



à moto

à vélo

à ski

à skateboard

**CHOC À LA TÊTE** Il faut immédiatement détecter une éventuelle lésion au cerveau.

# Les traumatismes peuvent tuer

ANTOINE GESSLER

Une plaque de glace qui constitue un piège sournois... Un pied qui glisse... Une personne âgée perd l'équilibre et tombe, sa tête venant cogner violemment sur le trottoir. Quelques instants hébété et confuse, la victime parvient à se relever avec l'aide de quelques quidams alentour, précieux bons samaritains.

«Tout va bien?

- Oui, oui...

- Voulez-vous qu'on vous conduise chez un médecin?

- Inutile... je n'ai rien...»

Des paroles de réconfort, des remerciements et tout rentre dans l'ordre... En apparence seulement. Car de retour chez elle, la victime ressent des maux de tête qui s'aggravent au fil du temps, des nausées et des vomissements. Elle va

des urgences à l'hôpital de Sion. «Ces symptômes définissent un traumatisme crânio-cérébral dont les conséquences peuvent être une simple commotion, mais également s'aggraver jusqu'à provoquer un coma et à l'extrême bien sûr le décès.»

Heureusement dans leur grande majorité, les cas s'avèrent bénins.

## Ne rien banaliser

Reste que même des commotions simples peuvent mal évoluer. Dans tous les cas, il ne faut rien banaliser et consulter le plus rapidement possible. Impossible, a priori, de savoir quel patient va bien ou mal évoluer. Il est souvent nécessaire d'effectuer un scanner en urgence à la recherche de saignements ou de contusions du cerveau. Encore une fois, la plupart des cas sont heureusement bénins.

Une surveillance médicale peut parfois être nécessaire, mais neuf patients sur dix

## «Le cerveau est très fragile.»



DR DANIEL FISHMAN

peut-être encore rencontrer des difficultés d'élocution, des troubles de la vision ou de l'équilibre.

Il faut dès lors ne pas temporiser. Les minutes comptent et le plus simple reste d'immédiatement faire appel au 144.

«Qu'il s'agisse d'un choc sur la tête avec une perte de connaissance, si courte soit-elle, ou d'un oubli de la période de l'accident, un contrôle médical s'impose. Ces symptômes indiquent en effet une courte dysfonction du cerveau», rappelle M. Daniel Fishman, docteur en médecine FMH, spécialiste en médecine interne et médecine intensive, diplômé SSMU de médecine d'urgence et chef

## LES TÊTES INTELLIGENTES SE PROTÈGENT

«Le cerveau est très fragile et n'est pas réparable», souligne le Dr Daniel Fishman. «Il se trouve à l'intérieur d'une boîte, le crâne. Même si elle est solide, cette boîte ne peut absorber toute l'énergie lors d'un choc important.» Les sportifs auront donc intérêt à protéger leur tête par le port d'un casque efficace. A moto, à vélo, à skis ou à snowboard le danger existe. Comme pour les amoureux de l'escalade ou des sorties en

kayak. Toutes les situations à risque impliquent des précautions spécifiques. La conduite automobile nécessite évidemment une application rigoureuse des prescriptions en vigueur. Ainsi l'obligation d'attacher sa ceinture de sécurité, à l'avant comme à l'arrière du véhicule, permet de limiter la casse en cas d'accident.

«Schématiquement, on peut distinguer trois groupes de patients chez qui les traumatismes crânio-cérébraux

sont les plus fréquents: les très jeunes enfants, les jeunes adultes et les personnes âgées». Les chutes provoquent la majorité des traumatismes crâniens chez les enfants et les personnes âgées. Pour les jeunes adultes, ce sont les accidents, en particulier de la route, qui sont le plus souvent en cause. Ce dernier groupe, le plus actif au quotidien, est également le plus susceptible d'adopter des comportements parfois risqués

peuvent rentrer chez eux, avec de simples recommandations à observer (lire ci-dessous).

Lorsque l'atteinte est plus importante, les conséquences sont souvent dramatiques. «Les séquelles neurologiques peuvent être sévères», poursuit le Dr Fishman.

«La perte de fonctions intellectuelles accompagnée de troubles neuropsychologiques constitue une atteinte fondamentale de la personne elle-même.» Il s'agit d'une vraie souffrance pour le patient qui se sent diminué. Mais aussi pour sa famille, qui a l'impression de retrouver une autre personne avec laquelle il faudra réapprendre à vivre. Il s'agit souvent de personnes jeunes dont les difficultés seront présentes sur le long terme.

## Après une commotion

Si le patient peut rentrer à domicile après une simple commotion, il ne doit pas être seul et reçoit une liste de recommandations. Avec son entourage, il est ainsi informé des signes exigeant rapidement une nouvelle consultation. Il s'agit essentiellement d'une forte somnolence, de nausées et vomissements répétés, de l'aggravation de maux de tête ou de convulsions. Par ailleurs, tout symptôme neurologique, tel que la diminution de la force ou de la sensibilité d'un membre, la difficulté à parler, un comportement anormal, des troubles de la vision, de l'audition ou de l'équilibre constitue également un signe inquiétant et qui doit faire réagir. L'écoulement de sang ou de liquide clair par le nez ou les oreilles doit également inciter le patient à consulter immédiatement un médecin ou se rendre aux urgences. ●

## INFOS

Un thème à découvrir aussi sur Canal 9 le lundi 21 janvier 2013 à 19 heures sur Netplus et à 19 h 30 sur Swisscom.



## CAFÉ-RENCONTRES LE 23 JANVIER 2013 À SION

### Un débat autour du thème

### «Bonnes résolutions: entre motivations et résistances»

L'association Femmes-Rencontres-Travail organise des cafés-rencontres quatre fois par année.

Deux intervenants apportent leur éclairage sur un thème et la discussion se poursuit avec les participants. Ces soirées sont ouvertes à tous et abordent divers sujets de société.

Le prochain rendez-vous est prévu le mercredi 23 janvier dès 19 heures 15 au café des Roches Brunes (Hôtel Castel) à Sion.

Mme Stéphanie Hofmann, psychologue et sophrologue et Mme Dr Arlette Closuit-Jenzer, tabacologue et médecin de référence du CIPRET

Valais (Centre d'information pour la prévention du tabagisme) mèneront un débat autour des résolutions de début d'année, sur les motivations et les résistances qui les entourent.

Pour informations voir également: (www.frt-vs.ch) - (www.promotionsantevalais.ch) ● C

## APNÉE DU SOMMEIL

### Les femmes sont plus touchées que normalement admis

En Suisse, ce sont quelque 150 000 personnes qui sont victimes d'apnées du sommeil. Parce que cette maladie se manifeste par des symptômes tels que les ronflements, les arrêts respiratoires et une fatigue diurne, elle reste encore consi-

dérée davantage comme un «problème d'hommes» car moins étudiée chez les femmes. Différentes études ont montré que beaucoup plus de femmes étaient victimes d'apnées du sommeil que ce que l'on admettait jusqu'alors, ● ATS