

# Quoi faire en cas de crise d'épilepsie?



## 1. Reste calme

Reste avec l'ami·e et laisse la crise se dérouler normalement. Les gestes à faire sont à la portée de tous.



## 2. Chronomètre la crise

Note l'heure du début de la crise pour définir sa durée.



## 3. Protège l'ami·e des blessures

Si nécessaire, aide l'ami·e à s'étendre au sol. Mets les objets durs ou pointus hors de portée. N'essaie pas de l'immobiliser!



## 4. Cherche une identification médicale

Vérifie si l'ami·e porte un bracelet ou une carte médicale.



## 5. Ne mets rien dans sa bouche

Aucun objet, aucun doigt. Il est impossible d'avaler sa langue!



## 6. Tourne l'ami·e sur le côté gauche

Position latérale de sécurité pour faciliter la respiration et l'évacuation de la salive.



## 7. Appelle le 911 si...

La crise dure plus de 5 minutes, l'ami·e a de la difficulté à respirer ou fait une 2e crise sans revenir à la réalité.

## APRÈS LA CRISE

### Parle à ton ami·e pour le ou la rassurer.

Reste avec la personne jusqu'à ce qu'elle soit bien orientée. Elle pourrait vouloir dormir ou se reposer.

Pour plus d'informations, contactez l'organisme de votre région / [epilepsiemonteregie.org](http://epilepsiemonteregie.org)

