

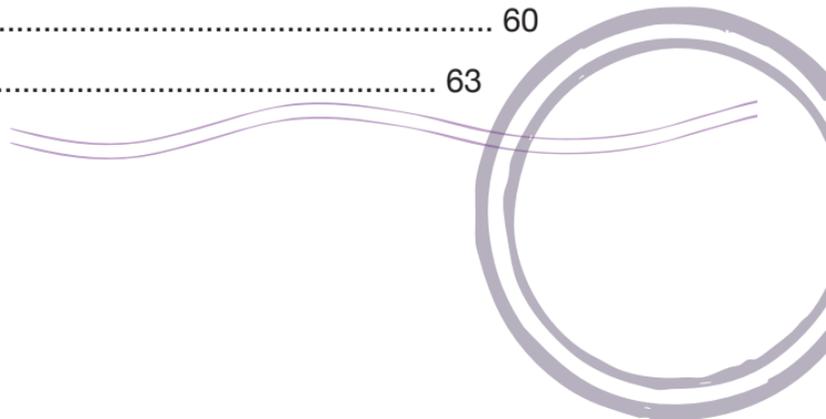


# **Mon carnet de suivi**

*pour l'épilepsie*

# Table des matières

Renseignements .....	1
Objectifs .....	10
Anticonvulsivants .....	14
Médication/ visites médicales .....	16
Descriptions des crises .....	27
Calendrier des crises .....	33
Conseils .....	58
Ressources et associations .....	60
Lexique .....	63



# Votre clinique d'épilepsie

Vos personnes-ressources



# Renseignements

## Personnels

**Nom :** \_\_\_\_\_

*Téléphone :* (      ) \_\_\_\_\_

## Médicaux

**Médecin de famille :** \_\_\_\_\_

*Clinique médicale :* \_\_\_\_\_

*Téléphone :* (      ) \_\_\_\_\_

**Neurologue :** \_\_\_\_\_

*Téléphone :* (      ) \_\_\_\_\_

**Personne à contacter en cas d'urgence :**

\_\_\_\_\_

*Téléphone :* (      ) \_\_\_\_\_

**Infirmière :** \_\_\_\_\_

*Téléphone :* (      ) \_\_\_\_\_

**Pharmacie :** \_\_\_\_\_

*Téléphone :* (      ) \_\_\_\_\_

*Télécopieur :* (      ) \_\_\_\_\_

**Ce carnet sera utile notamment:**

- Pour vous aider à mieux comprendre l'épilepsie
- Pour nous aider à mieux suivre vos crises et ainsi ajuster rapidement de façon optimale la médication anticonvulsivante
- Pour vous aider à fixer des objectifs concrets pour diminuer la fréquence des crises
- Pour nous permettre de faire le lien et de faciliter le suivi avec votre médecin de famille et votre pharmacien
- Pour votre famille et vos proches en situations d'urgence



# Premiers soins lors d'une crise d'épilepsie

Partagez les renseignements suivants avec votre famille et vos proches. Il leur sera utile de savoir la façon dont ils doivent agir si vous avez une crise en leur présence.

## Crise non convulsive

- Restez calme! Rassurez la personne
- Veillez à ce qu'elle ne se blesse pas
- Guidez et appuyez la personne au besoin

## Crise convulsive

- Restez calme! Laissez la crise suivre son cours, ne pas tenter de retenir les mouvements
- Évitez que la personne se blesse (au besoin allongez la personne au sol, desserrez les vêtements autour du cou, écartez tout objet qui pourrait la blesser)
- Ne rien insérer dans la bouche
- Ne pas paniquer si la personne a du sang dans la bouche (il se pourrait qu'elle se soit mordue la langue)
- Une fois la personne détendue, retournez-la sur le côté afin de dégager ses voies respiratoires



## Une crise d'épilepsie est une urgence si :

- Mouvements convulsifs durant plus de cinq minutes
- La personne fait plus de deux crises répétées sans reprise de l'état de conscience
- S'il y a présence d'une altération de l'état de conscience ou une confusion persistante qui ne s'améliore pas de 15 minutes en 15 minutes après la crise
- La personne éprouve des difficultés respiratoires
- La crise cause des blessures ou encore survient dans l'eau
- La personne est enceinte ou diabétique

Il faut appeler le **911**  
dans ces situations



# Quand contacter l'infirmière clinicienne ?

- Les crises d'épilepsie persistantes malgré la prise adéquate de la médication
- L'augmentation de la fréquence ou de l'intensité des crises
- Les effets secondaires intolérables ou persistants plus de deux semaines après le début d'une nouvelle médication ou un ajustement récent de posologie
- La présence d'une éruption cutanée suite à la prise d'une nouvelle médication
- Des questions liées à la prise de la médication
- Des questions liées à l'épilepsie et son traitement





## Informations sur l'épilepsie

La définition adoptée depuis 2005 par la **Ligue Internationale Contre l'Épilepsie (ILAE)** définit l'épilepsie comme étant caractérisée par une prédisposition cérébrale à générer des crises épileptiques dites non-provoquées et par les conséquences neurobiologiques, cognitives, psychologiques et sociales de cette condition.

