

Prévention de la SUDEP et Gestes de Premiers Secours

La mort subite inattendue en épilepsie (SUDEP) est un événement rare mais grave. Le risque est principalement associé aux crises généralisées tonico-cloniques, notamment lorsqu'elles sont fréquentes ou non contrôlées. Ce document synthétise les mesures de prévention et les gestes de premiers secours recommandés.

1. Réduction du risque de SUDEP

- Contrôle optimal des crises, en particulier des crises généralisées tonico-cloniques.
- Observance stricte du traitement antiépileptique.
- Réévaluation thérapeutique en cas de crises persistantes (ajustement, chirurgie, stimulation du nerf vague).
- Surveillance nocturne lorsque le risque est élevé.
- Éviter les facteurs déclenchants : privation de sommeil, oubli de traitement, alcool excessif.
- Suivi neurologique régulier.

2. Gestes de premiers secours pendant la crise

- Protéger la personne : écarter les objets dangereux, placer un support souple sous la tête.
- Ne rien introduire dans la bouche.
- Ne pas restreindre les mouvements.
- Chronométrer la durée de la crise.
- Appeler les secours (15 / 112) si la crise dépasse 5 minutes, se répète sans reprise de conscience, ou en cas de blessure.

3. Phase post-critique : période à risque

Après la crise, une phase d'inconscience profonde peut survenir avec respiration irrégulière. Cette période est critique et nécessite une surveillance active.

- Mettre immédiatement en position latérale de sécurité.
- Vérifier la respiration (mouvements thoraciques, bruit respiratoire, coloration).
- Stimuler verbalement et tactilement de manière adaptée si l'absence de réaction persiste.
- Appeler immédiatement les secours si la respiration est absente ou anormale.

La majorité des crises se résolvent spontanément. Cependant, la surveillance active et la connaissance des gestes adaptés peuvent réduire significativement les complications graves.