



## Retour aux activités quotidiennes

Chaque étape doit durer un minimum de 24 heures, mais peut durer plus longtemps selon l'individu et de leur situation spécifique.  
**Si des symptômes apparaissent ou s'aggravent à n'importe quelle étape, l'individu doit retourner à l'étape précédente pour au moins 24 heures.**  
 Il se peut que l'individu ait besoin de retourner à une étape précédente plus d'une fois durant le processus de récupération.

Pour plus d'information à propos de la séquence recommandée pour la reprise des activités à la suite d'une commotion, veuillez consulter l'endos de ce document →

	ÉTAPÉ A	ÉTAPÉ B	ÉTAPÉ C	ÉTAPÉ D	
<b>Objectif de l'étape</b>	<b>REPOS</b>	<b>Activités légères à la maison</b>	<b>Préparation pour le retour à l'activité</b>	<b>Augmentation graduelle de l'activité quotidienne</b>	
<b>Objectifs de l'étape</b>	<p>Restez à la maison dans un environnement calme et tranquille et maintenez les visites sociales brèves.</p> <p>Essayez des activités telles que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Écouter de la musique douce</li> <li>• Jeux de société ou de carte simple</li> <li>• Bricolage</li> </ul> <p>Reposez-vous autant que nécessaire tout en essayant de garder un horaire de sommeil régulier</p>	<p>Augmentez progressivement les périodes d'activités jusqu'à 30 minutes</p> <p>Essayez des activités simples et familières qui ne provoqueront pas de symptômes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecture facile</li> <li>• Faire des dessins</li> </ul> <p>Ajoutez des activités qui n'augmentent pas la fréquence cardiaque ou qui fait suer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La marche avec un rythme lent ou moyen</li> <li>• Tâches quotidiennes à la maison               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparer des repas</li> <li>- Faire la vaisselle,</li> <li>- Laver le linge</li> </ul> </li> <li>• Prenez des périodes de repos fréquentes au besoin</li> </ul> <p>Consultez la Stratégie de retour au sport/activité physique pour assurer une progression graduelle de l'effort physique au travail et/ou au jeu</p>	<p>Augmentez progressivement les périodes d'activités jusqu'à 4 heures avec des périodes de repos au besoin</p> <p>Essayez des activités plus difficiles telles que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser l'ordinateur</li> <li>• Faire l'épicerie</li> <li>• Jardinage léger</li> </ul> <p>Considérez l'utilisation d'accommodations pour aider à réduire l'impact des signes et symptômes de la commotion (voir à l'endos pour plus d'information)</p>	<p>Retournez graduellement aux activités quotidiennes avec une utilisation modérée des accommodations</p> <p>Certains peuvent continuer d'avoir besoin d'accommodations telles que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Porter des lunettes de soleil</li> <li>• Réduire la luminosité aux écrans</li> <li>• Utilisation de bouchons d'oreille ou d'un casque d'écoute antibruit</li> </ul> <p>Considérez de commencer la journée avec des activités moins exigeantes avant d'entreprendre les plus difficiles</p>	<p>Reprenez les activités quotidiennes habituelles sans accommodations</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les accommodations devraient être discontinuées graduellement en périodes d'essais, pour s'assurer qu'on n'en a plus besoin</li> <li>• Obtenez une autorisation médicale avant de retourner aux pratiques sportives sans restrictions et/ou à des tâches de travail à plus haut risque qui peuvent avoir des conséquences en termes de sécurité (p. ex., opérer de la machinerie lourde, travailler à partir des hauteurs, conduire)</li> </ul>
<b>Objectif de l'étape</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucun temps devant l'écran (ordinateur, télévision, téléphone intelligent)</li> <li>• Pas d'alcool, tabac, caféine, et autre stimulant</li> </ul> <p>Ne pas conduire sans avoir consulté un professionnel de la santé pour des raisons de sécurité</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limitez le temps devant l'écran (ordinateur, télévision, téléphone intelligent)</li> <li>• Limitez le temps au lit durant la journée</li> <li>• Pas d'activité physique d'intensité élevée ou de sport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limitez l'utilisation d'alcool, tabac, caféine, et autre stimulant</li> <li>• Évitez les activités qui impliquent un transport de charges lourdes telles que:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sac à dos</li> <li>- Sac de courses</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne transportez pas de charges lourdes</li> <li>• Évitez les tâches de travail à haut risque</li> </ul>	
<b>Ligne du temps</b>	<p>Lorsque les symptômes commencent à s'améliorer ou après un repos de 2 jours max.:</p> <p>Commencez L'ÉTAPÉ 1</p>	<p>Capable de tolérer 30 minutes d'activités sans l'apparition ou aggravation des symptômes pour au moins 24 heures ?</p> <p>Non : Retournez au repos          Oui : Commencez l'ÉTAPÉ 2</p>	<p>Capable de tolérer 4 heures d'activités (avec des périodes de repos) sans l'apparition ou aggravation des symptômes pour au moins 24 heures ?</p> <p>Non : Retournez à l'ÉTAPÉ 1          Oui : Commencez l'ÉTAPÉ 3</p>	<p>Capable de tolérer un retour partiel aux activités habituelles (avec des périodes de repos) sans l'apparition ou aggravation des symptômes pour au moins 24 heures ?</p> <p>Non : Retournez à l'ÉTAPÉ 2          Oui : Commencez l'ÉTAPÉ 4</p>	<p>Capable de tolérer un retour complet aux activités habituelles (avec des périodes de repos) sans l'apparition ou aggravation des symptômes pour au moins 24 heures ?</p> <p>Non : Retournez à l'ÉTAPÉ 3          Oui : La stratégie du retour à l'activité quotidienne est terminée</p>

