

Définition :

Les crises d'épilepsie sont des **crises liées à des décharges électriques neuronales cérébrales**. Elles peuvent être généralisées (cerveau touché en totalité) ou partielles. Les crises ont des manifestations diverses selon la zone du cerveau atteinte : altérations motrices, sensibles, sensorielles ou psychiques.

Types de crises et symptômes :

- **Les crises partielles** : seule une petite partie du cerveau présente une activité anormale : la personne présente des troubles différents en fonction de la zone atteinte : troubles moteurs, de la mémoire et du langage ; elle peut également subir une altération de la conscience.
- **Les crises généralisées** :
 - Tonico-clonique : c'est la plus connue, la plus spectaculaire, mais la moins fréquente. Elle correspond à une crise convulsive avec perte de connaissance, chute et mouvements convulsifs.
 - Absences : rupture du contact et de la conscience pendant 5 à 15 secondes, qui peut entraîner une altération de la mémoire ; généralement subit par les enfants et les adolescents.



Hygiène de vie quotidienne :

- **Ne jamais oublier de prendre son traitement anti-épileptique**
- **Signaler sa maladie** à l'aide d'une fiche portée sur soi et demander l'avis de son médecin/pharmacien avant de prendre un médicament (même sans ordonnance)
- **Avoir un bon rythme de vie** avec des horaires réguliers : pour les repas (éviter les hypoglycémie) et pour le sommeil (dormir suffisamment)
- **Éviter l'alcool, les drogues et les médicaments**
- **Éliminer les stimulants** : tabac, café, thé, boissons contenant de la caféine, chocolat...
- **Éviter le bruit**, la musique à fort volume et émotions fortes
- **Se méfier des lumières clignotantes** (épilepsie photosensible), des écrans de télévision, des jeux vidéo...
- **Pratiquer une activité physique régulière** mais non violente : marche, natation, vélo... au moins 30 minutes par jour
- **Privilégier les douches aux bains**, en raison du risque de noyade en cas de crise
- **Éviter les trop fortes variations de température**

En cas de crise :

- **Libérer l'espace autour de la personne**, écarter tout objet risquant de la blesser (positionner des coussins) et protéger la tête
- **Ne rien mettre dans la bouche** (surtout pas les doigts, pour éviter les morsures), s'assurer que la personne respire sans difficulté : dénouer la cravate ou desserrer le col
- Une fois la crise terminée, **mettre la personne en PLS** (position latérale de sécurité) : placer un coussin ou un vêtement replié sous la tête et **tourner doucement la personne sur le côté** (pour dégager les voies respiratoires et favoriser l'écoulement de la salive) ; s'assurer qu'elle respire facilement
- **Laisser la personne se reposer**. Ne pas lui donner à boire tant qu'elle n'a pas complètement récupéré.
- **Rester à ses côtés jusqu'à ce qu'elle ait récupéré tous ses esprits** : un état confus et désorienté peut persister plusieurs minutes après la crise