

INFORMATIONS SUR L'ÉPILEPSIE



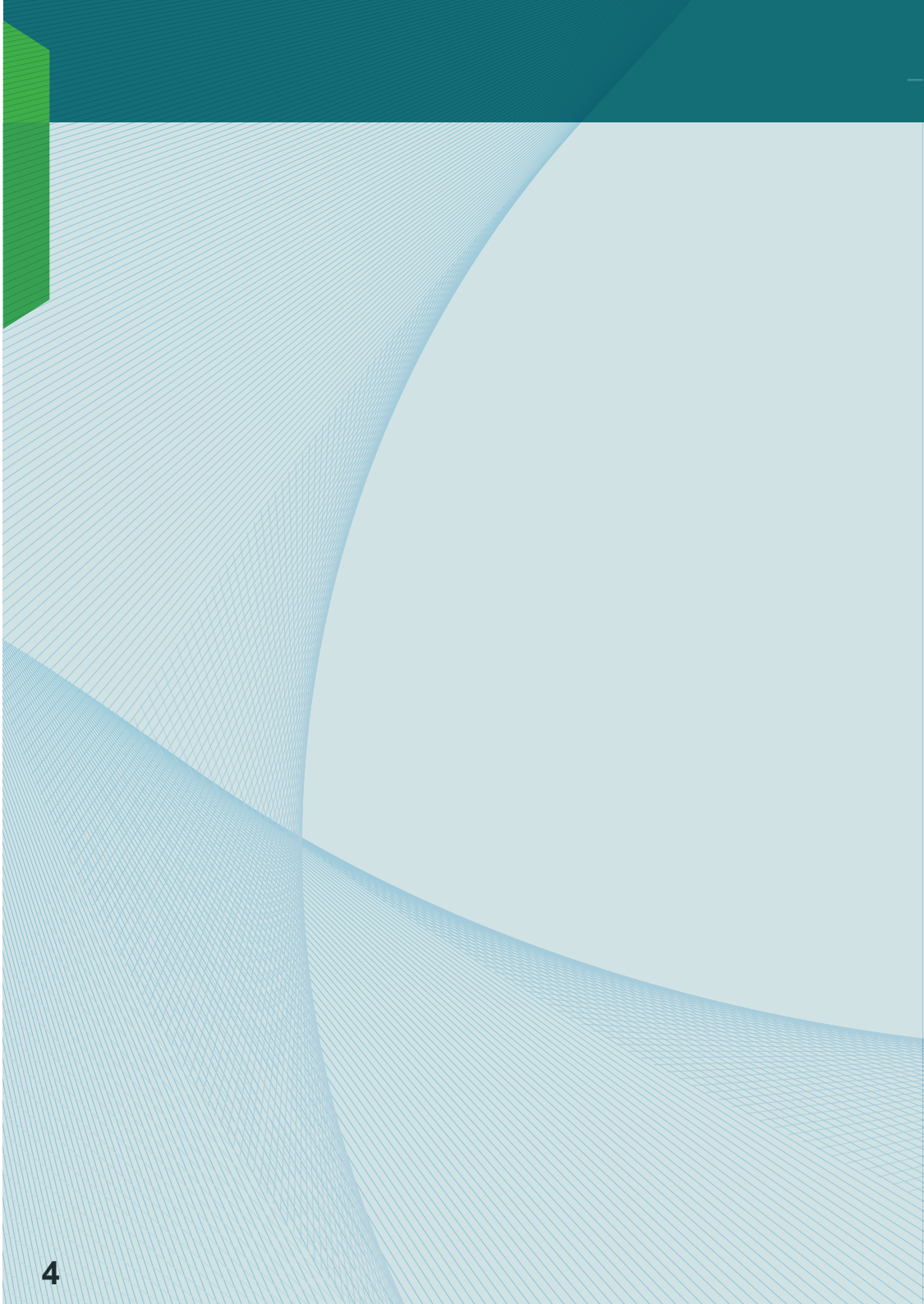
Neurologie





SOMMAIRE

Définition	p.5
Le sommeil	p.5
Les multimédia	p.5
- TV	p.5
- les jeux videos/ordinateur.....	p.6
Drogue, alcool.....	p.6
Le traitement.....	p.6
Voyage.....	p.7
Le sport.....	p.7
Sexualite et contraception	p.8
La grossesse	p.8
Le travail	p.8
La conduite automobile.....	p.9
Les règles d'or en cas de crise	p.10
La position latérale de sécurité	p.11





DEFINITION

Une crise épileptique est la conséquence d'une décharge électrique excessive de cellules cérébrales appelées neurones.

- Le cerveau peut être impliqué dans son ensemble (crise généralisée) ou en partie seulement (crise partielle).
- La maladie épileptique est constituée par la répétition de crises.
- Lorsqu'une crise reste unique, on ne parle pas d'épilepsie.
- L'épilepsie est une pathologie neurologique.
- Ce n'est pas une maladie mentale.

