

# ADAPTER LES ACTIVITÉS EN FONCTION DE SON ÉPILEPSIE



## TRAVAIL

### TRAVAILLER AVEC UNE ÉPILEPSIE EST POSSIBLE

- Étudier les risques que représente votre poste en fonction de votre épilepsie : travail en hauteur, manipulation de machines, écrans, horaires décalés...
- Informer au moins une personne de l'entourage sur la conduite à tenir en cas de crise
- Mettre les vêtements et dispositifs de sécurité adaptés à votre travail,
- Parler de votre épilepsie au médecin du travail qui est tenu au secret médical

## GROSSESSE - ENFANTS

### AVOIR UN ENFANT EST POSSIBLE

- En cas de désir d'enfant, en parler avec l'épileptologue même si l'épilepsie est stabilisée
- Favoriser une bonne collaboration entre vous, votre gynécologue et votre épileptologue
- Nourrir, changer, habiller, laver l'enfant en s'installant bien sur le sol (proscrire la table à langer)
- Ne jamais donner un bain seul à un enfant (attendre le conjoint, un proche...)
- Éviter les escaliers en portant l'enfant
- Déplacer l'enfant dans la poussette ou le porte-bébé même à l'intérieur
- Apprendre à vos enfants ce qu'il faut faire en cas de crise



## CONDUITE

### CONDUIRE EST POSSIBLE SOUS CERTAINES CONDITIONS

- Prendre en compte la loi sur les restrictions à la conduite automobile et vérifier la compatibilité de son épilepsie avec la conduite (avis médical)
- Respecter les temps d'arrêt et de repos toutes les deux heures
- Attention à la conduite de nuit : les stimulations lumineuses peuvent provoquer des crises chez certains patients
- Éviter le café, le thé, les médicaments antidépresseurs, tranquillisants, les somnifères,
- Ne pas prendre le volant en cas de manque de sommeil, de fatigue manifeste ou de changement de traitement



## VOYAGE

### VOYAGER AVEC UNE ÉPILEPSIE EST POSSIBLE

- De préférence, éviter de voyager seul
- Prévoir les médicaments et l'ordonnance avec soi (ne pas mettre dans la soute de l'avion)
- Tenir compte des décalages horaires pour le traitement et demander conseil au spécialiste en cas de décalage de plus de trois heures
- Éviter les dettes de sommeil, les jours précédents le départ
- Éviter les destinations au climat trop chaud, certaines épilepsies sont plus sensibles à la chaleur (ne pas hésiter à en parler au neurologue)



## LOISIRS

### DE MANIÈRE GÉNÉRALE, LES LOISIRS SONT RECOMMANDÉS POUR VOTRE SANTÉ ET VOTRE ÉQUILIBRE

- Porter les accessoires de sécurité appropriés à chaque activité (casques, flotteurs, etc...)
- Éviter de marcher ou de rester au bord d'une rivière, d'une falaise, ainsi que les positions en équilibre
- En natation non surveillée, être accompagné d'un nageur confirmé, et en natation surveillée, informer le maître-nageur
- Éviter les sports en solitaire (escalade, randonnée, bateau...)
- Le parachutisme, la plongée sous-marine, le deltaplane ne sont pas recommandés
- Avant de pratiquer un sport à risque, demander l'avis du neurologue



Ces recommandations n'empêchent pas une vie harmonieuse. Il est important de favoriser des activités pour son équilibre personnel et la confiance en soi. Dans tous les cas, elles sont à adapter en fonction des manifestations de votre épilepsie.

Participer à un groupe d'Éducation Thérapeutique du Patient peut également contribuer à cet équilibre de vie.

Épilepsie  
ensemble  
nous sommes plus forts  
pour avancer.  
Rejoignez-nous !

## NOS ACTIONS

- Groupes de parole - Groupes de rencontres, sorties -
- Ressources documentaires - Vacances enfants et adultes -
- Forum - Éducation thérapeutique du patient -
- Conseil juridique, social et médical gratuit -
- Informations, conférences, tables rondes -
- Interventions et accompagnement scolaires, professionnels -
- Insertion professionnelle - Epi-emploi -
- Journée Rencontre Nationale Annuelle en alternance à Paris et en province -

## ÉPILEPSIE-FRANCE

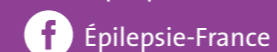
## PRÉVENIR LES RISQUES AU QUOTIDIEN



RÉUNIR • SOUTENIR • INFORMER • CONSEILLER



SIÈGE SOCIAL • 13 rue Frémicourt - 75015 PARIS  
Tél. : +33 (0)1 53 80 66 64  
www.epilepsie-france.fr • contact@epilepsie-france.fr



Épilepsie-France

Lézatgraph • JUN 2017



épilepsie  
france *la vie d'abord*

Le risque de blessures, d'accidents et de décès est plus important chez les personnes souffrant d'une épilepsie non stabilisée. Éviter les situations de risques en épilepsie, cela commence par diminuer la fréquence des crises et surtout éviter les accidents liés à la crise.

**Nous vous proposons quelques recommandations à adapter en fonction de votre épilepsie.**

Apprendre à connaître son épilepsie, et comprendre comment elle se manifeste permet de construire ses propres règles de sécurité et adapter son mode de vie.

