

30.07.2008 – 10:40 Uhr

Epilepsie: finissons-en avec les tabous

Zurich (ots) -

Pour les personnes atteintes d'épilepsie, la discrimination dont elles sont la cible dans leur vie professionnelle ou privée est souvent plus dure à supporter que la maladie elle-même. Quelques jours de vacances offrent alors un répit bienvenu. La Ligue Suisse contre l'Epilepsie propose une nouvelle série de dépliants avec des conseils utiles pour que tout se passe bien pendant ces précieux moments d'évasion.

La plupart des personnes atteintes d'épilepsie peuvent voyager sans aucune difficulté. Ce qu'elles ne supportent pas trop bien en revanche, ce sont les bousculades, le stress et la chaleur excessive, comme n'importe qui d'ailleurs. Les personnes qui doivent prendre des médicaments régulièrement feront bien d'en emporter une réserve suffisante et d'en mettre également dans leurs bagages à main si elles partent en avion. Si la destination est éloignée et que le rythme d'éveil et de sommeil s'en trouve perturbé à cause du décalage horaire, il faudrait essayer d'adopter le nouveau rythme progressivement, sans changement trop abrupt. Si le tract gastro-intestinal est mis à mal malgré les précautions d'usage, ne pas oublier d'absorber une dose supplémentaire de médicaments si nécessaire pour en remplacer une qui aurait transité trop rapidement.

Faire la fête avec modération

Pour les jeunes gens, les vacances ne sont pas seulement synonymes de détente, ils veulent surtout s'amuser et partir à l'aventure. La prudence est cependant de mise avec certains sports pour les personnes atteintes d'épilepsie. Pour leur propre sécurité, mieux vaudra se faire accompagner par quelqu'un pour toute activité au bord, dans ou sous l'eau. Quant aux épileptiques dits photosensibles, ils devront se souvenir que l'éclairage stroboscopique d'une discothèque peut déclencher une crise. S'il y a une recommandation que les jeunes n'aiment pas entendre, c'est qu'il faudrait dormir suffisamment et ne pas abuser de l'alcool. Mais ils auraient tort de la jeter au vent, à plus forte raison s'ils sont atteints d'épilepsie.

Commande des dépliants " Voyage " et " Jeunesse ", ainsi que toute information complémentaire à:

Daniela Erb
Ligue contre l'Epilepsie
Seefeldstrasse 84
Case postale 1084
8034 Zurich
Tél.: +41/43/488'67'77
E-Mail: info@epi.ch