*« Il s'agit d'un problème d'électricité; et les crises représentent un court-circuit »*

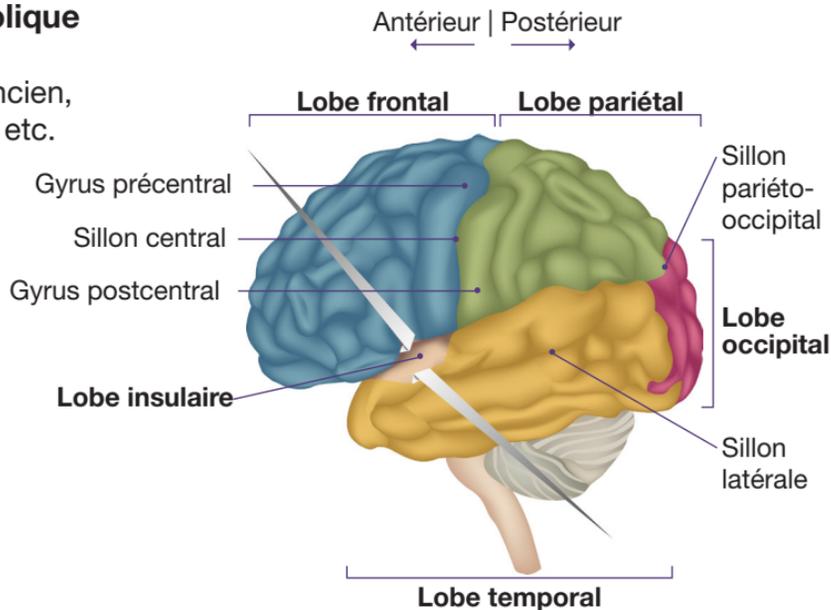
Une crise épileptique est caractérisée par des signes et symptômes témoignant d'une activité excessive et anormale d'une population de neurones (principales cellules constituant le cerveau) :

- Cette activité peut être limitée à une partie du cerveau; elle est dite **focale**
- Cette activité peut impliquer les deux hémisphères; elle est dite **généralisée**

# Informations sur l'épilepsie

Il existe plusieurs causes à l'épilepsie :

- **Cause génétique**  
Ex. : Déficience enzymatique, etc.
- **Cause structurelle/métabolique**  
Ex. : Malformation corticale, traumatisme cérébral, AVC ancien, tumeur cérébrale, etc.
- **Cause inconnue**



# Informations sur l'épilepsie

Il existe plusieurs types de crises :

- **Crises focales**

- Présentation variable selon la région du cerveau impliquée: symptômes moteurs, sensitifs, langagiers, etc.  
\*Possibilité d'altération de l'état de conscience

- **Crises généralisées**

- Tonico-clonique
- Absence (typique, atypique, avec caractéristiques spéciales)
- Myoclonique (myoclonique, myoclonique atonique, myoclonique tonique)
- Clonique
- Tonique
- Atonique

- **Inconnue**

- Spasmes épileptiques

# Prévention des crises épileptiques

Si vous êtes atteint d'épilepsie, vous pouvez réduire la fréquence de vos crises en :

- Prenant les médicaments que votre médecin vous a prescrits ; selon la posologie recommandée
- Évitant la privation de sommeil
- Évitant la fatigue extrême
- Évitant la consommation excessive ou encore un sevrage d'alcool
- Évitant la consommation de drogues
- Consultant **régulièrement** votre médecin ou autre professionnel spécialisé en épilepsie
- Consultant votre pharmacien lors de l'introduction d'une nouvelle médication sous ordonnance ou encore lors de la prise de médicaments en vente libre ou produits naturels

Rappelez-vous que l'épilepsie diffère selon les personnes ; votre médecin ou infirmière verra à déterminer les mesures à prendre en fonction de vos besoins particuliers. Les informations sur internet ne sont pas toujours exactes ; elles sont à valider avec votre équipe traitante!

# Réglementation de la société de l'assurance automobile (société) et l'épilepsie

Le *Code de la sécurité routière* (CSR) mentionne qu'une personne titulaire d'un permis de conduire a l'obligation d'informer la Société de tout changement à son état de santé pouvant affecter sa capacité à conduire. De plus, le *Règlement sur les permis* prévoit qu'une personne qui demande ou renouvelle un permis de conduire doit indiquer, dans la partie « Déclaration de maladie ou de déficit fonctionnel », tout problème de santé susceptible de nuire à la conduite sécuritaire d'un véhicule (réf. : *Règlement relatif à la santé des conducteurs*). L'omission de déclarer un état de santé qui figure dans ce formulaire est sujette à des mesures judiciaires décrites dans le CSR. (*Guide de l'évaluation de l'aptitude à conduire*, juillet 2016, Société de l'assurance automobile du Québec.)

