

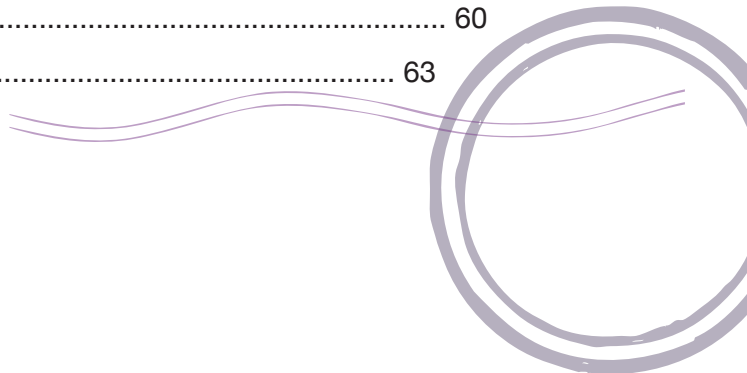


Mon carnet de suivi

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 »

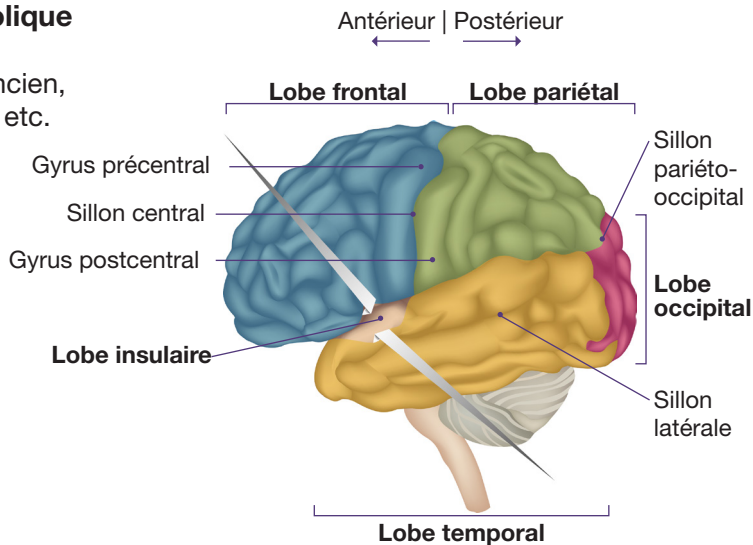
Une crise épileptique est caractérisée par des signes et symptômes témoignant d'une activité excessive et anormale d'une population de neurones (principales cellules constituant le cerveau) :

- 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!

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://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) et
l'Association québécoise de l'épilepsie (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*†



[taille au verso]

Pr Adivan[†]      
Comprimé dose à 0,5 mg Comprimé dose à 1 mg Comprimé dose à 2 mg Comprimé sublingual dose à 0,5 mg Comprimé sublingual dose à 1 mg Comprimé sublingual dose à 2 mg

Pr Banzels[‡]   
Comprimé dose à 100 mg Comprimé dose à 200 mg Comprimé dose à 400 mg

Pr Depakene[‡] 
acide valproïque Capsule dosée à 250 mg

Pr Dilantin[†]   
phénytoïne Capsule dosée à 30 mg Capsule dosée à 100 mg Comprimé dose à 50 mg

Pr Epival[†]   
divalproex de sodium Comprimés dose à 125 mg Comprimé dose à 250 mg Comprimé dose à 500 mg

Pr Frisium 
clobazam Comprimé dose à 10 mg

Pr Keppra[†]   
levétiracétam Comprimés dose à 250 mg Comprimé dose à 500 mg Comprimé dose à 750 mg

Pr Lamictal[†]      
lamotrigine Comprimés dose à 25 mg Comprimé dose à 50 mg Comprimé dose à 100 mg Comprimé dose à 150 mg Comprimé croquable dose à 2 mg Comprimé croquable dose à 5 mg

Pr Mogadon[†]  
nitrozépan Comprimés dose à 5 mg Comprimés dose à 10 mg

Pr Neurontin[†]      
gabapentine Capsule dosée à 100 mg Capsule dosée à 300 mg Capsule dosée à 400 mg Capsule dosée à 600 mg Capsule dosée à 800 mg

Pr p.m.s-PHENOBARBITAL  
phénobarbital Comprimé dose à 15 mg Comprimé dose à 30 mg Comprimé dose à 50 mg Comprimé dose à 100 mg



























* 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.


