

**Si tu penses
que tu as
une
commotion
cérébrale :**

#1

ARRÊTE

*de participer à l'activité
pour reconnaître
comment tu te sens*

(voir au verso pour plus d'information)

#2

PARLE

*à un adulte immédiatement
à propos de tes signes
et/ou symptômes*

#3

**PRENDS
TON TEMPS**

*pour te rétablir et retourner
à tes activités habituelles*

SI VOUS DOUTEZ...

**ARRÊTEZ DE
PARTICIPER!**

SIGNES ET SYMPTÔMES COMMUNS D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE :



Perte de connaissance



Maux de tête



Crise épileptique ou convulsions



Voir des étoiles ou des lumières clignotantes



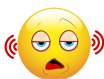
Vomissement



Sensation de fatigue



Difficulté de prononciation



Bourdonnement dans les oreilles



Éprouve des sentiments bizarres ou inappropriés



Sensibilité à la lumière



Regard vide ou yeux vitreux



Trouble de la mémoire



Étourdissements



Facilement distrait ou confusion générale