Les personnes souffrant d'épilepsie peuvent obtenir un permis de conduire **lorsque l'épilepsie est bien contrôlée**. À cet effet, la Société peut demander un rapport médical avant d'accorder ou de renouveler le permis de conduire. Selon l'évaluation de renseignements obtenus,

CLASSES DE PERMIS DE CONDUIRE			
<p><b>Ensemble de véhicules routiers composé soit :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• d'un tracteur agricole, d'un tracteur équipé ou personnel d'une usine d'entretien qui tire une remorque</li> <li>• d'un camion personnel, véhicule aménagé pour la classe 3, qui tire une remorque ou de 2 000 kg ou plus</li> <li>• et d'un grand véhicule routier, véhicule routier qui tire deux semi-remorques</li> </ul> <p>Classes incluses : 2, 3, 4A, 4B, 4C, 5, 6D et 8</p>			
<p><b>Autobus aménagé pour le transport de plus de 24 passagers à la fois</b></p> <p>Classes incluses : 3, 4A, 4B, 4C, 5, 6D et 8</p>			
<p><b>Camion porteur comptant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• trois axes ou plus</li> <li>• deux axes et dans la même section de 4 200 kg ou plus</li> </ul> <p>Classes incluses : 6A, 6B, 6C, 5, 6D et 8</p> <p><small>1.8 pour véhicules de véhicules lourds (voir l'annexe de l'évaluation de l'aptitude à conduire) Remarque : 1.9 pour véhicules de véhicules lourds (voir l'annexe de l'évaluation de l'aptitude à conduire), 2.0 pour véhicules de véhicules lourds (voir l'annexe de l'évaluation de l'aptitude à conduire)</small></p>			
<p><b>Véhicule d'urgence</b> (ex. : une ambulance, un véhicule de police ou de service d'incendie)</p> <p>Classes incluses : 6B, 6C, 5, 6D et 8</p>			
<p><b>4A</b> Minibus ou autobus aménagés pour le transport de 24 passagers ou moins à la fois</p> <p>Classes incluses : 4C, 5, 6D et 8</p>	<p><b>4C</b> Taxi</p> <p>Classes incluses : 5, 6D et 8</p>		
<p>• Véhicule de personnel administratif ou transporteur en taxi autorisé dans la limite d'une puissance de 4 200 kg et en comptant deux axes</p> <p>Classes incluses : 6D, 8</p>			
<p>• Habitation motorisée</p> <p>Classes incluses : 6D, 8</p>			
<p>• Véhicule-amphibie, véhicule agricole, véhicule de travail ou agricole pour le travail à l'intérieur de 10 km/h</p> <p>Classes incluses : 6D, 8</p>			
<p>• Véhicule de service, véhicule agricole, véhicule de travail ou agricole pour le travail à l'extérieur des véhicules routiers</p> <p>Classes incluses : 6D, 8</p>			
<p><small>Pour ignorer les unités sans véhicule tiré par cette classe reportez un autre ou remplacez ce dans le cas d'une habitation motorisée, un tracteur agricole.</small></p>			
<p><b>6A</b> Tracteur monocyclette</p> <p>Classes incluses : 6B, 6C, 6D, 8</p>	<p><b>6B</b> Motocyclette dans la cylindrée de 400 cm<sup>3</sup> ou moins</p> <p>Classes incluses : 6C, 6D, 8</p>	<p><b>6C</b> Motocyclette dans la cylindrée de 401 cm<sup>3</sup> ou plus</p> <p>Classes incluses : 6D, 8</p>	<p><b>6D</b> Cyclomoteur</p> <p>Classes incluses : 6D, 8</p>
<p><b>8</b> Tracteur de ferme</p> <p>Classes incluses : 1-2-3 4A-4B-4C 5-6A-6B-6C-6D-8</p>	<p><b>Contrôle médical</b></p> <p>À la demande de la classe et lorsque le titulaire atteint l'âge de 45, 55, 60, 65 ans et tous les deux ans par la suite.</p> <p>Lorsque le titulaire atteint l'âge de 75, 80 ans et tous les deux ans par la suite.</p>		

la Société rend la décision d'accorder ou non le privilège de conduire. Notez que votre permis de conduire demeure valide jusqu'à ce que la Société vous avise par écrit de sa décision.

**Il est donc très important de discuter de la conduite automobile avec votre médecin.** En fonction de la ou des classes détenues au permis de conduire, du type d'épilepsie, de l'observance du traitement et du type de traitement, votre médecin pourra vous guider et vous conseiller.

**Rappelez-vous : si votre médecin vous recommande de ne pas conduire votre véhicule, vous devez suivre son avis. En plus de mettre en danger votre vie et celle des autres usagers de la route, vous pourriez être déclaré coupable devant les tribunaux d'avoir causé un accident de la route si vous décidez d'aller à l'encontre de l'avis de votre médecin.**

Tous les conducteurs ont l'obligation de signaler à la Société tout changement pouvant nuire à leur capacité de conduire.