Cet outil offre des lignes directrices pour gérer le retour aux activités quotidiennes de la personne à la suite d'une commotion cérébrale et ne remplace pas l'avis médical. La chronologie et les activités permises peuvent varier selon la direction d'un professionnel de la santé. Consultez votre fournisseur de soins primaires ou cherchez de l'aide médicale dès que possible si les symptômes persistent ou s'aggravent. Les symptômes sont persistants lorsqu'ils durent plus de 2 semaines chez les adultes et plus de 4 semaines chez les jeunes de moins de 18 ans.

Adapté du: Consensus international sur les commotions cérébrales dans le sport de 2016 et le « Return to Activity guidelines » du BC Injury Research and Prevention Unit, Concussion Awareness Training Tool 201907V1

Il est important de se rappeler que le temps de rétablissement suivant une commotion est différent pour chaque individu et peut varier par jours, semaines ou mois. Lorsque les symptômes commencent à s'améliorer ou après un repos de deux jours maximum, vous pouvez commencer le processus par étape d'augmenter les activités cognitives et physiques graduellement car la **Stratégie du retour à l'activité quotidienne** et la **Stratégie du retour au sport/activité physique** peuvent être complétées en parallèle. Nous vous encourageons de consulter la Stratégie du retour au sport/activité physique et la Séquence recommandée pour la reprise des activités à la suite d'une commotion pour mieux comprendre la progression graduelle à travers des étapes nécessaires au rétablissement.



## LA STRATÉGIE DU RETOUR AU SPORT / À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

### 1 Activité ne causant pas de symptômes

- L'objectif de cette étape consiste à assurer une réintroduction graduelle des activités quotidiennes qui ne provoquent pas de symptômes.
- La personne peut reprendre certaines activités comme la marche avec un rythme lent ou moyen et compléter des tâches ménagères quotidiennes (p. ex. préparer les repas, faire la vaisselle, laver le linge) pour de courtes périodes de temps (15 à 20 minutes).
- Pas d'activité physique intense ou de sports.

### 2 Activité aérobique peu exigeante

- L'objectif de cette étape consiste à augmenter la fréquence cardiaque de la personne.
- La personne peut reprendre certaines activités telles que le jogging ou faire du vélo stationnaire avec un rythme lent ou moyen pour de courtes périodes de temps (jusqu'à 30 minutes).
- Pas d'entraînement avec poids et haltères.

### 3 Exercices individuels sans contact spécifique à l'activité ou au sport pratiqué

- L'objectif de cette étape consiste à ajouter du mouvement pour compléter des exercices d'entraînement individuellement.
- La personne peut augmenter progressivement l'intensité et la durée de leur entraînement (jusqu'à 60 minutes) avec des activités telles que des exercices de patinage au hockey, de course au soccer, ou de tir au panier au basketball
- Évitez les activités impliquant des impacts à la tête ou des mouvements brusques.
- Pas de pleine participation au cours d'éducation physique

### 4 Exercices d'entraînement sans contact

- L'objectif de cette étape est de reprendre des exercices d'entraînement plus complexes nécessitant une plus grande coordination et une augmentation de la charge cognitive (p. ex. jeux de passes)
- La personne peut recommencer à faire de l'entraînement musculaire avec poids et haltères
- La personne peut participer à des activités qui consistent à faire des arrêts rapides ou des sprints
- Évitez les activités entraînant un contact physique

**Une autorisation médicale est requise** avant de permettre une participation à de l'entraînement sans restriction pendant des pratiques en équipe qui implique des contacts ou avec des activités qui comportent un risque de collision et de chute (passer à l'étape 5).