LE SOMMEIL

- Respecter un temps de sommeil suffisant de 6 à 8 heures en moyenne est conseillé.
- Maintenir, si possible, une régularité dans les horaires de lever et de coucher.
- Privilégier les sorties nocturnes la veille d'un ou de plusieurs jours de repos de façon à compenser exceptionnellement le manque de sommeil par une grasse matinée et ou une sieste.



LES MULTIMEDIAS

LA TELEVISION

La télévision peut déclencher des crises dans les cas d'épilepsies sensibles aux stimuli lumineux.

- Il est recommandé de se tenir à bonne distance de l'écran (*équivalent à 5 fois la taille de l'écran*).
- Regarder la télévision dans une pièce suffisamment éclairée.
- Choisir dans la mesure du possible des écrans avec des fréquences supérieures à 60Hz.
- Régler le poste de télévision avec la télécommande pour éviter de s'approcher trop près de l'écran.
- Faire des pauses régulières est particulièrement indiqué en cas de fatigue.
- Il est conseillé d'atténuer le contraste entre la luminosité de l'écran et l'environnement. Les risques sont minimisés par l'utilisation des écrans LCD/plasma.



LES JEUX VIDEOS/ORDINATEUR

Une pratique de plusieurs heures est susceptible de déclencher des crises d'épilepsies.

- Il est fortement recommandé de faire des pauses régulières au moins toutes les ½ heures et de ne pas jouer plus de 2 heures consécutives.
- La pratique de jeux vidéo exige une attention soutenue et demande parfois une activité intense en étant souvent trop près de l'écran.
- La mise en place d'un filtre anti reflet pour les écrans d'ordinateurs à tube cathodique est possible.



DROGUES, ALCOOL ET EPILEPSIE

DROGUES :

Les drogues telles que les amphétamines, la cocaïne, l'ecstasy et les opiacés, en plus d'être des produits illicites, sont clairement reconnues comme épileptogènes.

BOISSONS :

- L'excès de boissons alcoolisées sous toutes ses formes, de boissons excitantes et énergisantes reste fortement déconseillé chez les patients épileptiques.
- Une consommation modérée reste possible dans de nombreux cas.

N'HESITEZ PAS A EN PARLER A VOTRE MEDECIN

LE TRAITEMENT

La mise en place d'un traitement antiépileptique relève de la prescription médicale.

- Le traitement doit être pris à heures régulières en respectant les doses prescrites.
- L'absence de crises sous traitement ne doit pas inciter à diminuer ou à arrêter ce dernier sans avis médical.
- Un traitement interrompu peut entraîner la réapparition des crises.
- Pensez à faire renouveler votre ordonnance assez tôt pour ne pas manquer de médicaments. En cas d'apparition d'effets secondaires, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.



VOYAGE

Prévoir une quantité suffisante de médicaments pour toute la durée du trajet et du séjour ainsi que l'ordonnance indiquant la dénomination commune internationale du traitement (DCI).

- Il est prudent d'emporter une quantité de médicaments de secours, placés dans un bagage différent, en cas de perte ou de vol.
- Un décalage horaire brutal secondaire à un voyage peut déséquilibrer votre sommeil ainsi que les horaires de prise de votre traitement.
- Un décalage faible établi de façon progressive peut être proposé par votre médecin jusqu'à l'obtention d'un rythme de sommeil et d'un horaire de prise de votre traitement adaptés.
- Lorsque le lieu de destination impose une vaccination spécifique, il est conseillé d'en parler avec votre médecin.



LE SPORT

Le sport peut s'intégrer dans le cadre d'une bonne hygiène de vie. C'est un bon moyen pour lutter contre le repli sur soi et la crainte de la maladie.

- Limiter la pratique du sport pendant les périodes de fatigue.
- Certaines disciplines restent fortement déconseillées voire interdites :
 - sport aquatique (*plongée sous-marine...*),
 - sport mécanique (*moto cross, rallye...*),
 - sport aérien et de haute montagne (*alpinisme, delta plane...*),
 - sport de combat (*boxe...*),
 - la pratique du vélo peut être autorisée, dans ce cas le port du casque est conseillé.

SEXUALITE ET CONTRACEPTION

Le risque de crise au moment des rapports sexuels n'est pas plus élevé que dans d'autres circonstances.

- Certains médicaments antiépileptiques diminuent l'efficacité de la contraception orale.
- Certaines pilules ainsi que d'autres moyens contraceptifs tels que les préservatifs, les stérilets, et les spermicides restent cependant efficaces.



