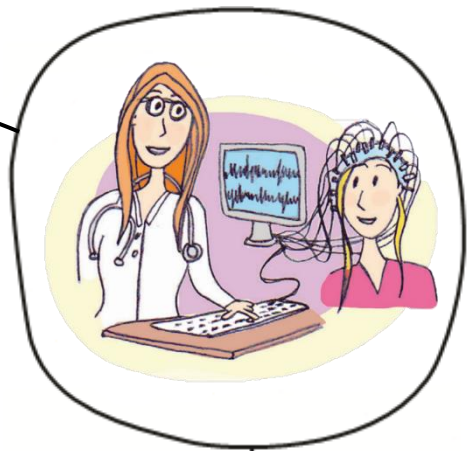


Épilepsie

Reconnaître



Agir



Gérer



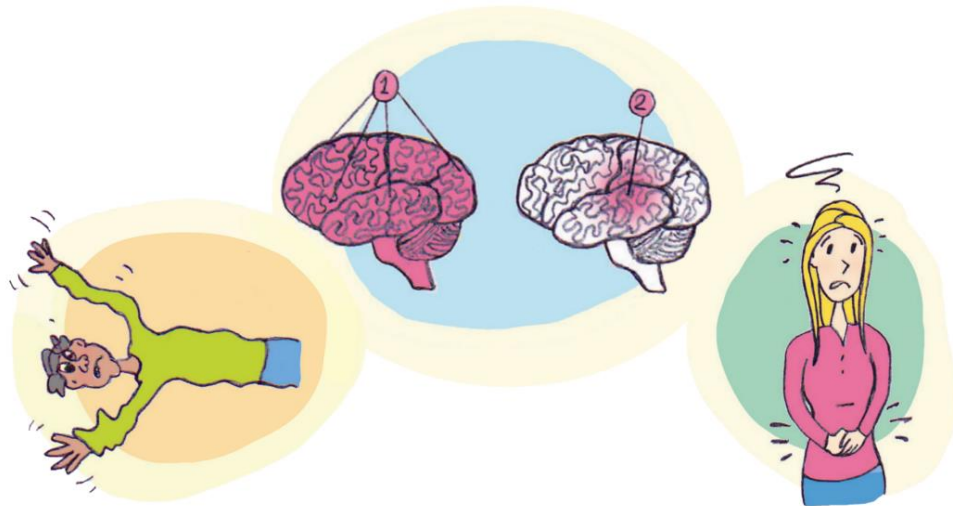
A propos de l'épilepsie



L'épilepsie est une affection cérébrale commune: certaines parties de votre cerveau deviennent confuses et envoient des messages contradictoires à votre corps. Ceci s'appelle une convulsion ou crise épileptique.

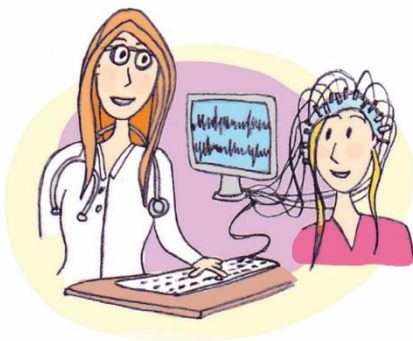


Tout le monde peut être atteint d'épilepsie. Parfois, elle est causée par une lésion cérébrale, une maladie / infection, un accident vasculaire cérébral ou des mutations génétiques. Parfois la cause est inconnue.



1) Lors de certaines crises, tout le cerveau est touché. La personne peut tomber et trembler ou avoir le regard fixe

2) Dans d'autres crises, seule une partie du cerveau est touchée. La personne reste éveillée mais ne réalise pas nécessairement ce qui se passe autour d'elle.



Si vous avez des crises, veuillez consulter un médecin. Celui-ci vous posera des questions sur vos crises. Vous devrez peut-être passer des examens.

