



MON CARNET

de suivi pour l'épilepsie



CHU
de Québec
Université Laval

CLINIQUE D'ÉPILEPSIE
Hôpital de l'Enfant-Jésus
418 649-5980



MES RENSEIGNEMENTS

Personnels

Nom : _____

Téléphone : _____

Personne à contacter en cas d'urgence

Nom : _____

Téléphone : _____

Notes

MES RENSEIGNEMENTS

Médicaux

Médecin de famille : _____

Clinique médicale : _____

Téléphone : _____ Télécopieur : _____

Infirmière / infirmier (clinique d'épilepsie) :

Courriel : _____

Téléphone : _____ Télécopieur : _____

Neurologue : _____

Téléphone : _____ Télécopieur : _____

Pharmacie : _____

Téléphone : _____ Télécopieur : _____

Site internet : www.chudequebec.ca/cliniqueepilepsie



TABLE DES MATIÈRES

Mon carnet de suivi	3
À savoir	4-6
<ul style="list-style-type: none">- Premiers soins lors d'une crise d'épilepsie (p.4)- Une crise d'épilepsie est une urgence (p.5)- Quand contacter l'infirmière clinicienne (p.6)	
Renseignements généraux	7-15
<ul style="list-style-type: none">- Informations sur l'épilepsie (p.7)- Causes de l'épilepsie (p.8)- Types de crise (p.9)- Prévention des crises épileptiques (p.10)- SUDEP (p.11)- Santé osseuse et épilepsie (p.12)- Thérapies alternatives (p.13)- Santé psychologique (p.14)- Inquiet ou besoin d'aide pour vous ou pour un proche? (p.15)	
Réglementation - Permis de conduire	16-17
Voyage et épilepsie	18-19
L'épilepsie chez la femme	20-25
<ul style="list-style-type: none">- Information sur la grossesse (p.20)- Contraception et épilepsie (p.21)- Planification de la grossesse (p.22)- Durant la grossesse (p.23)- Précautions de sécurité pour les nouveaux parents (p.24)- Allaitement et épilepsie (p.25)	
Conseils de sécurité - Activités sportives	26
Èvènement	27

Antiépileptiques	28-31
Médication	32
Médication en vente libre	33
Mes crises d'épilepsie	34-41
- Manifestations (symptômes) (p.34)	
- Description des crises (p.35-36)	
- Calendrier des crises (p.37-41)	
Ressources	42
Notes	43

MON CARNET DE SUIVI

Ce carnet sera utile pour :

- Vous aider à mieux comprendre l'épilepsie
- Nous aider à mieux suivre vos crises et ainsi ajuster rapidement de façon optimale la médication antiépileptique
- Nous permettre de faire le lien et de faciliter le suivi avec votre médecin de famille et votre pharmacien
- Votre famille et vos proches en situation d'urgence



À SAVOIR

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 aidez 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

À SAVOIR

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



À SAVOIR

Quand contacter l'infirmière clinicienne ?

- Les crises d'épilepsie persistent malgré la prise adéquate de la médication
- L'augmentation de la fréquence ou de l'intensité des crises
- Les effets secondaires intolérables ou persistants (irritabilité, somnolence, troubles d'équilibre, etc) 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 reliées à la prise de la médication
- Des questions reliées à l'épilepsie et son traitement



RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

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 »

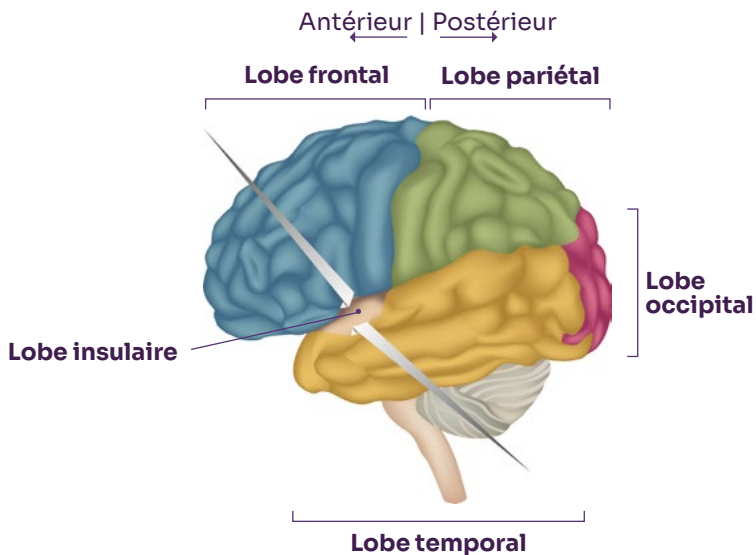
Une crise épileptique est caractérisée par des signes et symptômes témoignant d'une activité excessive et anormale d'un ensemble de neurones (principales cellules constituant le cerveau)

