

# Maladies et lésions

## Commotions cérébrales

### Sur cette page

[Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?](#)

[Quels sont certains dangers pouvant causer une commotion cérébrale?](#)

[Quels secteurs et quelles professions présentent un risque plus élevé de commotions cérébrales?](#)

[Quels sont les signes et symptômes des commotions cérébrales?](#)

[Comment peut-on prévenir les commotions cérébrales?](#)

[Où puis-je trouver de plus amples renseignements?](#)

---

## Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

Une commotion cérébrale est un traumatisme cérébral causé lorsque le cerveau est secoué dans le crâne. Un coup porté à la tête, un coup porté à une autre partie du corps qui secoue la tête ou tout mouvement violent du cerveau à l'intérieur du crâne peut causer une commotion cérébrale. Les commotions cérébrales peuvent être difficiles à détecter, car elles ne sont généralement pas visibles sur les examens d'imagerie diagnostique de routine, comme les radiographies, l'imagerie par résonance magnétique (IRM) ou la tomодensitométrie (TDM).

---

## Quels sont certains dangers pouvant causer une commotion cérébrale?

Certains événements survenant sur le lieu de travail peuvent causer une commotion cérébrale, notamment :

- Un objet tombe sur la tête d'un travailleur
- Un objet provenant de n'importe quelle direction frappe un travailleur à la tête, au visage ou au cou
- Un travailleur entre violemment en collision avec un objet ou une personne
- Une personne ou un objet en mouvement (comme un équipement motorisé mobile) percute violemment un travailleur

- La violence en milieu de travail qui entraîne une altercation physique
  - Un travailleur tombe d'une hauteur
  - Un travailleur tombe du même niveau et se frappe la tête sur le sol ou sur un objet solide
  - Un coup de fouet cervical ou un mouvement rapide de la tête (comme une collision de véhicule à moteur ou un coup au corps, qui secoue la tête)
- 

## Quels secteurs et quelles professions présentent un risque plus élevé de commotions cérébrales?

N'importe quel travailleur peut avoir une commotion cérébrale. Le risque pour un travailleur particulier dépend des dangers sur le lieu de travail et de la probabilité que ces dangers causent des dommages. Une [évaluation des risques](#) peut aider à déterminer les dangers et à recommander des mesures de contrôle appropriées.

Les facteurs qui pourraient affecter le risque de commotion cérébrale comprennent :

- Exécuter des activités pouvant entraîner des coups à la tête ou des secousses au cerveau (comme le travail en hauteur)
- Travailler dans une zone où il y a des dangers pouvant frapper la tête ou secouer le cerveau (comme les endroits où des charges sont déplacées fréquemment)
- Travailler dans un domaine ou une profession où la violence en milieu de travail est probable
- Le fait d'avoir déjà eu une commotion cérébrale (le fait d'avoir eu une première commotion cérébrale augmente le risque d'en subir une autre)

Les industries et professions où il existe un risque élevé de commotions cérébrales comprennent :

- La construction
  - Les soins de santé
  - La fabrication
  - Les travailleurs d'entrepôt
  - Les [athlètes](#) professionnels dans les sports à fort impact (comme le hockey, le football et les sports de combat)
- 

## Quels sont les signes et symptômes des commotions cérébrales?

Un travailleur peut présenter des symptômes de commotion cérébrale même si ceux-ci n'apparaissent pas dans les examens d'imagerie diagnostique (comme une tomodensitométrie). Il est également possible d'avoir une commotion cérébrale même en l'absence de signes de blessure externe, comme une coupure, une lacération ou un gonflement de la tête (bien que ces signes puissent, dans certaines situations, indiquer une commotion cérébrale).

Les symptômes d'une commotion cérébrale peuvent être légers, retardés ou absents. Un professionnel de la santé peut poser un diagnostic en évaluant les signes, en examinant les antécédents médicaux et en effectuant des tests pertinents (comme un examen neurologique et des tests cognitifs). Les gens ne réagiront pas de la même manière à une commotion cérébrale, et il est possible que des symptômes apparaissent plus tard.