**Pour toute information supplémentaire, vous pouvez consulter les sites Web suivants :**

[saaq.gouv.qc.ca](http://saaq.gouv.qc.ca) | <http://www.legisquebec.gouv.qc.ca>

**Vous pouvez téléphoner à l'un des numéros suivants :**

Région de Québec : 418 643-7620

Région de Montréal : 514 873-7620

## Conseils de sécurité

Certaines activités nécessitent de la prudence lorsque l'on est atteint d'épilepsie :

- Il est important d'en discuter avec votre médecin
  - Activités en hauteur
  - Plongée sous-marine
  - Sports extrêmes
  - Baignade seul
  - Bain sans supervision



# Journée lavande

- Fondée en 2008 par la jeune Cassidy Megan d'Halifax, la Journée Lavande (« **Purple Day** ») a pour but d'inciter les gens à travers le monde à soutenir l'épilepsie.
- Le 26 mars est un jour spécial où tous sont conviés à porter la couleur internationale
- L'événement vise à diminuer les préjugés contre le problème neurologique tout en sollicitant les personnes concernées à s'impliquer dans leur communauté



## Références :

Alliance Canadienne de l'épilepsie ([www.epilepsymatters.com](http://www.epilepsymatters.com)) et  
l'Association québécoise de l'épilepsie ([www.associationquebecoiseepilepsie.com](http://www.associationquebecoiseepilepsie.com))

## Mes objectifs

### Pourquoi se fixer des objectifs ?

- Se fixer des objectifs permet d'adopter des activités appropriées ou de changer certains comportements
- Les objectifs sont stimulants
- Les objectifs aident à persévérer
- Les objectifs fixés aident à trouver de nouvelles façons de mieux vivre avec l'épilepsie



# Mes objectifs

- Il est important que les objectifs fixés soient concrets, précis et réalisables
- Fixer des objectifs est parfois difficile et dans ce cas, l'aide de votre médecin ou encore de votre infirmière peut être précieuse
- Exemples d'objectifs :
  - Retourner au travail ou aux études au cours de la prochaine année
  - Obtenir ou récupérer mon permis de conduire au cours de la prochaine année

## **Voici les étapes à suivre pour fixer vos objectifs, en tenant compte que l'épilepsie affecte votre vie :**

- Quels aspects de votre vie sont affectés par l'épilepsie ?
- Quel aspect de votre vie aimeriez-vous le plus changer ou améliorer ?
- Tentez de fixer un objectif en lien avec cet aspect à changer ou à améliorer.
- Discutez de votre objectif avec votre équipe traitante afin d'élaborer un plan de traitement ainsi qu'un échéancier.

# Mes objectifs

Mon objectif n°1 : \_\_\_\_\_

Échéancier :

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	_____
---------	---------	------	-------	-----	------	---------	------	-------	------	------	------	-------

Année

Actions à poser pour atteindre mon objectif :

---

---

---

---

---

---

---

---

# Mes objectifs

Mon objectif n°2 : \_\_\_\_\_

Échéancier :



Janvier   Février   Mars   Avril   Mai   Juin   Juillet   Août   Sept.   Oct.   Nov.   Déc.

\_\_\_\_\_  
Année

Actions à poser pour atteindre mon objectif :

---

---

---

---

---

---

---

# Les anticonvulsivants

## Répertoire visuel de quelques antiépileptiques\*†

[suite au verso]

### Pr Aivon<sup>†</sup> ↓

	Comprimé dose à 0,5 mg		Comprimé dose à 1 mg		Comprimé sublingual dose à 0,5 mg		Comprimé sublingual dose à 1 mg		Comprimé sublingual dose à 2 mg
---	------------------------	---	----------------------	---	-----------------------------------	---	---------------------------------	---	---------------------------------

### Pr Banzels<sup>‡</sup>

	Comprimé dose à 100 mg		Comprimé dose à 200 mg		Comprimé dose à 400 mg
---	------------------------	---	------------------------	---	------------------------

### rufinamide

	Comprimé dose à 100 mg		Comprimé dose à 200 mg		Comprimé dose à 400 mg
---	------------------------	---	------------------------	---	------------------------

### Pr Depakene<sup>‡</sup> ▽



Capacité dosée à 250 mg

### Pr Dilantin<sup>†</sup> ▽



Capacité dosée à 30 mg    Capacité dosée à 100 mg    Comprimé dose à 50 mg

### Pr Epival<sup>†</sup> divalproex de sodium



Comprimés dosés à 125 mg    Comprimé dosé à 250 mg    Comprimés dosés à 500 mg

### Pr Frisium clobazam



Comprimé dose à 10 mg

### Pr Keppra<sup>†</sup> lévétiracétam



Comprimés dosés à 250 mg    Comprimé dosé à 500 mg    Comprimé dosé à 750 mg

### Pr Lamictal<sup>†</sup> lamotrigine



Comprimés dosés à 25 mg    Comprimé dosé à 100 mg    Comprimé croquable dose à 2 mg    Comprimé croquable dose à 5 mg

### Pr Mogadon<sup>†</sup> nitrazépam



Comprimé dose à 5 mg    Comprimé dose à 10 mg

### Pr Neurontin<sup>†</sup> gabapentine



Capacité dosée à 100 mg    Capacité dosée à 300 mg    Capacité dosée à 400 mg    Comprimé dose à 600 mg    Comprimé dose à 800 mg

### Pr pms-PHENOBARBITAL phénobarbital



Comprimé dose à 15 mg    Ingaige non disponible    Comprimé dose à 30 mg    Ingaige non disponible    Comprimé dose à 50 mg    Ingaige non disponible    Comprimé dose à 100 mg    Ingaige non disponible

\* Ces marques sont des marques de commerce détenues par leurs propriétaires.

