



DEFINITION:

Un traumatisme crânien (TC) est la conséquence d'un choc ou d'un coup porté au crâne qui perturbe le fonctionnement normal du cerveau. La sévérité du TC est déterminée au moment de l'accident et le TC est qualifié de léger, moyen ou sévère.

Le Saviez Vous:

La commotion cérébrale, la forme la plus commune du TC en milieu militaire, est un autre mot qui désigne un TC léger. Les symptômes de la commotion cérébrale disparaissent en quelques jours ou semaines.

SIGNES HABITUELS ET SYMPTOMES:

Plan physique

- Mal de tête
- Troubles du sommeil
- Vertiges
- Troubles de l'équilibre
- Nausées ou vomissements
- Fatigue
- Troubles de la vision
- Sensibilité à la lumière
- Bourdonnements d'oreille

Plan intellectuel

- Trouble de la pensée
- Concentration difficile
- Mémoire défaillante
- Difficulté à trouver les mots

Plan émotionnel

- Anxiété
- Dépression
- Irritabilité
- Sauts d'humeur

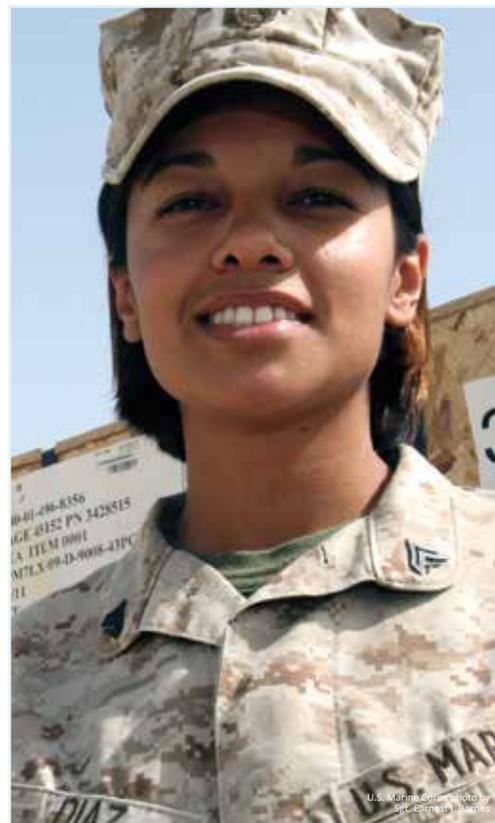


POUR FAIRE FACE:

- Ecrivez pour ne pas oublier.
- Rangez les choses pour éviter de les perdre.
- Ne vous agitez pas et faites des pauses.
- Concentrez-vous sur un objectif à la fois.
- Le plus important est de prendre son temps afin que le cerveau puisse guérir.

POUR SE RETABLIR:

- S'abstenir de fumer et de boire de l'alcool.
- Eviter les sports de contact.
- Dormir suffisamment – 7 ou 8 heures par nuit.
- Suivre les traitements prescrits.
- Eviter le surmenage physique ou mental.
- Consultez votre équipe soignante si vous êtes inquiet.
- Restez toujours en contact avec votre famille et l'équipe soignante pendant la période de convalescence.

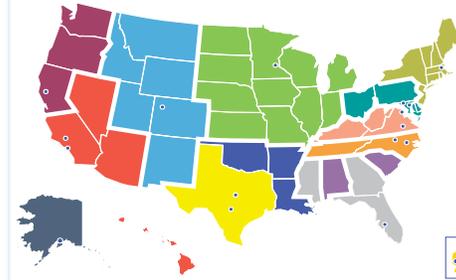


La récupération varie selon les individus et dépend de la sévérité du TC.

CONTACTEZ UNE AGENCE DVBC PRES DE CHEZ VOUS:

- Camp Lejeune, N.C.
- Camp Pendleton, Calif.
- Fort Bragg, N.C.
- Fort Carson, Colo.
- Fort Hood, Texas
- Landstuhl Regional Medical Center, Germany
- NMC San Diego
- San Antonio Military Medical Center, Texas
- Joint Base Elmendorf-Richardson, Alaska
- Fort Belvoir, Va.
- Walter Reed National Military Medical Center, Md.
- VA Boston
- VA Minneapolis
- VA Palo Alto, Calif.
- VA Richmond, Va.
- VA Tampa, Fla.

To find a point of contact in your region, please visit the DVBC website.



DVBC is proud to partner with the Army, Navy, Air Force, Marine Corps and Coast Guard on this product.

Do you have questions about this fact sheet? Feedback? Email info@dvbc.org.

Released: Feb 2012 | Reviewed: Aug 2015
This product is reviewed annually and current until superseded. Visit dvbc.dcoe.mil for the latest information.

DVBC is the TBI operational component of the Defense Centers of Excellence for Psychological Health and Traumatic Brain Injury.