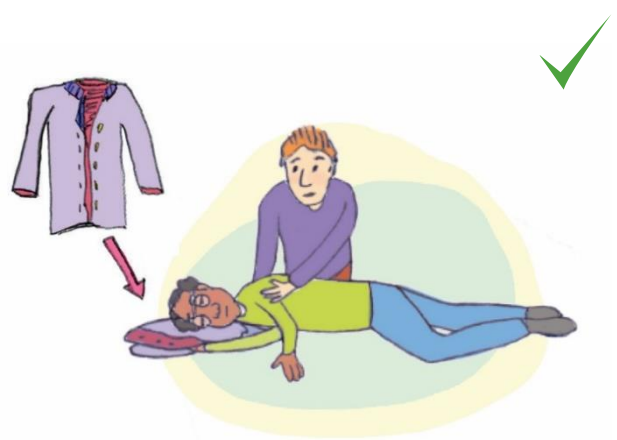


Les médicaments peuvent aider à contrôler vos crises.

Que faire en cas de crise



Restez calme. Dégagez un espace autour de la personne.



Mettez quelque chose de mou sous la tête de la personne pendant une crise.



Quand la crise s'arrête:

- Mettre la personne sur le côté.
- Assurez-vous qu'elle puisse respirer.
- Vérifiez si elle est blessée.
- Laissez la personne allongée jusqu'à ce qu'elle se sente mieux



Restez avec la personne jusqu'à ce qu'elle se sente mieux. Notez ce qui s'est passé.

Appelez une ambulance si:



- La crise dure plus de 5 minutes.
- La personne ne reprend pas conscience.
- La respiration de la personne vous crée des inquiétudes.
- La personne est blessée.
- Une autre crise survient peu après

Ne pas



Essayer d'arrêter une crise ou de tenir la personne.



Ne pas déplacer la personne sauf si il/elle est en danger.

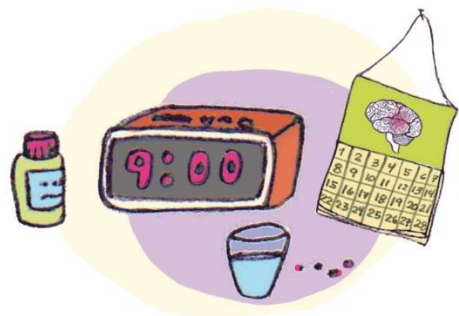


Ne rien mettre dans la bouche de la personne.

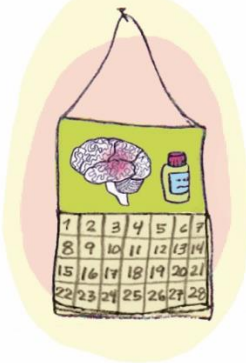
Comment gérer votre épilepsie



Parlez à votre médecin de vos crises et de vos médicaments et suivez son conseil.



N'oubliez pas de prendre vos médicaments régulièrement.



Notez quand vous avez des crises. Cela aidera votre médecin à trouver les meilleurs médicaments. Notez ce qui pourrait déclencher vos crises.



Le manque de sommeil peut provoquer des convulsions. Essayez de vous reposer beaucoup.



Adoptez un régime alimentaire sain.



Le stress peut provoquer des convulsions. Vous ne pouvez pas l'éviter, mais vous pouvez apprendre à le gérer.

Comment gérer votre épilepsie



Prendre l'air et faire de l'exercice tous les jours



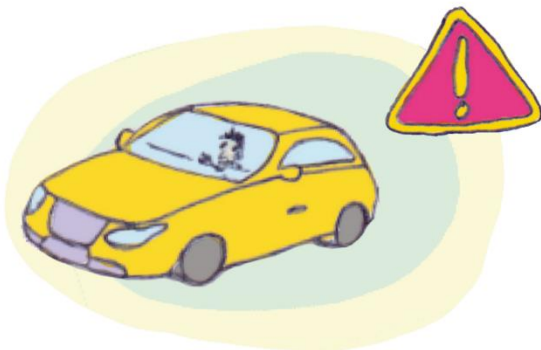
Parlez de votre épilepsie avec vos amis et votre famille.