- 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**

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Il existe plusieurs CAUSES à l'épilepsie :

- Génétique
- Structurale (AVC, traumatisme crânien, etc.)
- Métabolique
- Inconnue (parfois, la cause demeure inconnue)



RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Il existe plusieurs TYPES DE CRISE :

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
- Myoclonique
- Clonique
- Tonique
- Atonique

Inconnue

- Spasmes épileptiques

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Prévention des crises épileptiques

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

- Gérant votre stress et votre anxiété
- Prenant les médicaments que votre médecin vous a prescrits ; selon la posologie recommandée
- Évitant la privation de sommeil (bien dormir)
- 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 verront 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 !

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

SUDEP

SUDEP (Sudden unexpected death in epilepsy)

La mort subite et inattendue chez le patient épileptique (SUDEP) est la principale cause de décès chez les personnes atteintes d'épilepsie dont le contrôle est sous optimal. La fréquence du SUDEP varie considérablement, allant de 0,09 à 2,3 pour 1000 patients par an.

L'un des facteurs de risque du SUDEP est le contrôle sous optimal de l'épilepsie, notamment la présence de crises généralisées tonico-cloniques fréquentes. LA PRÉVENTION DEMEURE L'OBSERVANCE MÉDICAMENTEUSE (bien prendre sa médication).

Les causes du SUDEP ne sont pas bien comprises. Le SUDEP suit habituellement une crise tonique-clonique (généralisée), mais le lien entre les prédispositions d'un individu au SUDEP et l'épilepsie n'est pas clair.

Notez qu'un bon suivi, le respect de votre plan de soins et une saine hygiène de vie sont des éléments protecteurs. Parlez-en avec votre médecin et votre infirmière si vous avez davantage de questions.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Santé osseuse et épilepsie

Il peut y avoir une diminution de la densité osseuse et une augmentation du risque d'ostéoporose chez les personnes traitées aux antiépileptiques. Le risque est différent d'un antiépileptique à l'autre. Le risque de fracture est augmenté en raison d'une diminution de la densité, mais aussi d'une altération de la qualité des os. Votre médecin pourrait demander une ostéodensitométrie et prescrire de la vitamine D.

Que puis-je faire pour garder mes os en bonne santé?

- Inclure le calcium dans votre alimentation : les amandes, les produits laitiers, le brocoli, le chou frisé, le saumon avec ses arêtes, des sardines et des produits de soja, comme le tofu.
- Inclure de la vitamine D dans votre alimentation. Votre corps a besoin de vitamine D pour absorber le calcium : les poissons gras, les champignons, les œufs et les aliments enrichis, comme les céréales, sont de bonnes sources de vitamine D. La lumière du soleil contribue également à la production de vitamine D.
- Rester actif. Les exercices tels que la marche, le jogging et monter des escaliers, peuvent vous aider à construire des os solides et à ralentir la perte osseuse.
- Éviter l'abus d'alcool et limiter votre consommation de café.
- Ne pas fumer.



RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Thérapies alternatives

Bien que ces méthodes n'aient pas toutes été prouvées efficaces scientifiquement, certaines personnes peuvent y trouver un bienfait. Le yoga, la massothérapie, la méditation, les produits naturels, la zoothérapie et la réflexologie en sont des exemples.

