

Épilepsie : prévenir les risques et savoir réagir

La grande majorité des crises d'épilepsie se résolvent spontanément. Certains gestes simples permettent toutefois de réduire les risques de complications graves.

Pendant la crise :

- Protéger la tête et écarter les objets dangereux.
- Ne rien mettre dans la bouche.
- Ne pas bloquer les mouvements.
- Chronométrer la crise.
- Appeler le 15 ou le 112 si la crise dure plus de 5 minutes.

Après la crise :

- Mettre la personne sur le côté (position latérale de sécurité).
- Vérifier qu'elle respire normalement.
- Rester auprès d'elle jusqu'au retour complet à la conscience.

Un bon contrôle des crises, une prise régulière du traitement et une surveillance adaptée, notamment la nuit, contribuent à réduire les risques rares mais graves.