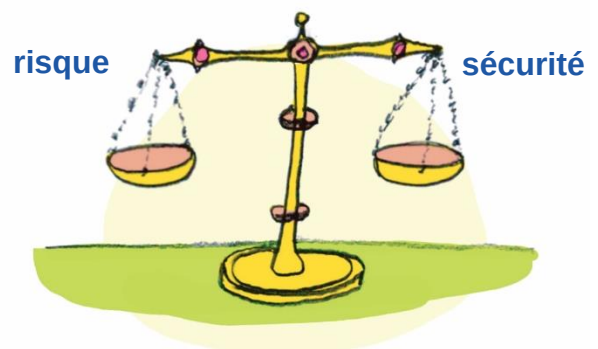
Certaines personnes sentent l'arrivée de la crise. L'avertissement peut être une odeur particulière ou un goût étrange dans la bouche.



Après une crise, vous pourriez vous sentir fatigué, confus ou étourdi. Vous vous sentirez assez rapidement mieux.



Si vous faites des crises, vous n'êtes pas autorisé à conduire une voiture. Demandez à votre médecin quand vous pourrez conduire en toute sécurité.



Adoptez une approche équilibrée de la vie.

Comment gérer votre épilepsie



L'épilepsie n'est qu'une partie de vous! Essayez de profiter de la vie. Vous n'avez pas besoin de rester à la maison. Si des lumières clignotantes déclenchent des crises, faites attention.



Rien ne vous empêche d'étudier, d'apprendre ou de travailler. Il y a des gens qui peuvent vous aider et vous soutenir.



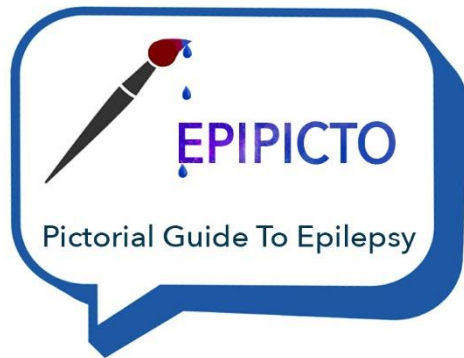
Vous pouvez mener une vie normale, mais vous devrez peut-être lui apporter quelques changements..

- Passez du temps avec votre famille et vos amis.
- Trouvez un groupe de soutien local.
- N'ayez pas peur de demander de l'aide.
- Vous pouvez avoir une relation conjugale et avoir des enfants.
- Les femmes atteintes d'épilepsie doivent consulter leur médecin si elles souhaitent avoir des enfants.



EPIPICTO: Le Guide illustré de l'épilepsie vous aidera à parler de l'épilepsie. Ce n'est pas un guide complet sur l'épilepsie. Il donne des informations de base et des conseils pour bien vivre sa vie. Veuillez consulter votre médecin pour obtenir des conseils personnalisés sur votre épilepsie et vos médicaments.

À propos de EPIPICTO



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne

Project 2017-1-MT01-KA204-026946



Interessenvereinigung für
Anfallskranke in Köln e.V.



EPIPICTO is a joint project of 5 European epilepsy associations:

Caritas Malta Epilepsy Association
www.caritasmalta.org/services/epilepsy

Epilepsie Dachverband Österreich (EDO)
www.epilepsie.at

Epilepsy Connections (Scotland)
www.epilepsyconnections.org.uk

Interessenvereinigung für Anfallskranke in Köln e.V.
www.epilepsie-selbsthilfe.de/koeln

Stichting Epilepsie Instellingen Nederland (SEIN)
www.sein.nl

For more information, please visit our website
www.epipicto.eu
or email us
epipicto@gmail.com



The EPIPICTO partners would like to acknowledge the support of the International Bureau for Epilepsy (IBE) in the dissemination of the project.