

COMMENT RÉAGIR FACE À UNE PERSONNE QUI FAIT UNE CRISE D'ÉPILEPSIE ?

Face à une personne qui fait une crise d'épilepsie, il faut rester calme, vigilant et efficace. Tu peux littéralement faire la différence entre une crise maîtrisée et un vrai danger. Voici les étapes claires et essentielles, enracinées dans les recommandations traditionnelles de premiers secours :

PENDANT LA CRISE

1. **Reste calme** : une crise est souvent impressionnante, mais la plupart sont brèves (moins de 5 minutes).
2. **Protège la personne** :
 - Éloigne les objets dangereux (meubles, objets tranchants...).
 - Mets quelque chose de doux sous sa tête (veste, sac...).
3. **Note l'heure** : observe combien de temps dure la crise. Cela sera crucial pour les secours.
4. **Laisse la crise se dérouler** : ne retiens jamais la personne, ne cherche pas à l'immobiliser.



APRÈS LA CRISE

Si possible, mets-la en position latérale de sécurité dès que les convulsions s'arrêtent.

- **Reste auprès d'elle** jusqu'à ce qu'elle reprenne ses esprits.

Quand la personne revient à elle :

- Rassure-la doucement.
- Reste discret, protège sa dignité (la crise peut être confuse, voire humiliante pour elle).



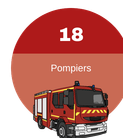
CE QU'IL NE FAUT SURTOUT PAS FAIRE

- **Ne mets rien dans sa bouche** : ni cuillère, ni doigt. C'est un mythe dangereux ! On ne peut pas « avaler sa langue ».
- **Ne pas empêcher les mouvements !**
- **Ne fais pas boire ni manger** juste après la crise.
- **Ne secoue pas** la personne pour qu'elle se « réveille ».
- **Ne la laisse pas seule** tant qu'elle n'est pas complètement consciente.

DANS QUELLES SITUATIONS APPELER LES SECOURS ? (112 OU 15 EN FRANCE)

Appellez immédiatement si :

- La crise dure **plus de 5 minutes**.
- Il y a **plusieurs crises rapprochées** sans reprise de conscience.
- La personne est **blessée, a difficulté à respirer, ou ne reprend pas conscience**.
- C'est la **première crise connue** de cette personne.
- Tu as le **moindre doute**.



REGARDER UNE VIDÉO EXPLICATIVE SUR YOUTUBE