Il faut seulement se rappeler que toutes thérapies alternatives doivent d'abord être discutées avec votre médecin. Elle ne doivent pas remplacer votre médication et les traitements reconnus.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Santé psychologique

Il est normal de se sentir parfois plus fatigué ou plus triste. Cependant, il n'est pas normal d'avoir un sentiment de tristesse, de vide ou d'anxiété présent presque tous les jours et toute la journée. Si vous avez plusieurs des signes suivants qui persistent depuis au moins deux semaines ou plus, parlez-en à votre infirmière, médecin ou neurologue :

- Humeur dépressive, tristesse persistante;
- Perte de motivation, d'intérêt ou de plaisir face à vos activités;
- Perte d'appétit (ou augmentation);
- Sommeil perturbé;
- Sentiment de ralentissement ou d'agitation;
- Diminution de la concentration et/ou de la mémoire;
- Sentiment de culpabilité ou dévalorisation de soi;
- Idées suicidaires;
- Inquiétudes excessives.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Inquiet ou besoin d'aide pour vous ou pour un proche?

Contactez la ligne québécoise d'intervention en prévention du suicide 1-866-APPELLE (277-3553) ou rendez-vous sur suicide.ca pour clavarder en ligne



Besoin de parler ? D'être écouté(e) ?

- Tel-aide Québec: 418 686-2433 ou 1 877 700-2433
- Centre de crise de Québec: 418 688-4240
- Tel-jeunes: 1 800 263-2266 ou rendez-vous à teljeunes.com pour clavardez en ligne
- Pairs Aidants J'Écoute: 1 888 974-7247



RÉGLEMENTATION - PERMIS DE CONDUIRE

La Société de l'assurance automobile 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 des renseignements obtenus, 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

VOYAGE ET ÉPILEPSIE

Ce qu'il faut savoir

L'épilepsie bien contrôlée n'est pas une contre-indication à voyager. Vous devez prévoir votre voyage au moins 2 mois avant le départ. Voici ce que vous devez savoir :

- **Couverture d'assurance:**

Vérifiez les soins médicaux et les traitements qui sont couverts à l'étranger en cas d'incidents liés à votre épilepsie. Il est aussi important d'informer votre assureur de tout changement à votre état de santé.

- **Gestion de la médication :**

1. Faites préparer votre médication pour la durée du voyage par votre pharmacien

2. Demandez à votre pharmacien une attestation médicale en anglais ou dans la langue du pays détaillant le nom générique des médicaments et vos problèmes médicaux. Cette attestation vous aidera à passer les douanes avec toute votre médication, si vous manquez de médicament pendant le voyage ou si vous devez être hospitalisé.

3. Trainez dans votre bagage à main votre médication dans son emballage d'origine et votre attestation médicale. Gardez une petite quantité de médicament dans vos valises en cas de perte de votre bagage à main.

- **Décalage horaire :**

1. Si le décalage est trop grand, l'heure de la prise de votre médication devra être changée progressivement dans les semaines avant le voyage. Référez-vous à votre pharmacien, il peut s'occuper de faire un horaire progressif pour faire ce changement sans danger.

2. Si vous quittez seulement quelques jours, vous pourrez garder l'heure de la prise de médicament du Québec. Gardez une montre à l'heure du Québec et programmez des alarmes pour éviter les oublis.

- **Gestion du sommeil :**

Le manque de sommeil ou la fatigue peuvent augmenter le risque de crise d'épileptie. Si vous voyagez à travers plusieurs fuseaux horaires, votre sommeil pourrait être affecté par le décalage horaire, voici quelques conseils :

1. Durant le vol, évitez les boissons à base de caféine et tentez de dormir s'il fait nuit à destination.

2. Modifiez votre horaire de sommeil en fonction du nouveau fuseau horaire le plus rapidement possible

- **Conduite auto :**

Chaque pays a ses propres règles concernant la conduite auto et l'épilepsie. Référez-vous à la réglementation du pays visité.

L'ÉPILEPSIE CHEZ LA FEMME

Information sur la grossesse

- Chez les femmes en âge de procréer, l'épilepsie et l'utilisation des médicaments antiépileptiques imposent quelques précautions, tant pour la contraception qu'en ce qui concerne la préparation et le déroulement d'une grossesse.
- La grossesse constitue un projet que les futurs parents doivent prévoir avec le neurologue bien en amont de la phase de conception, de façon à préparer toutes les étapes thérapeutiques nécessaires. De l'acide folique doit être débuté 3 mois avant la conception et nous devons parfois faire des changements de médication antiépileptique plusieurs mois à l'avance.
- Il est donc important, pour toutes femmes en âge d'avoir des enfants, de discuter de grossesse et de contraception avec son neurologue.