### 5 Entraînement sans restriction

- L'objectif de cette étape est de rétablir la confiance de la personne et d'évaluer leurs compétences fonctionnelles lors des pratiques
- La personne peut procéder à un retour complet à l'entraînement (avec ou sans coéquipiers) qui peut inclure des activités comportant un risque de collision, chute ou contact.
- Évitez de participer à n'importe quelle activité compétitive

### 6 Retour au jeu et/ou à la compétition

- L'objectif de cette étape est d'assurer une évaluation continue de la performance sportive de la personne
- La personne peut procéder à une pleine participation à n'importe quelle activité physique, pratique, jeu ou compétition sportive
- Évitez le non-respect des règles du jeu et le mauvais esprit sportif

## ACCOMMODATIONS PERSONNALISÉES

L'utilisation d'accommodations pour l'apprentissage afin d'appuyer l'élève au cours de son progrès à travers des étapes de la stratégie du Retour à l'école sont indispensables au bon rétablissement. Pour plus d'information, nous vous encourageons de consulter le formulaire **d'Accommodations personnalisées pour l'apprentissage suite à une commotion cérébrale** afin d'aider à identifier quelles autres accommodations pourraient supporter la stratégie du Retour à l'école de l'élève.

Symptômes post-commotionnels	Répercussions sur l'apprentissage	Stratégies ou démarches potentielles
Maux de tête et fatigue	Difficulté à se concentrer, à prêter attention ou à effectuer plusieurs tâches à la fois	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assurer un minimum de distractions</li> <li>Autoriser l'élève à prendre des pauses fréquentes et /ou du repos dans un endroit tranquille</li> <li>Proposer d'autres possibilités d'évaluation</li> </ul>
Difficulté à se souvenir ou à gérer la vitesse de traitement de l'information	Difficulté à retenir de l'information nouvelle, à se souvenir des consignes ou à se rappeler une leçon apprise	<ul style="list-style-type: none"> <li>Considérer l'utilisation d'un organisateur journalier</li> <li>Diviser les travaux scolaires de grande taille en petites tâches</li> <li>Offrir plus de temps pour compléter des évaluations non-standardisées</li> </ul>
Difficulté à prêter attention ou à se concentrer	Capacité limitée à se concentrer sur la charge de travail scolaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>Répéter les instructions et vérifier le niveau de compréhension de l'élève fréquemment</li> <li>Faciliter la prise de notes par un camarade ou l'utilisation de notes pré-imprimées</li> <li>Réduire et/ou hiérarchiser les devoirs et les travaux scolaires</li> </ul>
Sensibilité au bruit ou à la lumière	Difficulté à travailler dans une salle de classe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réduire la luminosité et le temps devant des tableaux blancs électroniques, des ordinateurs et des écrans de télévision</li> <li>Permettre à l'élève de mettre des lunettes de soleil et/ou d'utiliser des bouchons d'oreille selon le besoin</li> <li>Prévoir une place assise préférentielle (p. ex. prêt de l'enseignant, loin des fenêtres ou des camarades bavards)</li> </ul>

## SÉQUENCE RECOMMANDÉE POUR LA REPRISE DES ACTIVITÉS À LA SUITE D'UNE COMMOTION

**REPOS** pendant au moins 24 heures



### LA STRATÉGIE DU RETOUR AUX ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

#### A Activités légères à la maison

#### B Préparation pour le retour à l'activité

#### C Augmentation graduelle de l'activité quotidienne

#### D Retour à l'activité sans restriction



### LA STRATÉGIE DU RETOUR AU SPORT / À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

#### 1 Activité ne causant pas de symptômes

#### 2 Activité aérobique peu exigeante

#### 3 Exercices individuels sans contact spécifiques à l'activité ou au sport pratiqué

#### 4 Exercices d'entraînement sans contact

### Important:

Si nécessaire, un retour au travail sans restriction (Étape F) et un retour aux exercices d'entraînement sans contact (Étape 4) doit être complété sans aucun signe ou symptôme d'une commotion avant de demander une autorisation médicale pour procéder à l'entraînement sans restriction (Étape 5).

### Autorisation médicale

#### 5 Entraînement sans restriction

#### 6 Retour au jeu et/ou à la compétition

Les élèves ne doivent pas avoir de symptômes qui apparaissent ou s'aggravent à ces étapes

Les élèves ne doivent pas avoir de symptômes à ces étapes

Ces étapes peuvent être complétées en parallèle