† La posologie clinique comparative n'a pas été déterminée.

‡ Information tirée du Compendium des produits et spécialités pharmaceutiques aux fins d'identification des médicaments.

§ Ingaige fournie par Eisai (limitée).

¶ Information tirée du catalogue de produits de Valeant.

Pr <b>PRIMIDONE**</b>			Comprimé dosé à 125 mg	Comprimé dosé à 250 mg						
Pr <b>Rivohrl††</b>			Comprimé dosé à 0,5 mg	Comprimé dosé à 2 mg						
Pr <b>Sabril</b> 			Comprimé dosé à 500 mg							
Pr <b>vigabatrine</b>										
Pr <b>tegretol†</b> 				Comprimé à croquer dosés à 100 mg	Comprimé à croquer dosés à 200 mg	Comprimé dosé à 200 mg				
Pr <b>carbamazépine</b>										
Pr <b>Tegretol† CR</b>			Comprimé dosé à 200 mg	Comprimé dosé à 400 mg						
Pr <b>Topomax†</b>										
<b>topiramate</b>						Capacité dosée à 15 mg	Capacité dosée à 25 mg	Comprimé dosé à 25 mg	Comprimé dosé à 100 mg	Comprimé dosé à 200 mg
Pr <b>Trileptal†</b> 			Comprimé dosé à 150 mg	Comprimé dosé à 300 mg	Comprimé dosé à 600 mg					
Pr <b>Valium†</b> 			Comprimé dosé à 5 mg							
<b>diazépam</b>										
Pr <b>Vimpat†</b> 					Comprimé dosé à 50 mg	Comprimé dosé à 100 mg	Comprimé dosé à 150 mg	Comprimé dosé à 200 mg		
<b>lacosamide</b>										
Pr <b>Zarontin†</b> 			Capacité dosée à 250 mg							
<b>éthosuximide</b>										

 Disponible en suspension orale.

 Disponible sous forme de poudre.

 Disponible en solution pour injection.

 Disponible sous forme de gel.

Les symboles verts indiquent que différents fabricants commercialisent ces présentations.

Les médicaments ne sont pas illustrés en grandeur réelle.

Pour en savoir plus sur sujet des indications, des contre-indications, de la posologie et des renseignements importants au sujet de l'innocuité de l'un ou l'autre de ces produits, consultez so monographie.

\* Ces marques sont des marques de commerce détenues par leurs propriétaires.

† La portée clinique comparative n'a pas été déterminée.

‡ Information tirée du Compendium des produits et spécialités pharmaceutiques aux fins d'identification des médicaments.

\*\* flinco Bureau par AA Pharma Inc.

\* UCB est une marque déposée des sociétés du Groupe UCB.

© 2013, UCB Canada Inc. Tous droits réservés.

VMA13-103F

Date de préparation : mars 2013



# Les anticonvulsivants















# Questions à poser au prochain rendez-vous

<i>Questions?</i>	<i>Réponses</i>

## Questions à poser au prochain rendez-vous

<i>Questions ?</i>	<i>Réponses</i>

# Description des crises

Il est important de bien décrire vos crises aux professionnels de la santé

- **Avant**

Y a-t-il des signes avant-coureurs ou des sensations inhabituelles qui indiquent que vous êtes sur le point de faire une crise ?

- **Pendant**

S'il n'y a pas perte de conscience, il est important de noter les symptômes que vous ressentez, selon l'ordre dans lesquels ils surviennent.

S'il y a perte de conscience, il est important d'obtenir la description ainsi que la durée de la crise par les témoins.

- **Après**

Comment vous sentez-vous après une crise ? Quelle est la durée de ces symptômes ?



# Description des crises

Type B :

---

Durée

h

min

s

h

min

s

**Avant**

**Pendant**

**Après**




# Description des crises

Type D :

---

Durée

h

min

s

h

min

s

**Avant**

**Pendant**

**Après**


# Le calendrier des crises



## Calendrier des crises

- Il est important d'inscrire la survenue de vos types de crise (**A, B, C, D**) dans les calendriers disponibles dans les pages suivantes
- Il est également important de noter les facteurs pouvant favoriser ces crises selon la légende ci-dessous

***Ceci vous aidera à atteindre vos objectifs. Ceci nous permettra d'optimiser votre traitement***

**Co** : Consommation alcool/drogues

**P** : Privation de sommeil

**O** : Oubli de médicaments

**S** : Stress/émotions fortes

**M** : Menstruations

**U** : Visite à l'urgence

**Rx** : Changement de médication sous ordonnance, médicaments vente libre ou produits naturels

# Calendrier des crises

Date	Type(s) de crise	Nombre de crise(s)	Facteur(s) déclenchant(s)	Durée	Autre information
<input type="text" value="jj/mm/aa"/>	<input type="text" value="Les types"/>	<input type="text" value="Total :"/>	<input type="text" value="Les facteurs"/>	<input type="text" value="Minutes"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="jj/mm/aa"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="Total :"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="jj/mm/aa"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="Total :"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="jj/mm/aa"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="Total :"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="jj/mm/aa"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="Total :"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## Légende

