

## Quelles sont les mesures de sécurité en lien avec l'épilepsie?

Si vous faites des crises occasionnelles ou fréquentes, il est utile de prendre certaines mesures pour assurer votre sécurité.

### Avant et pendant une crise

- S'assurer que votre environnement est sécuritaire : c'est-à-dire qu'il n'y a rien autour de vous qui pourrait vous blesser et que vous ne pouvez pas vous cogner la tête.
- S'asseoir ou s'étendre au sol pour éviter de tomber par terre.
- Si possible, avertir quelqu'un que vous sentez une crise débiter.
- Ne rien mettre dans votre bouche.

### Après une crise

- Se reposer. Il est possible de se sentir transitoirement confus, désorienté et fatigué après une crise.
- Reprendre un rythme de respiration adéquat.
- S'assurer que vous ne vous êtes pas blessé.
- Il n'est pas nécessaire d'aller à l'urgence si la crise ressemble à vos crises antérieures, à moins d'une blessure.

Il existe plusieurs mesures de sécurité à intégrer dans votre vie quotidienne. Pour en savoir davantage, consultez la brochure d'information « La sécurité et l'épilepsie » de l'Alliance canadienne d'Épilepsie disponible au :

<http://www.canadianepilepsyalliance.org/wp-content/uploads/2017/09/safetyandepilepsy-fr.pdf>

### Pour en savoir davantage :

<http://www.epilepsiequebec.com/index.aspx?Page=3.6>

<http://www.associationquebecoiseepilepsie.com/quest-ce-que-lepilepsie/#quoifaire>

<http://www.canadianepilepsyalliance.org/a-propos-de-lepilepsie/securite/?lang=fr>