



Sécurité aquatique en cas de crise d'épilepsie

NE LAISSEZ PAS L'ÉPILEPSIE VOUS EMPÊCHER D'ALLER DANS L'EAU!

Prenez les mesures de sécurité appropriées et évaluez les risques en fonction de l'impact de l'épilepsie sur votre vie

LES MEILLEURS ENDROITS POUR NAGER

Privilégiez les couloirs extérieurs et les eaux claires afin de mieux voir les nageurs et de pouvoir leur porter assistance en cas d'urgence.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN

Discutez avec lui pour savoir si la natation et/ou d'autres activités aquatiques vous conviennent.

NE JAMAIS NAGER SEUL

Nagez toujours en présence d'un sauveteur, et au moins un nageur adulte compétent doit surveiller chaque personne épileptique (ratio de 1 pour 1) et être capable de la sortir de l'eau si nécessaire.

PORTEZ DES ÉQUIPEMENTS DE COULEURS VIVES

Portez des maillots de bain et des bonnets de bain de couleurs vives. Évitez les couleurs qui se confondent avec l'eau, comme le blanc ou le bleu.

SACHEZ NAGER!

Savoir nager rend les autres activités nautiques plus sûres (navigation de plaisance, pêche, etc.)

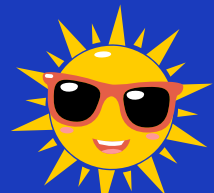
ÉVITEZ DE VOUS FATIGUER EXCESSIVEMENT

Veillez à bien gérer votre énergie, surtout avant de nager!



**RESTEZ BIEN
HYDRATÉ**

PORTEZ UN GILET DE SAUVETAGE



**PORTEZ DES
LUNETTES DE SOLEIL**

**UNE CRISE D'ÉPILEPSIE DANS L'EAU EST
TOUJOURS UNE URGENCE MÉDICALE!**

Soyez réaliste quant aux risques potentiels liés au sport nautique que vous envisagez. **N'oubliez pas d'appeler le 911.**