### Les types

- A** : \_\_\_\_\_  
**B** : \_\_\_\_\_  
**C** : \_\_\_\_\_  
**D** : \_\_\_\_\_

### Les facteurs

- Co** : Consommation alcool/ drogues  
**P** : Privation de sommeil  
**O** : Oubli de médicaments  
**S** : Stress/émotions fortes

# Calendrier des crises

Date	Type(s) de crise	Nombre de crise(s)	Facteur(s) déclenchant(s)	Durée	Autre information
j/j/mm/aa	Les types	Total :	Les facteurs	Minutes	
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			

Calendrier des crises

**M** : Menstruations

**U** : Visite à l'urgence

**Rx** : Changement de médication sous ordonnance,  
médicaments vente libre ou produits naturels

# Calendrier des crises

Date	Type(s) de crise	Nombre de crise(s)	Facteur(s) déclenchant(s)	Durée	Autre information
jj/mm/aa	Les types	Total :	Les facteurs	Minutes	
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			

## Légende

### Les types

- A : \_\_\_\_\_
- B : \_\_\_\_\_
- C : \_\_\_\_\_
- D : \_\_\_\_\_

### Les facteurs

- Co : Consommation alcool/ drogues
- P : Privation de sommeil
- O : Oubli de médicaments
- S : Stress/émotions fortes

# Calendrier des crises

Date	Type(s) de crise	Nombre de crise(s)	Facteur(s) déclenchant(s)	Durée	Autre information
j/j/mm/aa	Les types	Total :	Les facteurs	Minutes	
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			

Calendrier des crises

**M** : Menstruations

**U** : Visite à l'urgence

**Rx** : Changement de médication sous ordonnance,  
médicaments vente libre ou produits naturels

# Calendrier des crises

Date	Type(s) de crise	Nombre de crise(s)	Facteur(s) déclenchant(s)	Durée	Autre information
------	---------------------	-----------------------	------------------------------	-------	----------------------

jj/mm/aa	Les types	Total :	Les facteurs	Minutes	
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			

## Légende

### Les types

- A : \_\_\_\_\_
- B : \_\_\_\_\_
- C : \_\_\_\_\_
- D : \_\_\_\_\_

### Les facteurs

- Co : Consommation alcool/ drogues
- P : Privation de sommeil
- O : Oubli de médicaments
- S : Stress/émotions fortes

# Calendrier des crises

Date	Type(s) de crise	Nombre de crise(s)	Facteur(s) déclenchant(s)	Durée	Autre information
j/j/mm/aa	Les types	Total :	Les facteurs	Minutes	
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			

Calendrier des crises

**M** : Menstruations

**U** : Visite à l'urgence

**Rx** : Changement de médication sous ordonnance,  
médicaments vente libre ou produits naturels

# Calendrier des crises

Date	Type(s) de crise	Nombre de crise(s)	Facteur(s) déclenchant(s)	Durée	Autre information
jj/mm/aa	Les types	Total :	Les facteurs	Minutes	
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			

## Légende

### Les types

- A : \_\_\_\_\_
- B : \_\_\_\_\_
- C : \_\_\_\_\_
- D : \_\_\_\_\_

### Les facteurs

- Co : Consommation alcool/ drogues
- P : Privation de sommeil
- O : Oubli de médicaments
- S : Stress/émotions fortes

# Calendrier des crises

Date	Type(s) de crise	Nombre de crise(s)	Facteur(s) déclenchant(s)	Durée	Autre information
j/j/mm/aa	Les types	Total :	Les facteurs	Minutes	
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			

Calendrier des crises

**M** : Menstruations

**U** : Visite à l'urgence

**Rx** : Changement de médication sous ordonnance,  
médicaments vente libre ou produits naturels

# Calendrier des crises

Date	Type(s) de crise	Nombre de crise(s)	Facteur(s) déclenchant(s)	Durée	Autre information
jj/mm/aa	Les types	Total :	Les facteurs	Minutes	
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			

## Légende

### Les types

- A : \_\_\_\_\_
- B : \_\_\_\_\_
- C : \_\_\_\_\_
- D : \_\_\_\_\_

### Les facteurs

- Co : Consommation alcool/ drogues
- P : Privation de sommeil
- O : Oubli de médicaments
- S : Stress/émotions fortes

# Calendrier des crises

Date	Type(s) de crise	Nombre de crise(s)	Facteur(s) déclenchant(s)	Durée	Autre information
j/j/mm/aa	Les types	Total :	Les facteurs	Minutes	
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			

Calendrier des crises

**M** : Menstruations

**U** : Visite à l'urgence

**Rx** : Changement de médication sous ordonnance,  
médicaments vente libre ou produits naturels

# Calendrier des crises

Date	Type(s) de crise	Nombre de crise(s)	Facteur(s) déclenchant(s)	Durée	Autre information
jj/mm/aa	Les types	Total :	Les facteurs	Minutes	
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			

## Légende

### Les types

- A** : \_\_\_\_\_  
**B** : \_\_\_\_\_  
**C** : \_\_\_\_\_  
**D** : \_\_\_\_\_

### Les facteurs

- Co** : Consommation alcool/ drogues  
**P** : Privation de sommeil  
**O** : Oubli de médicaments  
**S** : Stress/émotions fortes

