

Communiqué de presse

Conseils pour reprendre ses activités après une commotion cérébrale

L'INESSS diffuse une vidéo destinée au grand public

Québec, le 19 novembre 2019

Un membre de votre entourage ou vous-même avez subi une commotion cérébrale? Pour favoriser une bonne récupération et diminuer les effets à long terme, il est important de reprendre graduellement ses activités le moment venu. Afin de guider les personnes concernées, l'INESSS lance une vidéo en deux parties présentant des conseils destinés à la reprise graduelle des activités intellectuelles, physiques et sportives à la suite d'un traumatisme craniocérébral léger (TCCL), communément appelé commotion cérébrale.

[La première partie](#) de la vidéo présente les symptômes fréquents et les signaux d'alerte associés à un TCCL ainsi que la période de repos initial à respecter. [La deuxième partie](#) offre une série de conseils sur la reprise graduelle des activités intellectuelles, physiques et sportives.

La ministre de la Santé et des Services sociaux, Mme Danielle McCann, et la ministre déléguée à l'Éducation, Mme Isabelle Charest, ont annoncé plus tôt cet automne le lancement de la Stratégie nationale sur les commotions cérébrales. La vidéo produite par l'INESSS vient s'ajouter aux nombreux outils et moyens de sensibilisation mis en place dans le cadre de la Stratégie. Il s'agit d'une adaptation du [dépliant](#) publié en 2018 par l'INESSS et qui s'adresse à l'ensemble de la population, que ce soit des étudiants, des personnes âgées ou même des proches (famille, ami, employeur, etc.) de la personne atteinte.

Citation :

«Les commotions cérébrales touchent tout le monde. Depuis la publication de notre dépliant, en août 2018, plus de 46 000 exemplaires ont été distribués, ce qui témoigne de l'intérêt que suscite cet outil. En adaptant le contenu du dépliant au format vidéo, nous croyons qu'il s'agit d'un moyen de capter plus largement et efficacement l'attention d'un grand nombre de personnes, notamment des jeunes. »

- Catherine Truchon, experte en réadaptation physique et adjointe à la Direction des services de santé et de l'évaluation des technologies à l'INESSS.

Nous invitons la population à visionner et partager la vidéo disponible sur le site Web de l'INESSS, sur sa page Facebook ainsi que sur YouTube.

Rappelons que l'INESSS a pour mission de promouvoir l'excellence clinique et l'utilisation efficace des ressources dans le but d'améliorer les soins et services aux citoyens. Pour ce faire, l'Institut évalue les avantages cliniques et les coûts des technologies, des médicaments ainsi que des interventions en santé et en services sociaux.

– 30 –

Source : M^{me} Olivia Jacques, conseillère en communication
418 643-1339 poste 14779
418 573-3660 (cellulaire)
olivia.jacques@inesss.qc.ca