## OBSERVANCE MÉDICALE

### LA BONNE INFORMATION POUR LE BON DIAGNOSTIC

Être acteur de son traitement, c'est observer toutes les manifestations de son épilepsie, notamment au moment des changements de traitement. C'est aussi noter les effets sur son état général, ainsi que les effets indésirables des traitements.

### QUELQUES CONSEILS

- Informer le neurologue de tout changement de votre épilepsie ou de ses manifestations
- Participer à un groupe d'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP)
- Préparer les rendez-vous avec l'épileptologue grâce à un carnet de suivi des crises
- Noter toutes les questions, en lien avec le traitement et leurs effets secondaires ainsi que les changements intervenus entre deux rendez-vous
- Décrire précisément les crises à l'aide de son entourage ou les filmer avec le téléphone portable par exemple
- Ne jamais modifier ou supprimer le traitement sans avis et surveillance du neurologue



### LE SUIVI DU TRAITEMENT



**La mauvaise observance du traitement est la première cause de mortalité en épilepsie**



### QUELQUES CONSEILS

- Suivre strictement le traitement
- Ne jamais modifier le traitement sans avis et surveillance du neurologue
- Ne jamais prendre de médicaments autre que son traitement habituel sans avis médical. Attention aux produits de phytothérapie et huiles essentielles, ce n'est pas parce qu'un produit est naturel qu'il est sans danger (ex. : lavande, pamplemousse, millepertuis, menthe poivrée, etc.)
- Éviter de fumer seul(e) et/ou au lit



Certains praticiens de diverses spécialités se proposent de «guérir» les patients de leur épilepsie et conseillent un arrêt total du traitement. Si des thérapies complémentaires peuvent avoir un effet bénéfique sur la qualité de vie du patient, nous rappelons que l'arrêt ou la modification d'un traitement sans surveillance médicale spécialisée est dangereux et entraîne un risque vital pour le patient. Parents, patients, ce type de «conseil» doit vous alerter.

### UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE = MOINS DE CRISES

- Éviter les situations déclenchant les crises et le stress (apprendre à identifier les facteurs favorisants)
- Privilégier un sommeil régulier
- Informer votre entourage sur la conduite à tenir en cas de crise
- Adapter vos activités en fonction de la manifestation des crises
- Maintenir une activité sportive régulière
- Proscrire les drogues
- Éviter l'alcool

Insérer près de ses papiers d'identité un document ou un certificat du neurologue attestant du type d'épilepsie, la conduite à tenir en cas de crise, le traitement en cours et les coordonnées de la personne à appeler en cas de crise.

**EN CAS DE STRESS OU DE TROUBLES PSYCHOLOGIQUES RÉCURRENTS, NE PAS HÉSITER À EN PARLER À UN PROFESSIONNEL.**

## ADAPTER SON ENVIRONNEMENT À SON ÉPILEPSIE

### HABITATION



- Dégager les sols, préférer un sol moelleux, pas de moquette (brûlures par frottement lors des crises)
- Éviter le crépi sur les murs
- Privilégier les portes coulissantes en général ou tout au moins qui ouvrent vers l'extérieur
- Choisir des vitres incassables ou les recouvrir d'un film absorbant les chocs et poser des garde-corps
- Privilégier une maison de plain-pied et poser des barrières allant à hauteur des hanches à tous les escaliers
- Utiliser un revêtement moelleux sur les marches
- Éclairage : fixer les lampes de chevet ou de sol afin d'éviter le feu si elles tombent en cas de chute
- Éviter les cheminées et protéger les radiateurs
- Privilégier des meubles encastrés ou fixes
- Privilégier l'eau courante à l'eau en réserve (ex. : piscine, même petite baignoire, évier, baignoire, etc...)
- Repasser assis, préférer un fer avec un auto-stop, éviter les rallonges
- Privilégier des portes sans verrous

### CHAMBRE

- Si crises nocturnes, éviter les oreillers ou utiliser un traversin alvéolé anti-étouffement
- Privilégier les lits près du sol
- Pas de matelas à eau ni de têtes de lit à barreaux ou rigides
- Utiliser selon les cas un appareil de surveillance pour alerter en cas de crise



### SALLE DE BAIN

- Éviter de s'enfermer
- Éviter les bains et préférer les douches
- Installer un mitigeur qui évite l'eau trop chaude
- En cas de chutes fréquentes dues aux crises, utiliser un siège pour la douche et la toilette
- Privilégier les douches à l'italienne, éviter les portes de douche en verre
- Choisir des meubles arrondis et des vasques en résine de synthèse, pas de faïence trop dure
- Ne jamais remplir la vasque ou bac de douche à l'avance, et toujours laisser la bonde ouverte
- Privilégier les miroirs incassables
- Aérer la salle de bain, éviter l'ambiance ou l'eau trop chaude qui pourraient parfois déclencher des crises



### CUISINE

- Pour la cuisson, préférer un micro-onde et des plaques électriques avec une protection à l'avant
- Mettre les casseroles sur les feux arrière de votre plaque
- Utiliser une bouilloire
- Cuisiner si possible assis
- Privilégier des robots aux couteaux de cuisine
- Choisir une plaque à induction (plaque qui reste froide) avec programmateur de temps
- Utiliser une friteuse sans huile
- Cuisiner de préférence à l'eau courante, ne jamais remplir l'évier, et laisser toujours la bonde ouverte