L'ÉPILEPSIE CHEZ LA FEMME

Contraception et épilepsie

La contraception orale peut être affectée par certains médicaments antiépileptiques, ces derniers peuvent réduire l'efficacité contraceptive de la pilule. Rarement les contraceptifs oraux peuvent influencer les antiépileptiques. Il est donc important d'en discuter avec son neurologue, médecin de famille et son gynécologue.

Les dispositifs intra-utérin (ex : stérilet) sont une option de choix chez les femmes sous antiépileptiques.

La pilule du lendemain ou contraceptif d'urgence qui contient du lévonorgestrel interagit avec certains antiépileptiques et risquent d'être moins efficaces. Avisez votre pharmacien au besoin.

L'ÉPILEPSIE CHEZ LA FEMME

Planification de la grossesse

- Discutez de l'optimisation de vos médicaments antiépileptiques avec votre neurologue pour planifier une future grossesse.
- Les effets potentiellement néfastes pour le fœtus de certains antiépileptiques peuvent survenir dans les premières semaines de grossesse avant même qu'elle soit confirmée. Il est donc essentiel de planifier sa grossesse avec son neurologue bien avant la conception.
- Toutes les femmes en âge de procréer devraient discuter du supplément d'acide folique avec son neurologue. Cette vitamine réduit le risque d'anomalies du tube neural chez le bébé.

L'ÉPILEPSIE CHEZ LA FEMME

Durant la grossesse

- N'arrêtez pas vos médicaments pendant la grossesse et prenez-les régulièrement. Une augmentation des crises pourrait être dangereuse pour vous-même et votre bébé. Certains médicaments doivent être dosés et augmentés pendant la grossesse, ce qui nécessite un suivi étroit avec votre neurologue.
- Rassurez-vous, pour la plupart des femmes, le contrôle des crises reste stable pendant la grossesse.
- Lors de l'accouchement la prise de médication est nécessaire et la plupart des femmes peuvent avoir un accouchement naturel et au besoin bénéficier d'une péridurale.

L'ÉPILEPSIE CHEZ LA FEMME

Précautions de sécurité pour les nouveaux parents

- Évitez autant que possible la privation de sommeil. Prenez des dispositions pour que quelqu'un vienne vous aider à prendre soin de votre bébé.
- Faites une sieste en même temps que votre bébé.
- Évitez le co-dodo avec votre bébé. Collez plutôt la bassinette à votre lit.
- Obtenez de l'aide pour le boire de nuit. Si vous allaitez, tirez votre lait avant de vous coucher afin que quelqu'un puisse faire le boire de nuit.
- Changez votre bébé sur le sol plutôt que sur une table à langer pour éviter les risques de chute. Vous pouvez aussi opter pour une table à langer avec barrière.
- Transportez votre bébé dans une poussette plutôt que l'utilisation du porte-bébé.
- Favorisez l'accompagnement lorsque vous donnez le bain à votre bébé ou si vous êtes seul utilisez une éponge plutôt que de le mettre dans la baignoire ou dans un bassin rempli d'eau.
- Utilisez des barrières et des parcs pour assurer la sécurité.
- Assurez-vous que votre médication soit dans des contenants à l'épreuve des enfants.

L'ÉPILEPSIE CHEZ LA FEMME

Allaitement et épilepsie

Pour la plupart des femmes, l'allaitement est une bonne option. C'est le choix personnel de chaque femme d'allaiter, d'utiliser une préparation pour nourrissons ou une combinaison des deux.

Il y a une petite quantité de médicaments qui passe dans le lait maternel, mais moins que ce que le bébé reçoit dans l'utérus. Pour la plupart des médicaments, les bébés ne sont normalement pas affectés par cette petite concentration de médicaments dans le lait maternel, mais le tout demeure à discuter avec votre neurologue. Rappelons brièvement les bienfaits de l'allaitement :

- Diminution de la mortalité infantile,
- Diminution des infections,
- Diminution du risque de développer des allergies,
- Améliore la cognition,
- Coûte moins cher,
- Favorise la relation mère-enfant.

