Mon enfant s'est cogné la tête



Les chutes et les bosses sont très fréquentes chez l'enfant et le plus souvent sans gravité. Mais la **surveillance des 48 heures** qui suivent est essentielle.

1 – J'observe | 2 – J'agis | 3 – Je surveille | 4 – Recommandation de mon pharmacien

1 J'observe

a Je reste calme : **pleure-t-il tout de suite**, bouge-t-il normalement, me reconnaît-il ?

b Une **bosse** apparaît souvent vite : c'est un hématome sous la peau, en général bénin.

c Je note **l'heure**, la **hauteur** de la chute et comment il est tombé.

Chute plus à risque

Âge	Bébé de moins de 3 mois.
Hauteur	Plus de 90 cm avant 2 ans, plus de 1,5 m après.
Choc	Accident de voiture, vélo sans casque, objet lourd.

⚠ **Perte de connaissance, convulsion, réveil difficile, sang ou liquide clair par le nez ou les oreilles :** j'appelle le **SAMU**.

2 J'agis

Du froid
Poche de froid dans un linge sur la bosse, quelques minutes.

Au calme
Repos, activités calmes, peu d'écrans pendant 48 h.

Je le surveille
Je ne le laisse pas seul les premières heures.

Si mal à la tête
Paracétamol dosé selon le poids.

La première nuit

- Il peut dormir : la **somnolence** est fréquente après le choc.
- Je vérifie qu'il **respire normalement** et réagit quand je le touche.
- Inutile de le réveiller sans cesse : je vérifie qu'il **se réveille facilement** si je le stimule.
- Repas légers ; **un seul vomissement** : je surveille de près.

À ne pas faire

✕ Pas d'aspirine ni d'anti-inflammatoire sans avis médical.

✕ Pas de vélo, trampoline ou sport de contact pendant au moins 48 h.

✕ Ne pas le laisser seul.

Suite au verso : 3 – Je surveille et 4 – Recommandation de mon pharmacien →

3 Je surveille

Les signes d'alerte peuvent apparaître **jusqu'à 48 heures** après le choc. C'est son comportement qui compte.

VERT · Je surveille à la maison

- Il joue, mange, parle comme d'habitude.
- Bosse qui diminue en quelques jours.
- Un seul vomissement, puis plus rien.

→ Je surveille 48 heures.

ORANGE · Je consulte dans la journée

- **Mal de tête** qui persiste malgré le paracétamol.
- Avant 2 ans : bosse sur le côté ou l'arrière de la tête.
- Pleurs inhabituels, irritable.
- Chute de haut ou choc violent.

ROUGE · Je consulte en urgence

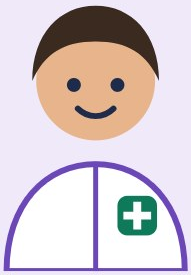
- Il **vomit plusieurs fois**.
- Somnolence anormale, confusion.
- Convulsion, perte de connaissance.
- Il marche mal, faiblesse d'un bras ou d'une jambe.
- Trouble de la vue ou de la parole.
- Bébé de moins de 3 mois.

Ma surveillance des 48 heures

Poids de mon enfant : _____ kg (pesé le ___/___)

Heure	Réveil facile ?	Vomissements	Comportement / mal de tête

4 Recommandation de mon pharmacien



« Après un choc, c'est le comportement qui compte, pas la taille de la bosse. »

- **Casque** à vélo, trottinette et rollers, dès les premiers tours de roue.
- **Barrières d'escalier**, fenêtres sécurisées, jamais bébé seul sur la table à langer.
- **Siège auto** adapté à l'âge et au poids, bien attaché à chaque trajet.
- Après une commotion, le **sport reprend progressivement**, sur avis médical.
- Mon pharmacien me conseille une **poche de froid** et la bonne dose de paracétamol.

Numéros utiles en Tunisie

190 SAMU — urgence médicale

198 Protection civile

Mon médecin : _____

Ma pharmacie : _____

Sources

SFMU, « Traumatisme crânien léger de l'enfant », Urgences 2015 · règle PECARN (Kuppermann, Lancet 2009) · CH d'Avignon, fiche conseils traumatisme crânien · Gouvernement du Québec, commotion cérébrale et TCC léger · CHU Sainte-Justine, traumatisme crânio-cérébral léger. · Contre-vérification Vera Health, novembre 2026.

Relu et validé par : Rédaction ConseilPharma · Novembre 2026

Cette fiche informe et ne remplace pas l'avis d'un médecin.

Scannez : la fiche en ligne