LA GROSSESSE

- Une jeune femme épileptique peut parfaitement envisager d'avoir des enfants.
- Il est cependant indispensable que la grossesse soit planifiée à l'avance et surveillée de façon adaptée.
- Votre médecin peut être amené à réévaluer et à modifier votre traitement.

LE TRAVAIL

Il n'existe pas de règles générales.

- Mentionner sa maladie entraîne encore trop souvent des réticences auprès de l'employeur.
- La non déclaration de sa maladie fait courir le risque d'un incident voire d'un accident du fait d'une crise dont l'employé serait responsable.
- La réglementation interdit certaines professions comme les carrières militaires, certains emplois dans la fonction publique ainsi que les emplois engageant la sécurité de la population.
- Si vous n'arrivez pas à apprécier les risques potentiels de votre poste de travail, n'hésitez pas à en parler à votre neurologue et ou à votre médecin du travail.

LE TRAVAIL RESTE UN VECTEUR D'INTEGRATION SOCIALE



LA CONDUITE AUTOMOBILE

La conduite d'un véhicule nécessite de la part du conducteur un niveau de conscience, d'attention et de réaction suffisante pour lui permettre d'apprécier les conditions routières et de réagir en conséquence.

Toute personne présentant une épilepsie doit être informée de la réglementation et des risques éventuellement encourus.

Il appartient au patient de déclarer cette épilepsie à la commission départementale du permis de conduire.

- Conséquences d'une non déclaration :
 - pas de couverture par l'assurance en dehors du cadre légal
 - responsabilité civile et pénale engagée si victimes avec dommages corporels et ou décès.

La personne épileptique peut-elle passer le permis de conduire ?

- Grâce aux progrès thérapeutiques et à la meilleure maîtrise des crises, il est possible pour les épileptiques d'obtenir sous certaines conditions le permis de conduire A et B (véhicules légers).
- Passage obligatoire devant la commission médicale départementale du permis de conduire.
- Chaque cas est analysé individuellement.

PRECAUTIONS D'USAGE :

- Ne pas conduire en état de fatigue, de manque de sommeil.
Faire des pauses régulières est particulièrement indiqué.
- Pas d'alcool, tranquillisant, somnifère.
- Éviter les longues distances, la conduite de nuit.
- Ne pas conduire si oubli du traitement.

PRECAUTIONS SPECIFIQUES :

- Ne pas conduire si :
 - sensation imminente d'une crise
 - circonstances favorisant des crises
 - traitement en cours de modification.

UNE PERSONNE EPILEPTIQUE AU VOLANT DOIT

LES REGLES D'OR EN CAS DE CRISE GENERALISEE TONICO-CLONIQUE

GESTES A FAIRE :

- Rester calme et allonger la personne, si possible, en position latérale de sécurité à l'arrêt des mouvements convulsifs.
- Protéger la tête contre les blessures éventuelles.
(placer un coussin ou un vêtement replié sous sa tête.)
- Desserrer les vêtements si besoin.
- Ecarter les objets dangereux (lunettes, table, mobilier...).
- Rester si possible avec la personne jusqu'à la fin de la crise et la réconforter.
- Surveiller la personne jusqu'à son réveil complet.
- Observer et noter si possible les circonstances, le déroulement, et la durée de la crise.

Appelez le 15 si :

- la crise dure plus de 10 mn
- la personne ne se réveille pas
- des crises généralisées se succèdent
- la personne s'est blessée pendant la crise

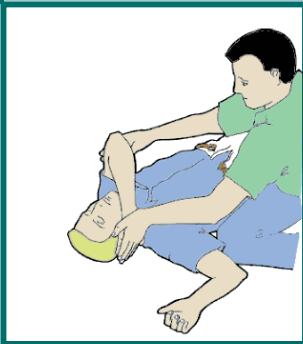
GESTES A NE PAS FAIRE :

- Ne pas empêcher ses mouvements.
- Ne pas déplacer la personne sauf pour la protéger d'éventuelles blessures
- Ne rien donner à boire et à manger avant reprise totale de la conscience.
- Ne rien mettre dans la bouche pour dégager la langue



LA POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ

1



2



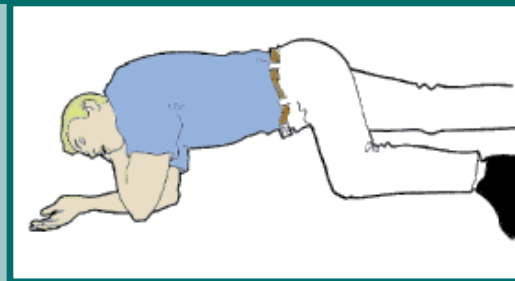
3



4



5



**Service des explorations
fonctionnelles neurologiques**
poste : 52501

Centre hospitalier universitaire de Limoges
2, avenue Martin Luther King - 87042 Limoges cedex

Tél. : 05 55 05 55 55

www.chu-limoges.fr