

# Info

## Epilepsie



L'épilepsie en voyage

## **PARTIR EN VACANCES QUAND ON EST EPILEPTIQUE? C'EST FAISABLE ET MEME SOUHAITABLE!**

Dans la plupart des cas, l'épilepsie n'est pas une raison de se priver de vacances. Pour les personnes atteintes d'épilepsie, la liste des préparatifs pour les vacances est simplement un peu plus longue. Dans la mesure du possible, il faudrait éviter les trop grandes perturbations du rythme diurne et nocturne. Quant aux activités dont on aime meubler ses vacances, le risque zéro n'existe pour personne et il faudra simplement sopeser le bénéfice qu'on en tire et le mal qu'elles pourraient faire. Un critère majeur qui déterminera ce qu'une personne atteinte d'épilepsie peut se permettre ou non sera toujours la nature et la fréquence des crises, ainsi que la médication et les effets secondaires possibles.

## **A QUOI FAUT-IL PENSER?**

### **Période de voyage et réservation**

A moins d'y être obligé parce qu'on a des enfants scolarisés ou d'autres contraintes incontournables, mieux vaut éviter de partir au pic de la saison, c'est généralement plus agréable et aussi moins cher de voyager en basse saison. En plus, les fortes chaleurs des mois de juillet et août et la grande animation de nombreuses stations touristiques souvent bondées au cœur de l'été peuvent être un facteur de stress néfaste.

### **Choix de la destination et de l'hébergement**

En principe, il n'y a pas de destination qui ne soit à la portée des personnes atteintes d'épilepsie. Les agences de voyages et les prospectus donnent généralement des descriptions assez fiables des hôtels ou autres formes d'hébergement disponibles. L'internet est également une mine de renseignements et si on a encore un doute, un courriel permet d'obtenir des précisions très rapidement. Si un handicap s'ajoute à l'épilepsie, il faudrait en informer l'agence de voyages. Il existe désormais de nombreux hôtels spécialement aménagés pour les personnes concernées.

### **Faut-il voyager seul ou accompagné?**

La question de savoir s'il faut une personne d'accompagnement dépendra du type et de la gravité de l'épilepsie. Chez les enfants épileptiques, la question peut aussi surgir en relation avec des courses d'école ou autres voyages, par exemple avec une association sportive ou autre. A condition de bien instruire l'enseignant ou la personne qui encadre l'enfant, celui-ci ne devra généralement pas renoncer à partir à cause de sa maladie.

### **Vaccins et prévention de la malaria**

Nous vous renvoyons à l'epi-info spécial entièrement consacré à ces questions.

## Nourriture et boissons

Dans de nombreuses destinations «exotiques» les conditions hygiéniques sont assez aléatoires et les gripes intestinales qui se manifestent sous forme de diarrhées et de vomissements y sont monnaie courante. Dans certains pays, mieux vaut s'abstenir de manger de la salade, des légumes crus, des fruits non pelés ou de la crème glacée, ou de se servir de l'eau du robinet pour brosser les dents. En cas de forte diarrhée, les médicaments ne sont plus absorbés par l'intestin et le risque de crises croît. Si on vomit dans la demi-heure après avoir pris ses médicaments, il sera bon de les reprendre encore une fois. Surtout quand il fait très chaud, il faut naturellement boire beaucoup, mais pas à l'excès non plus.

## Faut-il des assurances complémentaires?

Avant de partir en vacances, vérifiez si l'assurance maladie couvre aussi les traitements dans le pays où vous passez vos vacances. Selon l'assurance et le pays de destination, il peut être nécessaire de conclure une assurance complémentaire. Mais attention! Il faut lire attentivement tout ce qui est écrit en petits caractères, car il existe des assurances qui excluent de la couverture certaines catégories de personnes, par exemple les épileptiques, ou qui les assurent seulement à certaines conditions. Il arrive que les assurances demandent une attestation médicale ou qu'elles facturent une prime de risque supplémentaire. Il est aussi vivement recommandé de conclure une assurance pour frais d'annulation lors de la réservation. Ces assurances ne coûtent pas cher et en cas d'aggravation imprévue de l'épilepsie ou d'une autre maladie, elles permettent d'annuler une réservation à très court terme sans devoir en supporter les conséquences financières.

