

VACANCES ET EPILEPSIE

Les vacances sont des périodes privilégiées, qui permettent de faire le plein de découvertes, d'activités et de rencontres, profitables sur de nombreux plans. Avec des précautions simples, mesurées, elles évitent de se transformer en mauvais souvenirs...



1 Voyages

On peut voyager quand on souffre d'épilepsie, y compris dans des pays lointains.

Certaines précautions sont néanmoins recommandées :



En cas de long voyage avec décalage horaire, en parler avec son neurologue traitant pour gérer au mieux la prise des médicaments en fonction du décalage (prise en supplément, couverture ou non par benzodiazépines lors du voyage et de l'arrivée).



Avoir toujours avec soi l'intégralité de ses médicaments en bagage à main (une valise peut toujours se perdre même sur un vol direct) ainsi que l'ordonnance justificative du traitement (rédigée avec le nom de molécule international, pour le passage en douane).



Emporter toujours avec soi une semaine supplémentaire de prise de médicaments (le/la neurologue peut rédiger une ordonnance permettant la délivrance de plusieurs mois de traitement par la pharmacie): certains médicaments ne sont pas accessibles dans tous les pays, notamment les pays émergents, et un voyage peut toujours se prolonger au-delà de la durée initialement prévue (intempéries, grève des transports aériens...)



Ne pas enlever les comprimés de leurs blisters



Si vous êtes porteur d'un stimulateur du nerf vague, **n'oubliez pas votre carte de porteur de stimulateur**

Il est également recommandé de vérifier la couverture sanitaire du pays dans lequel on se déplace et de vérifier les conditions de prise en charge médicale, voire de rapatriement prévues par son assurance personnelle.

Certaines vaccinations peuvent être requises pour voyager :

- Toutes les vaccinations sont autorisées : bien sûr les vaccinations obligatoires (tétanos, polio, ...) mais aussi les occasionnelles en cas de voyage (fièvre jaune, hépatite ...).
- La seule exception peut concerner certaines encéphalopathies épileptiques comme le syndrome de Dravet où les crises peuvent être

déclenchées par la fièvre. Il faut alors en parler au neurologue responsable qui n'interdira pas la vaccination mais, mais l'encadrera avec une prise d'antipyrétiques (médicaments faisant tomber la fièvre) pour éviter une fièvre potentiellement pourvoyeuse de crises.

Certains médicaments pour prévenir le paludisme (anti-paludéens) peuvent être également être obligatoires pour voyager. Là-encore, pas de contre-indications, mais une précaution avec le Chlorhydrate de méfloquine (Lariam) : contre-indiqué formellement avec le Valproate de sodium (Dépakine), et si possible à éviter (traitements alternatifs conseillés).



2 Vacances

Les vacances sont un moment de détente et parfois de changement de rythme de vie, on recommandera :



D'essayer de **respecter les horaires de prises de médicaments** et l'intervalle inter-prises, quitte à décaler la prise du soir en cas de lever plus tardif.



En cas de forte chaleur ou de canicule : de bien s'hydrater, de porter un couvre-chef, de ne pas s'exposer au soleil ou de faire de sport dans les horaires où le soleil est à son maximum.



De **conserver un régime veille/sommeil habituel**, avec des nuits récupératrices. Au besoin, d'ajouter des siestes en journée pour ne pas se retrouver en manque de sommeil.



De **ne pas pratiquer de sports maritimes seul, de ne pas partir seul pour de longues randonnées.**



De **respecter, dans la mesure du possible, les mêmes conditions d'hygiène de vie qu'à domicile** concernant la prise de boissons alcoolisées et la quantité de sommeil.



De **respecter les consignes de sécurité habituelles concernant la pratique sportive** (*cf. fiche sport*), notamment pour les sports pouvant exposer à un risque en cas de survenue d'une crise.



En cas de pratique régulière d'une activité sportive, on recommandera aux patients avec épilepsie les conseils à donner à tout sportif : **bien s'hydrater, éviter le plein soleil, se restaurer, ne pas épuiser son organisme.**



People illustrations by Storyset