# Calendrier des crises

Date	Type(s) de crise	Nombre de crise(s)	Facteur(s) déclenchant(s)	Durée	Autre information
j/j/mm/aa	Les types	Total :	Les facteurs	Minutes	
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			

Calendrier des crises

**M** : Menstruations

**U** : Visite à l'urgence

**Rx** : Changement de médication sous ordonnance,  
médicaments vente libre ou produits naturels

# Calendrier des crises

Date	Type(s) de crise	Nombre de crise(s)	Facteur(s) déclenchant(s)	Durée	Autre information
jj/mm/aa	Les types	Total :	Les facteurs	Minutes	
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			

## Légende

### Les types

- A :** \_\_\_\_\_  
**B :** \_\_\_\_\_  
**C :** \_\_\_\_\_  
**D :** \_\_\_\_\_

### Les facteurs

- Co :** Consommation alcool/ drogues  
**P :** Privation de sommeil  
**O :** Oubli de médicaments  
**S :** Stress/émotions fortes

# Calendrier des crises

Date	Type(s) de crise	Nombre de crise(s)	Facteur(s) déclenchant(s)	Durée	Autre information
j/j/mm/aa	Les types	Total :	Les facteurs	Minutes	
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			

Calendrier des crises

**M** : Menstruations

**U** : Visite à l'urgence

**Rx** : Changement de médication sous ordonnance,  
médicaments vente libre ou produits naturels

# Calendrier des crises

Date	Type(s) de crise	Nombre de crise(s)	Facteur(s) déclenchant(s)	Durée	Autre information
jj/mm/aa	Les types	Total :	Les facteurs	Minutes	
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			

## Légende

### Les types

- A** : \_\_\_\_\_  
**B** : \_\_\_\_\_  
**C** : \_\_\_\_\_  
**D** : \_\_\_\_\_

### Les facteurs

- Co** : Consommation alcool/ drogues  
**P** : Privation de sommeil  
**O** : Oubli de médicaments  
**S** : Stress/émotions fortes

# Calendrier des crises

Date	Type(s) de crise	Nombre de crise(s)	Facteur(s) déclenchant(s)	Durée	Autre information
j/j/mm/aa	Les types	Total :	Les facteurs	Minutes	
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			

Calendrier des crises

**M** : Menstruations

**U** : Visite à l'urgence

**Rx** : Changement de médication sous ordonnance,  
médicaments vente libre ou produits naturels

# Calendrier des crises

Date	Type(s) de crise	Nombre de crise(s)	Facteur(s) déclenchant(s)	Durée	Autre information
jj/mm/aa	Les types	Total :	Les facteurs	Minutes	
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			

## Légende

### Les types

- A** : \_\_\_\_\_  
**B** : \_\_\_\_\_  
**C** : \_\_\_\_\_  
**D** : \_\_\_\_\_

### Les facteurs

- Co** : Consommation alcool/ drogues  
**P** : Privation de sommeil  
**O** : Oubli de médicaments  
**S** : Stress/émotions fortes

# Calendrier des crises

Date	Type(s) de crise	Nombre de crise(s)	Facteur(s) déclenchant(s)	Durée	Autre information
j/j/mm/aa	Les types	Total :	Les facteurs	Minutes	
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			

Calendrier des crises

**M** : Menstruations

**U** : Visite à l'urgence

**Rx** : Changement de médication sous ordonnance,  
médicaments vente libre ou produits naturels

# Calendrier des crises

Date	Type(s) de crise	Nombre de crise(s)	Facteur(s) déclenchant(s)	Durée	Autre information
jj/mm/aa	Les types	Total :	Les facteurs	Minutes	
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			

## Légende

### Les types

- A** : \_\_\_\_\_  
**B** : \_\_\_\_\_  
**C** : \_\_\_\_\_  
**D** : \_\_\_\_\_

### Les facteurs

- Co** : Consommation alcool/ drogues  
**P** : Privation de sommeil  
**O** : Oubli de médicaments  
**S** : Stress/émotions fortes

# Calendrier des crises

Date	Type(s) de crise	Nombre de crise(s)	Facteur(s) déclenchant(s)	Durée	Autre information
j/j/mm/aa	Les types	Total :	Les facteurs	Minutes	
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			

Calendrier des crises

**M** : Menstruations

**U** : Visite à l'urgence

**Rx** : Changement de médication sous ordonnance,  
médicaments vente libre ou produits naturels

# Calendrier des crises

Date	Type(s) de crise	Nombre de crise(s)	Facteur(s) déclenchant(s)	Durée	Autre information
jj/mm/aa	Les types	Total :	Les facteurs	Minutes	
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			

## Légende

### Les types

- A** : \_\_\_\_\_  
**B** : \_\_\_\_\_  
**C** : \_\_\_\_\_  
**D** : \_\_\_\_\_

### Les facteurs

- Co** : Consommation alcool/ drogues  
**P** : Privation de sommeil  
**O** : Oubli de médicaments  
**S** : Stress/émotions fortes