§ Image fournie par Eisai limitée.


¶ Information tirée du catalogue de produits de Valeant.

Pr PRIMIDONE**			Comprimé dosé à 125 mg	Comprimé dosé à 250 mg	
Pr Rivohrl††			Comprimé dosé à 0,5 mg	Comprimé dosé à 2 mg	
Pr Sabril 	Comprimé dosé à 500 mg				
Pr vigabatine					
Pr Tegretol† 			Comprimé à croquer dosés à 100 mg	Comprimé à croquer dosés à 200 mg	
Pr carbamazépine					
Pr Tegretol† CR			Comprimé dosé à 200 mg	Comprimé dosé à 400 mg	
Pr carbamazépine					
Pr Topomax†			25		
topiramate	Capsule dosée à 15 mg	Capsule dosée à 25 mg	Comprimé dosé à 25 mg	Comprimé dosé à 100 mg	Comprimé dosé à 200 mg
Pr Trileptal† 			Comprimé dosé à 150 mg	Comprimé dosé à 300 mg	Comprimé dosé à 600 mg
Pr oxcarbazépine					
Pr Valium† 					
diazépam	Comprimés dosés à 5 mg				
Pr Vimpat† 					
lacosamide	Comprimé dosé à 50 mg	Comprimé dosé à 100 mg	Comprimé dosé à 150 mg	Comprimé dosé à 200 mg	
Pr Zarontin† 					
éthosuximide	Capsule dosée à 250 mg				

 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 au 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 posologie citée correspondre n'a pas été déterminée.

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

** flinco Bureau pour 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
------	---------------------	-----------------------	------------------------------	-------	----------------------

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

Les facteurs

A : _____

Co : Consommation alcool/ drogues

B : _____

P : Privation de sommeil

C : _____

O : Oubli de médicaments

D : _____

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

E-Action : Action contre l'épilepsie

www.e-action.ca

Journée Lavande

www.purpleday.org

Ligue canadienne contre l'épilepsie

www.claegroup.org

Alliance canadienne de l'épilepsie

www.epilepsymatters.com

Mort subite inattendue en épilepsie

(« Sudden Unexpected Death in Epilepsy; SUDEP »)

www.sudepaware.org

Associations régionales en épilepsie

Association régionale pour les personnes épileptiques de la région 02

(418) 549-9888 | www.arpe02.com

Épilepsie Gaspésie Sud

(418) 752-6819 | www.epilepsie.papxpress.com

Épilepsie Granby et Régions Inc.

(450) 378-8876 | www.epilepsiegranby.com

Association Épilepsie Côte-Nord inc

(418) 968-2507 ou 1-866-968-2507 | epilepsiecn@globetrotter.net

Épilepsie Mauricie Centre du Québec

(819) 373-3211 | (819) 474-8430 (Drummondville) | www.epilepsiemcq.org

Épilepsie Outaouais

(819) 595-3331 | www.epilepsieoutaouais.org

Association Épilepsie Estrie Inc

(819) 822-3217 | www.epilepsieestrie.com

Associations régionales en épilepsie (suite)

Epilepsie Section de Québec

(418) 524-8752 | www.epilepsiequebec.com

Service 211

211 | 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^{re} Arline-Aude Bérubé



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

Conception

D^r Richard Desbiens
D^{re} Laurence Martineau
Louise Perron, *inf.*
D^r Martin Savard



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

La persévérance

est la clé du succès !