

# JOURNÉE DE LA LOI ROWAN

SÉCURITÉ EN MATIÈRE DE COMMOTION CÉRÉBRALE

## LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES SONT DES BLESSURES AU CERVEAU... ET ELLES ONT BESOIN DE TEMPS POUR GUÉRIR



En cas de doute, arrêtez-vous coûte que coûte... et passez à la loupe.

Vous avez reçu un coup à la tête ou au corps en pratiquant un sport, en faisant une activité physique ou tout simplement lorsque vous étiez avec des amis ? Ne le cachez pas ; PARLEZ-EN et demandez de l'aide. Un coup à la tête peut blesser le cerveau et engendrer une commotion cérébrale, et les blessures au cerveau ont besoin d'assez de temps pour guérir.

Si vous, un ami ou un coéquipier recevez un coup à la tête ou au corps, vous devez connaître les signes et symptômes d'une commotion cérébrale. Parfois, les symptômes sont tout de suite évidents, mais ils peuvent aussi se manifester plusieurs heures ou même plusieurs jours plus tard.

### Certains des symptômes :

- Maux de tête ou pression dans la tête
- Nausée
- Somnolence
- Étourdissements
- Sensibilité à la lumière
- Sensibilité au bruit
- Difficulté à penser clairement ou à se souvenir de certaines choses
- Fatigue ou manque d'énergie
- Vision floue
- Sentiment de tristesse, d'irritabilité, nervosité ou émotionnalité

**Avez-vous subi une commotion cérébrale ?** Souhaitez-vous aider d'autres personnes à les prévenir et encourager les personnes qui en ont subi à obtenir de l'aide ? Disséminez le message au sujet de la Journée de Loi Rowan et joignez-vous à la discussion sur les commotions cérébrales. Pour plus d'information sur les commotions cérébrales, jetez un coup d'œil à la **Trousse de sensibilisation pour la journée de la Loi Rowan pour les écoles**

| [ophea.net/fr/trousse-de-sensibilisation-pour-la-journee-de-la-loi-rowan-pour-les-ecoles](https://ophea.net/fr/trousse-de-sensibilisation-pour-la-journee-de-la-loi-rowan-pour-les-ecoles) | [#JournéeDeLaLoiRowan](https://twitter.com/JourneeDeLaLoiRowan)