Dans les premières semaines d'allaitement surveiller votre bébé pour : somnolence excessive, irritabilité, absence de gain de poids.

CONSEILS DE SÉCURITÉ

Activités sportives

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

! Portez un casque lorsque c'est recommandé.



ÉVÈNEMENT

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 mauve ou lavande.
- 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
- Table de concertation provinciale en épilepsie :
www.tcpequebec.com


















ANTIÉPILEPTIQUES

Répertoire visuel de quelques antiépileptiques

Médicament	Formes et dosages offerts
Pr Acétazolamide [§]   18	 Comprimé de 250 mg
Pr Aptiom ^{MD}  acétate d'eslicarbazépine	 Comprimé de 200 mg  Comprimé de 400 mg  Comprimé de 600 mg  Comprimé de 800 mg
Pr Banzel ^{MD}  rufinamide	 Comprimé de 100 mg  Comprimé de 200 mg  Comprimé de 400 mg
Pr Brivlera ^{MC}    4	 Comprimé de 10 mg  Comprimé de 25 mg  Comprimé de 50 mg  Comprimé de 75 mg  Comprimé de 100 mg
Pr Taro-Carbamazépine [§]   7	 Comprimé à croquer de 100 mg  Comprimé à croquer de 200 mg  Comprimé de 200 mg
Pr pms-Carbamazépine [§] CR  6	 Comprimé de 200 mg  Comprimé de 400 mg
Teva-clobazam [§] clobazam	 Comprimé de 10 mg





























ANTIÉPILEPTIQUES

(suite)

Médicament	Formes et dosages offerts					
Pr Diacomit ^{MD} ★						
stiripentol	Capsule de 250 mg	Capsule de 500 mg				
Pr Dilantin ^{MD} †						
phénytoïne (préparations génériques offertes)	Capsule de 30 mg	Capsule de 100 mg	Comprimé INFATAB ^{MD} de 50 mg			
Pr Apo-Divalproex ^S						
divalproex de sodium	Comprimé de 125 mg	Comprimé de 250 mg	Comprimé de 500 mg			
Pr Fycompa ^{MD} §						
pérampanel	Comprimé de 2 mg	Comprimé de 4 mg	Comprimé de 6 mg	Comprimé de 8 mg	Comprimé de 10 mg	Comprimé de 12 mg
Pr Keppra ^{MD} §						
lévétiracétam (préparations génériques offertes)	Comprimé de 250 mg	Comprimé de 500 mg	Comprimé de 750 mg	Des comprimés de 1 000 mg sont aussi offerts pour certaines préparations génériques		


















ANTIÉPILEPTIQUES

Répertoire visuel de quelques antiépileptiques

Médicament	Formes et dosages offerts						
Pr Lamictal ^{MD†} lamotrigine (préparations génériques offertes)	 Comprimé de 25 mg	 Comprimé de 100 mg	 Comprimé de 150 mg	 Comprimé à croquer de 2 mg	 Comprimé à croquer de 5 mg		
TV Mogadon ^{MD§} nitrazépam	 Comprimé de 5 mg					 Comprimé de 10 mg	
Pr Neurontin ^{MD§}  gabapentine (préparations génériques offertes)	 Capsule de 100 mg	 Capsule de 300 mg	 Capsule de 400 mg	 Comprimé de 600 mg	 Comprimé de 800 mg		
Pr Jamp- Oxcarbazepine [§]   oxcarbazépine	 Comprimé de 150 mg					 Comprimé de 300 mg	 Comprimé de 600 mg
C Phenobarb [§]   phénobarbital	 Comprimé de 15 mg	 Comprimé de 30 mg	 Comprimé de 60 mg	 Comprimé de 100 mg			
Pr Primidone [§] primidone	 Comprimé de 125 mg					 Comprimé de 250 mg	
TV Rivotril ^{MD§} clonazépam (préparations génériques offertes)	 Comprimé de 0,5 mg					 Comprimé de 2 mg	
Des comprimés de 0,25 mg et de 1 mg sont aussi offerts pour certaines préparations génériques							

