbation temporaire du fonctionnement du cerveau. C'est souvent lorsque la personne reprend ses activités habituelles qu'elle prend conscience des problèmes liés au TCC.

Les difficultés que l'on rencontre le plus souvent à la suite d'un TCC léger sont les suivantes: maux de tête, étourdissements, vertiges,

nausées, vomissements (surtout dans les premiers jours), vision brouillée, fatigue, sensibilité à la lumière et au bruit, difficulté à trouver ses mots, trouble de mémoire, diminution de l'attention et de la concentration, irritabilité, etc. Généralement ces symptômes devraient s'estomper, voire disparaître quelques semaines après l'accident, mais il est possible que cela prenne plusieurs semaines.

Troubles rapportés

Lorsque le TCC est plus sévère ou lorsque des symptômes perdurent, de nombreuses victimes de TCC rapportent des troubles de sommeil (insomnie, somnolence, etc.), de la dépression ou de l'anxiété.

Selon les résultats de recherche de l'équipe de Marie-Christine Ouellet, Ph. D., professeure à l'École de psychologie de l'Université Laval et chercheuse au Centre interdisciplinaire de recherche en réadaptation et intégration sociale (CIRRIS), jusqu'à 50 % des personnes qui subissent un TCC (léger à sévère) développeraient des symptômes de dépression, d'anxiété ou d'insomnie dans les mois ou les années qui suivent l'accident.

Des interventions existent



Lorsque le traumatisme crânio-cérébral est plus sévère ou lorsque des symptômes perdurent, de nombreuses victimes rapportent des troubles de sommeil. - PHOTO Photos.com

pour limiter l'impact de ces difficultés, il ne faut donc pas hésiter à consulter un spécialiste lorsque ces problèmes viennent interférer avec le fonctionnement.

Des conseils

Voici certains conseils qui peuvent favoriser la récupération à la suite d'un TCC léger (Source: Centre universitaire de santé McGill):

Reprenez vos activités progressivement et reposez-vous

si vous vous sentez fatigué, ne combattez pas la fatigue.

Recommencez vos activités par celles qui sont plus simples et faciles pour ensuite attaquer les plus longues et complexes.

Évitez la consommation d'alcool et de drogues et diminuez votre consommation de tabac au cours des trois premiers mois suivant l'accident.

Évitez la surcharge ou les situations nouvelles, conflic-

tuelles et stressantes.

Évitez temporairement les sports de contacts, les activités physiques trop intenses ou les activités qui demandent de l'endurance.

Donnez-vous le temps de récupérer.

Si vous avez subi ou si vous croyez avoir subi un traumatisme crânio-cérébral et si vous avez des problèmes qui persistent, consultez un médecin dans les plus brefs délais.

Kate tentée par l'autohypnose

ACCOUCHEMENT Alors que l'accouchement de la duchesse de Cambridge est prévu pour juillet, les médias britanniques évoquent son envie d'accoucher naturellement en utilisant des techniques de respiration et de visualisation précises pour limiter la douleur. «Kate s'est renseignée sur différentes méthodes d'accouchement. Elle veut qu'il soit naturel, donc l'hypnose est une possibilité qui l'intéresse», selon une proche de la duchesse citée par *Grazia Magazine UK*. - Relaxnews

Des timbres plutôt que des seringues

VACCINATION L'ingénieur biomédical australien Mark Kendall a présenté à la conférence TEDGlobal cette semaine, à Édimbourg, un timbre qui pourrait remplacer d'ici à cinq ans les seringues dans l'administration des vaccins, simplifiant grandement les campagnes de vaccination. C'est devant 900 participants que ce chercheur a présenté son Nanopatch, conçu à l'université australienne du Queensland. Ce petit carré d'environ 1 cm² est doté de près de 4000 microprojections qui pénètrent dans la couche externe de la peau sans causer la moindre douleur. - Relaxnews

LA SEXUALITÉ EST UN ÉLÉMENT ESSENTIEL AU MAINTIEN D'UNE VIE ACTIVE ET ÉQUILIBRÉE

sexyganja.com

La formule exclusive de SexyGanja® à base d'huile de chanvre est conçue spécialement pour :

- Stimuler le désir sexuel
- Aider à réduire les dysfonctions sexuelles comme l'éjaculation précoce ou la sécheresse vaginale liée à la ménopause, au tabagisme, au stress...

Disponible en pharmacie et boutiques érotiques

Avvertissement : La plupart des lubrifiants sur le marché sont fabriqués en Chine et contiennent des ingrédients à base de pétrole ou des substances végétales cultivées en présence de pesticides cancérigènes. Seul SexyGanja® est fabriqué au Québec et contient de l'huile de chanvre certifié 100% biologique. SexyGanja®...exigez-le !!



Aimer
au naturel