Voici les symptômes qu'une personne souffrant d'une commotion cérébrale peut éprouver :

- Maux de tête
- Vertige
- Nausées
- Problèmes de mémoire
- Problèmes à se concentrer ou à former des idées claires
- Changements de comportement
- Vision brouillée
- Douleur au cou
- Sensation d'être « dans le brouillard »
- Sensibilité à la lumière ou au bruit  
Bourdonnement dans les oreilles
- Lenteur à répondre aux questions ou à suivre les instructions
- Problèmes d'équilibre ou de coordination
- Sommeil excessif ou difficultés à s'endormir
- Anormalement émotif (comme être excessivement anxieux ou prompt à la colère)

Lorsqu'un travailleur présente des symptômes plus graves, une attention médicale d'urgence est nécessaire immédiatement. Les symptômes plus graves peuvent inclure :

- Une vision double
- Un mal de tête grave
- Une douleur au cou
- Des vomissements répétés

- Des crises d'épilepsie
  - Une perte de conscience
  - Une confusion croissante
  - Une faiblesse ou des picotements dans les bras ou les jambes
  - Des difficultés d'élocution
- 

## Comment peut-on prévenir les commotions cérébrales?

Il vaut mieux prévenir les commotions cérébrales que de les traiter. Une évaluation des risques devrait être réalisée afin de déterminer les dangers pouvant entraîner des commotions cérébrales et de recommander des mesures de contrôle appropriées.

Un protocole sur les commotions cérébrales peut être élaboré en fonction des dangers cernés. Il peut inclure des politiques et des procédures, qui reconnaissent les dangers, établissent des mesures d'intervention et favorisent la formation et l'éducation des travailleurs sur les commotions cérébrales.

Prendre connaissance des conseils de prévention suivants :

- Séparer les travailleurs des activités pouvant causer une commotion cérébrale. Par exemple, établir une zone sans travailleur lorsqu'il y a des opérations de déplacement de charges avec des grues, et utiliser des barrières physiques pour séparer les passages pour piétons de la circulation motorisée.
- Mettre en œuvre des mesures pour contrôler les dangers pouvant entraîner une blessure à la tête. Par exemple, utiliser des attaches pour outils, des [garde-pieds](#) et des filets de sécurité pour empêcher les objets en hauteur de tomber sur les travailleurs en dessous.
- Améliorer la conception du lieu de travail pour aider à identifier clairement les dangers du lieu de travail. Par exemple, installer des [garde-corps](#) dans les zones surélevées et améliorer l'éclairage et la signalisation
- Mettre en œuvre des [mesures de protection contre les chutes appropriées](#)
- Veiller à ce qu'une [tenue des locaux](#) appropriée soit effectuée régulièrement pour éliminer les dangers de trébuchement
- Traiter rapidement les dangers de [glissade](#), comme la glace, les déversements et les planchers endommagés. Utiliser une signalisation pour avertir les personnes de ces dangers s'ils ne peuvent pas être maîtrisés immédiatement.
- Veiller à ce que les trottoirs, les escaliers, les stationnements et les autres surfaces de plancher offrent une adhérence adéquate, soient correctement entretenus et sécuritaires pour la marche.

- Former les travailleurs à déterminer et à contrôler les dangers pouvant entraîner des coups à la tête ou des secousses du cerveau. Les travailleurs sont tenus de [signaler](#) tous les dangers afin que l'employeur puisse mettre en place des mesures préventives.
- Élaborer un programme de prévention de la violence et prendre d'autres mesures pour assurer la protection des travailleurs contre la violence physique.
- Élaborer un programme de sécurité des véhicules et former les travailleurs aux pratiques de conduite sécuritaire.
- Porter un [casque de sécurité](#) approprié et bien ajusté qui respecte une norme de sécurité reconnue telle que la norme CSA-Z94.1, intitulée Casques de sécurité pour l'industrie : tenue de service, sélection, entretien et utilisation. Le port d'un casque ne prévient pas une commotion cérébrale, mais peut réduire la gravité de la blessure.
- Porter des [chaussures](#) appropriées, qui offrent une bonne traction et conviennent aux dangers potentiels.

Former les travailleurs aux points suivants :

- Les signes et symptômes d'une commotion cérébrale
- L'importance de signaler une commotion cérébrale, ainsi que la manière de le faire et à qui s'adresser
- Le protocole de commotion cérébrale, y compris les politiques et les procédures sur la prévention des commotions cérébrales et sur la manière de réagir à un incident pouvant causer une commotion cérébrale

Comment gérer les commotions cérébrales?