ANTIÉPILEPTIQUES

(suite)

Médicament	Formes et dosages offerts
Pr Sabril ^{MD}  vigabatrine	 Comprimé de 500 mg
Pr pms-Topiramate ^S  topiramate	    Comprimé de 25 mg Comprimé de 50 mg Comprimé de 100 mg Comprimé de 200 mg Des capsules à saupoudrer de 15 mg et de 25 mg sont aussi offertes pour certaines préparations
Pr Apo-Valproic ^S  acide valproïque	 Capsule de 250 mg Des capsules de 500 mg sont aussi offertes pour certaines préparations génériques
Pr Vimpat ^{MD}   lacosamide	    Comprimé de 50 mg Comprimé de 100 mg Comprimé de 150 mg Comprimé de 200 mg
Pr Zaronitin ^{MD}  éthosuximide	 Capsule de 250 mg

[illegible]



MÉDICATION EN VENTE LIBRE

Mes médicaments en vente libre et/ou mes produits naturels

Date	Produit	Posologie

Pourquoi je prends ce produit ?

Date	Produit	Posologie

Pourquoi je prends ce produit ?

Date	Produit	Posologie

Pourquoi je prends ce produit ?

MES CRISES D'ÉPILEPSIE

Manifestations (symptômes)

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

Si possible, filmer vos crises afin de les montrer au neurologue.

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 ?

MES CRISES D'ÉPILEPSIE

Description des crises

Type : _____

Durée totale de vos crises

Manifestions (symptômes / sensations inhabituelles)

Avant

Pendant

Après

MES CRISES D'ÉPILEPSIE

Description des crises

Type : _____

Durée totale de vos crises

Manifestions (symptômes / sensations inhabituelles)

Avant

Pendant

Après

MES CRISES D'ÉPILEPSIE

Calendrier des crises

- Il est important d'inscrire la survenue de vos crises 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 nous permettra d'optimiser votre traitement.

Légende - Les facteurs possibles

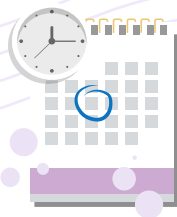
CO : Consommation alcool / drogues

P : Privation de sommeil

O : Oubli de médicaments

S : Stress / émotions fortes

M : Menstruations



MES CRISES D'ÉPILEPSIE

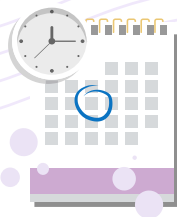
Calendrier des crises

Année <input type="text"/>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
MOIS													
MOIS													
MOIS													
MOIS													
MOIS													
MOIS													

Légende - Les facteurs possibles

CO : Consommation alcool / drogues | **P** : Privation de sommeil
O : Oubli de médicaments | **S** : Stress / émotions fortes | **M** : Menstruations

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



MES CRISES D'ÉPILEPSIE

Calendrier des crises

Année <input type="text"/>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
MOIS													
MOIS													
MOIS													
MOIS													
MOIS													
MOIS													

Légende - Les facteurs possibles

CO : Consommation alcool / drogues | **P** : Privation de sommeil
O : Oubli de médicaments | **S** : Stress / émotions fortes | **M** : Menstruations

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

RESSOURCES

Des références pour mieux comprendre l'épilepsie

- Épilepsie Section de Québec | (418) 524-8752
www.epilepsiequebec.com
- 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
- Table de concertation provinciale en épilepsie
www.tcpequebec.com
- Services 211 | 211
www.211quebecregions.ca

NOTES

Mes références et informations importantes

[illegible]



REMERCIEMENTS

Un remerciement à l'équipe ayant contribué à la conception du « Calendrier Santé ».

Anny Laforme, infirmière

Jean-François Beaulieu, infirmier

D^{re} Arline-Aude Bérubé

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





Conception

D^r Richard Desbiens

D^{re} Laurence Martineau

Louise Perron, infirmière clinicienne

D^r Martin Savard

Luc Ménard, infirmier clinicien

Alexandra Gauthier, infirmière clinicienne

.....

Direction adjointe des communications du

CHU de Québec-Université Laval

Collaboration : Épilepsie section de Québec



