

01

## DÉTERMINER LES CAUSES

### DEUX TYPES DE TRAUMATISMES POSSIBLES :

- **DIRECT** : impact à la tête, au visage ou à la mâchoire.
- **INDIRECT** : mouvement violent du cou (*coup du lapin*), sans choc direct à la tête, ayant pu provoquer une accélération brutale du cerveau dans la boîte crânienne.

**LES SIGNES DE GRAVITÉ** ● Perte de connaissance. ● Paralysie (visage ou membres). ● Convulsions.

- Vomissements répétés. ● Troubles de l'équilibre ou de la marche. ▶ **APPELER IMMÉDIATEMENT LE 112 !**



02

## CONDUITE À TENIR

### SI SUSPICION DE COMMOTION ▶ ARRÊT IMMÉDIAT DU VÉLO !

- Noter par écrit l'heure et les circonstances.

### À NE PAS FAIRE

- Ne pas rentrer à vélo, ni seul. ● Méfiance si vous êtes un patient « anticoagulé ».
- Ne pas consommer : alcool, somnifères, antalgiques, aspirine ou anti-inflammatoires (paracétamol possible).
- Ne pas pratiquer d'activité stimulante (jeux, télé, téléphone...).

**CHEZ SOI** ● Sensibiliser votre entourage et ne pas rester seul la première nuit.

- Vigilance sur tous troubles inhabituels du comportement.



03

## REPOS INCONTOURNABLE 48 H ET SURVEILLANCE

### REPOS INCONTOURNABLE ET SURVEILLER

- Maux de tête persistant ou s'aggravant. ● Trouble de l'attention ● Vision brouillée. ● Gêne à la lumière ou au bruit. ● Vertiges, étourdissements ou nausées. ● Problème de concentration.

▶ FAITES ATTENTION À CES SIGNES DE GRAVITÉ !

**INFORMER L'ENTOURAGE.** Une surveillance partagée pour repérer les signes de commotion permet une prise en charge rapide en cas d'aggravation des symptômes.



04

## APRÈS 48 H

**CAS N° 1** (le plus fréquent)

### LES SYMPTÔMES ONT DISPARU OU NETTEMENT RÉGRESSÉ

- **Reprise progressive du sport** (2 jours de repos, 3 jours en endurance, 3 jours en augmentant l'intensité).
- Surveiller une éventuelle réapparition de symptômes. Si c'est le cas : arrêt immédiat et consultation.

**CAS N°2** (non urgent)

### LES SYMPTÔMES SONT PRÉSENTS SANS AGGRAVATION

- **Pas d'effort physique ou intellectuel.** ● Éviter les écrans.
- Consultation d'un médecin pour évaluer et conseiller.

**CAS N°3** (rare)

### LES SYMPTÔMES S'AGGRAVENT MALGRÉ LE REPOS OU RÉAPPARAISSENT

- **Consultation nécessaire** - Et si présence de signes de gravité cités plus haut. ▶ **APPELER LE 112 !**