## VOLS ET DECALAGE HORAIRE

La plupart des personnes atteintes d'épilepsie supportent très bien les voyages en avion. Mais là encore, la prudence est de mise, car les règles appliquées par les compagnies aériennes en matière d'épilepsie ne sont pas uniformes: la plupart estiment qu'un certificat médical est indispensable, ou du moins utile. Il devrait informer sur le type de crise, les médicaments requis et les éventuelles mesures à prendre et mentionner la nécessité de voyager accompagné si tel est le cas. Certaines compagnies aériennes demandent aussi une attestation d'aptitude au vol spécifique.

## Manque de sommeil

Lors de voyages sous d'autres latitudes, il faut se souvenir qu'à cause du décalage horaire, le rythme de sommeil et d'éveil change. Cela concerne le vol, évidemment, mais généralement aussi les deux ou trois jours qui le suivent. Dans la mesure du possible ne pas changer de rythme trop brusquement.

## MEDICAMENTS

### Prise de médicaments

Il faut absolument continuer de prendre les médicaments au rythme habituel. Lorsqu'on voyage à l'ouest, on «gagne du temps» (la journée de voyage s'allonge), quand l'avion met le cap à l'est, on «perd du temps» (la journée de voyage se raccourcit). Le jour du voyage, il faudrait augmenter ou diminuer le dosage des médicaments proportionnellement au décalage horaire. Les deux formules suivantes permettent de calculer la nouvelle dose à prendre:

**Dose supplémentaire nécessaire:**

= nombre d'heures «gagnées»/24 x dose journalière

**Dose journalière diminuée:**

= (24 moins les heures «qui tombent»)/24 x dose journalière

La demi-vie des médicaments et l'heure du jour à laquelle on prend l'avion auront aussi une influence sur les doses supplémentaires à prendre ou les doses «superflues» à laisser tomber.

Si tous ces calculs vous paraissent trop compliqués, vous pouvez aussi simplement continuer de prendre vos comprimés à votre rythme usuel en vous orientant par exemple d'après une deuxième montre affichant l'heure de votre pays d'origine. En cas de doute, veuillez consulter votre médecin.

### Toujours emporter des réserves suffisantes!

Même si vous restez en Europe, il est toujours utile d'avoir sur vous une réserve suffisante des antiépileptiques dont vous avez besoin. Car même si la plupart des antiépileptiques sont en vente partout, il y a pourtant des exceptions, surtout pour les produits récents. De plus, les posologies et les noms commerciaux des produits ne sont pas toujours les mêmes, ce qui peut encore ajouter à la confusion et causer des problèmes. Comme une personne qui porte une assez grande quantité de médicaments sur elle a parfois du mal à passer à la douane, on a intérêt à se faire délivrer par son médecin une attestation confirmant que l'on a besoin des médicaments que l'on porte sur soi. Et comme il arrive que des bagages se perdent en cours de route, mieux vaut emporter les médicaments dans ses bagages à mains. Enfin, il faudrait toujours les laisser dans leur emballage original qui garantit la meilleure protection contre l'humidité et les pollutions en tout genre.

## LES ACTIVITES SUR PLACE

Les activités de loisirs et le sport sont bénéfiques pour tout le monde ou presque. La plupart des personnes atteintes d'épilepsie en profitent aussi et si elles ne souffrent pas de crises, ou que ces crises sont très rares et sans gravité, il n'y a pratiquement aucun interdit. Il est évidemment impossible de dresser une liste complète de toutes les activités envisageables ici, nous allons donc juste en mentionner quelques-unes. Sachez simplement que la bonne mesure est toujours recommandée (l'épuisement peut favoriser la multiplication des crises), éviter le stress et le surmenage.