Il est important de consulter un professionnel de la santé pour savoir comment gérer correctement une commotion cérébrale.

Prendre connaissance des conseils suivants pour réagir à une commotion cérébrale (ou à une présomption de commotion cérébrale) :

- Un travailleur susceptible d’avoir subi une commotion cérébrale devrait cesser ce qu’il fait et en informer immédiatement son superviseur. Un travailleur qui ne peut pas accomplir ses tâches en toute sécurité ne devrait pas être autorisé à le faire. Un transport sécuritaire devrait être organisé pour que le travailleur puisse consulter un professionnel de la santé dès que possible.
  - Si un travailleur perd conscience, appelez le 911 immédiatement. Les principes de base des [premiers soins](#) et de la réanimation cardiopulmonaire (RCP) doivent être suivis. Ne le déplacez pas et n’entreprenez d’actes inutiles, qui pourraient causer des blessures supplémentaires.
  - Les travailleurs présentant des symptômes plus graves de commotion cérébrale (vision double, mal de tête intense, etc.) devraient recevoir des soins médicaux immédiatement, soit en appelant le 911, soit en étant accompagnés chez un médecin.
  - Un travailleur présentant les symptômes typiques d’une commotion cérébrale (maux de tête, étourdissements, nausées, etc.) devrait tout de même consulter un médecin pour obtenir des soins médicaux et des conseils dès que possible.
- Si un travailleur a subi une commotion cérébrale au travail, menez une enquête sur l’incident pour en déterminer les causes profondes.
- Respecter les exigences de signalement de votre autorité compétente (comme auprès de l’organisme de réglementation ou de la commission des accidents du travail).

Prendre connaissance des conseils suivants pour la gestion et le rétablissement après une commotion cérébrale :

- Faire de la santé cérébrale une priorité. Par exemple, un travailleur qui pense avoir une commotion cérébrale devrait savoir comment la signaler et être encouragé à le faire, ainsi qu’à prendre des mesures de rétablissement. Il peut être nécessaire de s’absenter du travail et de recourir à l’indemnisation des travailleurs.
- Prendre des mesures pour prévenir d’autres commotions cérébrales. Par exemple, le travailleur visé peut exécuter différentes tâches qui ne présentent aucun risque de traumatisme crânien. Des traumatismes crâniens répétés pourraient entraîner des problèmes à long terme, comme l’encéphalopathie traumatique chronique (ETC).
- Obtenir une autorisation médicale avant de reprendre les fonctions habituelles. Un travailleur qui a subi une commotion cérébrale devrait prendre tout le temps nécessaire loin du travail et ne pas revenir trop tôt.

- Élaborer un processus de retour au travail après une commotion cérébrale dans le cadre du [programme de retour au travail](#) global de votre organisme. Le processus impliquera la collaboration avec les travailleurs et les professionnels de la santé. Cela impliquera initialement du repos, suivi d'un retour progressif aux tâches régulières en fonction des symptômes, des observations, des commentaires du travailleur et de l'autorisation médicale. La récupération après une commotion cérébrale peut varier d'une personne à l'autre; par conséquent, les progrès et les symptômes doivent faire l'objet d'un étroit suivi, avec les mesures d'adaptation nécessaires. Les travailleurs peuvent également souffrir du syndrome post-commotionnel, dans lequel les symptômes peuvent durer plus longtemps que prévu. Pour cette raison, les délais de retour aux fonctions régulières sont déterminés au cas par cas.

---

## Où puis-je trouver de plus amples renseignements?

Il est possible de trouver de plus amples renseignements auprès d'autres organismes\*, comme :

- L'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) : [Commotion cérébrale : Symptômes et traitement](#)
- Parachute Canada : [Commotion cérébrale](#)

\*Nous avons mentionné ces organisations comme un moyen de fournir une référence potentiellement utile. Vous devriez communiquer avec l'organisme (ou les organismes) directement pour obtenir de plus amples renseignements sur leurs services. Veuillez noter que la mention de ces organismes ne représente pas une recommandation ou un soutien de la part de la CCHST envers ces organismes par rapport à d'autres que vous pourriez connaître.

---

Date de la première publication de la fiche d'information : 2026-06-01

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2026-06-01

## Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.