

ADAPTER LES ACTIVITÉS EN FONCTION DE SON ÉPILEPSIE

L'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

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

LA GROSSESSE ET LA PARENTALITÉ

AVOIR UN ENFANT EST POSSIBLE

- En cas de désir d'enfant, en parler avec le neurologue même si l'épilepsie est stabilisée
- Favoriser une bonne collaboration entre vous, votre gynécologue et votre neurologue
- 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



LA CONDUITE DE VÉHICULES

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 (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

LES VOYAGES

VOYAGER AVEC UNE ÉPILEPSIE EST POSSIBLE

- De préférence, éviter de voyager seul
- Prévoir les médicaments et l'ordonnance avec soi (ne pas mettre l'intégralité dans la soute de l'avion, mais répartir aussi dans le bagage à main)
- 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 précédant 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)

LES 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.



Adhérez
ou donnez

Agissons **ensemble**
contre l'épilepsie.
REJOIGNEZ-NOUS
ou FAITES UN DON !

Nos bénévoles sont là pour vous aider :
ÉCOUTE, CONSEILS, INFORMATIONS, DOCUMENTATION,
GROUPES DE RENCONTRES, SORTIES, AIDE ADMINISTRATIVE,
SOCIALE ET JURIDIQUE



*Il y a sûrement une antenne
d'Épilepsie-France près de chez vous*

Pour en savoir plus :
www.epilepsie-france.com



SIÈGE SOCIAL :
13 rue Frémicourt - 75015 PARIS
Tél. +33 (0)9 56 41 61 21
contact@epilepsie-france.com



Tous droits réservés - RCS 394 365 993
IMPRIMERIE POCHELASE 2025 EF



ÉPILEPSIE PRÉVENIR LES RISQUES AU QUOTIDIEN



INFORMER - ACCOMPAGNER - SENSIBILISER
DÉFENDRE LES DROITS DES PATIENTS

ÉPILEPSIE-FRANCE - Association nationale de patients reconnue d'utilité publique

COMMENT PRÉVENIR LES RISQUES AU QUOTIDIEN AVEC L'ÉPILEPSIE ?

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.



ÊTRE ACTEUR DE SON TRAITEMENT

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 autres 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, eucalyptus, etc.)



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 et les facteurs susceptibles de déclencher les crises et le stress (apprendre à identifier les facteurs favorisants)
- Privilégier un sommeil régulier
- Informer l'entourage sur la conduite à tenir en cas de crise
- Adapter ses activités en fonction du type de crises
- S'efforcer d'avoir une activité physique 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.



PEUT-ON PRÉVENIR LA MORT SUBITE EN ÉPILEPSIE ?

Un certain nombre de **facteurs de risque** ont été identifiés par les chercheurs : crises tonico-cloniques généralisées fréquentes, épilepsie non contrôlée, crises survenant durant la nuit, tranche d'âge 20-45 ans, prise irrégulière des traitements, relâchement de l'hygiène de vie, stress récurrent et anxiété, absence de surveillance post-crise par un tiers. Les causes véritables – vraisemblablement intriquées – restent cependant incertaines avec seulement des hypothèses : arrêt cardiaque, dysfonctionnement respiratoire, dysrégulation du système nerveux. **Parlez-en à votre neurologue.**



ADAPTER SON LIEU DE VIE

DANS TOUT LE LOGEMENT

- Privilégier les portes coulissantes (une porte à ouverture classique peut se trouver bloquée suite à une chute à terre) ou tout au moins qui ouvrent vers l'extérieur
- Privilégier des portes sans verrou
- Dégager les sols, préférer un sol moelleux, pas de moquette (risque de brûlures par frottement lors des crises)
- Éviter le crépi sur les murs et les revêtements rugueux
- Poser des garde-corps à hauteur des hanches aux fenêtres et aux escaliers
- Pour les baies vitrées, choisir des vitres incassables ou les recouvrir d'un film de protection absorbant les chocs
- Privilégier des meubles encastrés ou fixes
- Éviter tables en verre et meubles aux angles vifs
- Utiliser des sièges avec accoudoirs (évitent de basculer en cas de crise).
- Pour l'éclairage : fixer les lampes de chevet ou de sol afin d'éviter le feu en cas de chute
- Éviter les cheminées et protéger les parois des radiateurs
- Repasser assis, préférer un fer avec un auto-stop
- Éviter les rallonges électriques

DANS LA CHAMBRE

- Privilégier un lit près du sol
- Pas de matelas à eau, ni de tête de lit rigide ou à barreaux
- En cas de crises nocturnes, utiliser un oreiller alvéolé anti-étouffement
- Si besoin, s'équiper d'un système d'alerte en cas de crise (dispositif d'alarme sous-matelas par ex.)
- Pas de meuble à angle saillant (table de nuit)
- Pas de médicaments sur la table de nuit (risque de surdosage en cas de confusion)

DANS LA CUISINE

- Éviter les plats cassables, les couteaux, les appareils à trancher
- Privilégier une bouilloire électrique plutôt qu'une casserole
- Privilégier les plaques de cuisson à induction avec programmateur de temps ou le micro-onde
- Placer les casseroles sur les feux arrière de votre cuisinière plutôt qu'à l'avant
- Privilégier les friteuses sans huile
- Cuisiner de préférence à l'eau courante, ne jamais remplir l'évier et laisser toujours la bonde ouverte

L'épilepsie est fréquemment associée à un mal-être, une dépression ou/et à de l'anxiété, n'hésitez pas à faire appel à un psychologue ou à un autre professionnel de santé.



DANS LA SALLE DE BAINS

- Ne pas mettre le verrou
- Privilégier la douche (idéalement « à l'italienne ») sans bac receveur
- Éviter les portes de douche en verre
- Installer un robinet mitigeur thermostatique avec blocage de sécurité
- 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
- En cas de chutes fréquentes dues aux crises, utiliser un siège pour la douche et la toilette
- Privilégier les miroirs incassables
- Utiliser un rasoir électrique et non-pas à lame
- Ne pas manipuler d'appareil électrique près d'un point d'eau
- Aérer la salle de bains, éviter l'ambiance ou l'eau trop chaude

Pour aller plus loin, consultez les Fiches Infos Patients de la Ligue Française Contre l'Épilepsie : <https://www.epilepsie-info.fr/fiche-infos-patients/>