# Calendrier des crises

Date	Type(s) de crise	Nombre de crise(s)	Facteur(s) déclenchant(s)	Durée	Autre information
j/j/mm/aa	Les types	Total :	Les facteurs	Minutes	
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			

Calendrier des crises

**M** : Menstruations

**U** : Visite à l'urgence

**Rx** : Changement de médication sous ordonnance,  
médicaments vente libre ou produits naturels

# Calendrier des crises

Date	Type(s) de crise	Nombre de crise(s)	Facteur(s) déclenchant(s)	Durée	Autre information
jj/mm/aa	Les types	Total :	Les facteurs	Minutes	
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			
jj/mm/aa		Total :			

## Légende

### Les types

- A** : \_\_\_\_\_  
**B** : \_\_\_\_\_  
**C** : \_\_\_\_\_  
**D** : \_\_\_\_\_

### Les facteurs

- Co** : Consommation alcool/ drogues  
**P** : Privation de sommeil  
**O** : Oubli de médicaments  
**S** : Stress/émotions fortes

# Calendrier des crises

Date	Type(s) de crise	Nombre de crise(s)	Facteur(s) déclenchant(s)	Durée	Autre information
j/j/mm/aa	Les types	Total :	Les facteurs	Minutes	
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			
j/j/mm/aa		Total :			

Calendrier des crises

**M** : Menstruations

**U** : Visite à l'urgence

**Rx** : Changement de médication sous ordonnance,  
médicaments vente libre ou produits naturels

## Ressources

Association québécoise de l'épilepsie

[www.associationquebecoiseepilepsie.com](http://www.associationquebecoiseepilepsie.com)

E-Action : Action contre l'épilepsie

[www.e-action.ca](http://www.e-action.ca)

Journée Lavande

[www.purpleday.org](http://www.purpleday.org)

Ligue canadienne contre l'épilepsie

[www.claegroup.org](http://www.claegroup.org)

Alliance canadienne de l'épilepsie

[www.epilepsymatters.com](http://www.epilepsymatters.com)

Mort subite inattendue en épilepsie

(« Sudden Unexpected Death in Epilepsy; SUDEP »)

[www.sudepaware.org](http://www.sudepaware.org)

# Associations régionales en épilepsie

Association régionale pour les personnes épileptiques de la région 02

(418) 549-9888 | [www.arpe02.com](http://www.arpe02.com)

Épilepsie Gaspésie Sud

(418) 752-6819 | [www.epilepsie.papxpress.com](http://www.epilepsie.papxpress.com)

Épilepsie Granby et Régions Inc.

(450) 378-8876 | [www.epilepsiegranby.com](http://www.epilepsiegranby.com)

Association Épilepsie Côte-Nord inc

(418) 968-2507 ou 1-866-968-2507 | [epilepsiecn@globetrotter.net](mailto:epilepsiecn@globetrotter.net)

Épilepsie Mauricie Centre du Québec

(819) 373-3211 | (819) 474-8430 (Drummondville) | [www.epilepsiemcq.org](http://www.epilepsiemcq.org)

Épilepsie Outaouais

(819) 595-3331 | [www.epilepsieoutaouais.org](http://www.epilepsieoutaouais.org)

Association Épilepsie Estrie Inc

(819) 822-3217 | [www.epilepsieestrie.com](http://www.epilepsieestrie.com)

## Associations régionales en épilepsie (suite)

Epilepsie Section de Québec

---

(418) 524-8752 | [www.epilepsiequebec.com](http://www.epilepsiequebec.com)

Service 211

---

211 | [www.211quebecregions.ca](http://www.211quebecregions.ca)

## Mes ressources

---

---

---

---

---

# Lexique

Voici quelques termes en épilepsie pour vous aider à nommer et identifier les symptômes que vous ou vos proches vivez lors de crise :

- Aura
- Immobilité
- Signes moteurs (mouvements)
- Symptômes auditifs ou visuels
- Pâleur, nausée, sudation
- Hallucinations, peur, déjà vu
- Automatismes
- Altération de la conscience
- Contraction musculaire
- Contraction du corps (rythmique)
- Yeux révolvés (qui roulent vers l'arrière)
- Hyperextension du tronc et du cou
- Mouvements brusques et désordonnés des bras et des jambes
- Mouvements de la bouche
- Morsure de la langue
- Regard vague et fixe
- Perte de la réaction (à l'environnement)
- Clignement des paupières
- Chute
- Perte de tonus musculaire
- Incontinence urinaire et/ou fécale
- Écume à la bouche
- Autres  
(signe personnel): \_\_\_\_\_







# Remerciements

Un remerciement à l'équipe ayant contribué à la conception du « *Calendrier Santé* »  
Anny Laforme, *inf.*  
Jean-François Beaulieu, *inf.*  
D<sup>re</sup> Arline-Aude Bérubé



Un remerciement spécial à **UCB** pour l'image des anticonvulsivants  
et leur soutien financier

## Conception

D<sup>r</sup> Richard Desbiens  
D<sup>re</sup> Laurence Martineau  
Louise Perron, *inf.*  
D<sup>r</sup> Martin Savard



Un remerciement à la **Fondation du CHU de Québec-Université Laval**  
pour leur soutien financier

**La persévérance**

*est la clé du succès !*