

*Aie confiance dans tes amis et ta famille : parle leur de ton épilepsie et explique leur comment réagir en cas de crise.*

## Conseils en cas de crise

1 - Rester calme.

2 - **Coucher la personne sur le côté**, en position latérale de sécurité (= sur le côté).

Eloigner tout objet pouvant blesser.

Mettre un vêtement ou un petit coussin sous la tête pour limiter les traumatismes.

Ne rien mettre dans la bouche et ne jamais essayer d'ouvrir les mâchoires ni bloquer les mouvements.

3 - **Surveiller la durée de la crise.**

4 - **Si la crise se prolonge au-delà de 5 minutes**, administrer le valium ou buccolam.

Laisser la personne en position allongée sur le côté jusqu'à récupération complète de la conscience.

Après la crise il est normal de dormir profondément.

### **Appeler les secours (15 ou 112) si :**

- La crise se prolonge
- La personne a des difficultés respiratoires
- Vous êtes inquiets ou ne savez pas comment réagir

**Hôpital des Enfants**  
330, avenue de Grande-Bretagne - TSA 70034 - 31059 Toulouse Cedex 9

**Hôpital Pierre-Paul RIQUET**  
Place du Docteur Baylac - TSA 40031 - 31059 Toulouse Cedex 9

**Conception**  
Neurologie

*Etre soigné,*

*c'est aussi être informé*

## Vivre futé avec son épilepsie

### Centre de compétence Epilepsies Rares de neurologie pédiatrique

Dr Claude CANCÈS, Dr Camille LE CAMUS, Médecins référents  
Séverine BREIL, Infirmière coordinatrice

#### Hôpital des Enfants

330, avenue de Grande Bretagne - TSA 70034 - 31059 Toulouse Cedex 9

Hôpital Pierre-Paul RIQUET - Hall C - Niveau 4  
Place du Docteur Baylac - TSA 40031 - 31059 Toulouse Cedex 9

## Quelques conseils pour ta sécurité

---

### Eau :

Evite le bain, utilise la douche.

Ne t'enferme pas à clé, tu peux convenir d'un code avec ta famille si tu ne veux pas être dérangé.

Sois accompagné pour la baignade, par tes parents, un adulte capable de te tenir, ou prévois le maître-nageur. Essaie d'être repérable rapidement dans l'eau (bonnet de couleur,..).

### Le sommeil :

Si tu fais des crises la nuit, privilégie un lit près du sol, l'utilisation d'un coussin alvéolé. Evite de dormir sur le ventre.

### Le sport :

Privilégie les sports collectifs (danse, basket, handball,...), prends des précautions pour certains sports (être assuré au sol pour l'escalade, te protéger pour l'équitation, mettre un casque à vélo ...).

Certains sports nécessitent que ton épilepsie soit équilibrée (ski, équitation, cyclisme, gymnastique,...) ; parles-en à ton médecin.

Seuls certains sports ne peuvent pas être pratiqués : la plongée sous-marine, l'escalade en haute altitude, la boxe, le parachutisme, le vol à voile, les sports mécaniques (quad...).

### la conduite :

La conduite automobile pourra être autorisée après avis du médecin conseil (préfecture), la conduite de deux roues ne pourra être autorisée que si ton épilepsie est bien équilibrée.

## Quelques conseils pour ton quotidien

---

**1 - N'oublie pas ton traitement** (tu peux mettre un rappel sur ton smartphone).

**2 - Notes tes crises** sur un calendrier ou smartphone : ([www.neurokids.fr](http://www.neurokids.fr) ou **epi and me**).



**3 - Vois ton médecin régulièrement** pour adapter ton traitement au mieux (effets indésirables, traitement en une seule prise quotidienne si possible, contraception compatible avec ton traitement antiépileptique).

**4 - Certains événements** propres à chacun peuvent provoquer les crises : fais toi aider par ton médecin pour les identifier et les éviter :

- Sommeil irrégulier.
- La fièvre.
- Consommation alcool et autres psychostimulants (café, thé, cannabis, les boissons énergisantes).
- Certaines émotions.

**A toi de jouer :** demande tes codes EPIDAYS ([www.epidays-eisai.fr](http://www.epidays-eisai.fr)) à ton médecin et teste tes connaissances.