

CRISE D'ÉPILEPSIE QUE FAIRE ?

Des gestes simples peuvent faire une grande différence.

1 Restez calme et sécurisez l'environnement



- Éloignez les objets dangereux autour de la personne.
- Ne la déplacez pas sauf si elle est en danger (route, escaliers, etc.).

2 Protégez sa tête



- Placez quelque chose de souple sous sa tête (veste, coussin, etc.).
- Desserrez les vêtements serrés autour du cou (cravate, écharpe, col, etc.).

3 Chronométrez la crise



- Notez l'heure de début de la crise.
- Chronométrez la durée (la plupart des crises durent entre 1 et 3 minutes).

4 Ne la retenez pas et ne mettez RIEN dans sa bouche



- Ne la retenez pas.
- Ne mettez aucun objet, pas de doigts, pas de nourriture ni de boisson dans sa bouche pendant la crise.

5 Après les convulsions



- Placez la personne sur le côté en position latérale de sécurité.
- Restez près d'elle et rassurez-la.
- Laissez-lui le temps de récupérer.



APPELEZ LE 112
DANS LES SITUATIONS SUIVANTES :



La crise dure **plus de 5 minutes**.



Une autre crise commence sans récupération entre les deux.



C'est la **première** crise connue.



La personne est **gravement blessée** ou **respire difficilement**.



Toutes les crises d'épilepsie ne nécessitent pas une ambulance. La plupart des crises s'arrêtent d'elles-mêmes et durent quelques minutes.



Mieux comprendre

Une crise d'épilepsie peut arriver à tout le monde. Une attitude calme et bienveillante aide réellement.



Ensemble pour une société plus inclusive.

Plus de connaissances, moins de peur, plus d'empathie.