### Natation et sports nautiques

Pour que la natation et d'autres sports nautiques ne présentent aucun danger pour les personnes atteintes d'épilepsie, voici quelques règles de prudence à observer:

- Demander l'avis du médecin pour savoir si on peut aller nager
- Seulement aller dans l'eau quand on est bien reposé et en pleine forme!
- Toujours se faire accompagner d'un nageur expert qui sait que l'on est atteint d'épilepsie et qui connaît les mesures de premiers secours appropriées. Rester si possible dans une piscine fermée et ne nager qu'exceptionnellement dans les plans d'eau ouverts (rivière, lac ou mer); en cas de doute, porter une veste de sauvetage et informer le maître-nageur/le personnel de surveillance sur l'épilepsie.
- Les personnes sujettes aux crises graves et répétées devront rester dans le bassin pour non nageurs
- La plongée n'est autorisée que si on n'a plus eu de crise pendant suffisamment longtemps et que le médecin donne son aval
- Ne jamais faire de promenades en solitaire dans une embarcation
- En cas de photosensibilité, porter des lunettes de soleil polarisées

Pour toutes autres disciplines sportives, nous renvoyons le lecteur au bulletin «L'épilepsie et le sport».



## L'épilepsie peut frapper n'importe qui

Au moins une personne sur cinq est atteinte d'une crise d'épilepsie à un moment ou un autre de sa vie. A peu près un pour cent de la population va souffrir d'épilepsie au cours de sa vie. En Suisse, environ 70'000 personnes sont concernées, dont à peu près 15'000 enfants.

## La Ligue contre l'Epilepsie et ses nombreuses activités

La Ligue Suisse contre l'Epilepsie se consacre à la recherche, l'aide et l'information depuis 1931.

### Recherche

La Ligue contribue à faire progresser les connaissances sur tous les aspects de l'épilepsie.

### Aide

Information et consultation à l'attention:

- des spécialistes de tous les domaines
- des personnes concernées et de leurs proches

### Information

La Ligue contre l'Epilepsie informe et sensibilise le public et favorise ainsi l'intégration des personnes atteintes d'épilepsie.

### Auteur:

Dr. Günter Krämer  
Président de la  
Ligue contre l'Epilepsie

### Informations complémentaires:

Ligue Suisse contre l'Epilepsie  
Seefeldstrasse 84  
CH-8008 Zurich

T +41 43 488 67 77  
F +41 43 488 67 78

info@epi.ch  
www.epi.ch

CP 80-5415-8

## PRIERE DE MARQUER D'UNE CROIX CE QUI CONVIENT, S.V.P.

### F D I Veuillez s'il vous plaît m'envoyer:

- ..... Dépliant «La stimulation du nerf vague»
- ..... Dépliant «Coopération avec le médecin («Compliance»)»
- ..... Dépliant «Régimes cétogènes»
- ..... Dépliant «L'épilepsie dans la vieillesse»
- ..... Dépliant «Le travail et l'épilepsie»
- ..... Dépliant «Le sport et l'épilepsie»
- ..... Dépliant «L'épilepsie au masculin»
- ..... Dépliant «Qu'est-ce que l'épilepsie?»
- ..... Dépliant «Causes possibles d'épilepsies»
- ..... Dépliant «Les signes caractéristiques de crises»
- ..... Dépliant «Formes fréquentes de crises chez les enfants»
- ..... Dépliant «Le traitement médicamenteux»
- ..... Dépliant «Premiers secours en cas d'épilepsie»
- ..... Dépliant «L'épilepsie au féminin»
- ..... Dépliant «L'épilepsie et le désir d'enfants»
- ..... Dépliant «L'épilepsie en voyage»
- ..... Programme des manifestations de la Ligue contre l'Épilepsie
- ..... Dépliant «L'épilepsie au volant»
- ..... Revue spécialisée «Epileptologie»
- ..... Bulletin(s) de versement pour soutenir  
la Ligue contre l'Épilepsie
- ..... Le guide pour les legs
- ..... Le guide «Épilepsie et assurances»
- ..... Ultérieures publications sur [www.epi.ch](http://www.epi.ch)

### J'adhère/nous adhérons à la Ligue:

- en tant que membre individuel (50 francs par an)
- en tant que membre collectif (100 francs par an)
- Veuillez m'appeler s.v.p. J'ai des questions concernant l'épilepsie.

## Expéditeur

Nom / Prénom

Profession / Fonction

Rue / No

NPA / localité

Téléphone

Fax

E-Mail

Franchir, s.v.p.

Ligue Suisse contre l'Epilepsie

Seefeldstrasse 84  
CH-8008 Zurich