



# Boîte à Outils

Luttez contre la stigmatisation en cette Journée internationale de sensibilisation à l'épilepsie

## Introduction

L'Organisation Mondiale de la Santé estime qu'environ 50 millions de personnes dans le monde vivent avec l'épilepsie (bien que des études récentes suggèrent que ce chiffre pourrait être plus élevé) et environ 50%<sup>1</sup> d'entre elles seront victimes d'une certaine forme de stigmatisation.

C'est pourquoi, en 2022, les États membres de L'Organisation Mondiale de la Santé ont adopté à l'unanimité le Plan d'Action Mondial Intersectoriel sur l'Épilepsie et d'Autres Troubles Neurologiques (IGAP) 2022-2031<sup>2</sup>

L'objectif de ce plan est de réduire la stigmatisation, l'impact et le fardeau des troubles neurologiques, et d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de troubles neurologiques, de leurs soignants et de leurs familles.

---

<sup>1</sup> Baker GA, Jacoby A, Buck D, Stalgis C, Monnet D. Quality of life of people with epilepsy: a European study. *Epilepsia*. 1997 Mar;38(3):353-62. doi: 10.1111/j.1528-1157.1997.tb01128.x. PMID: 9070599.

<sup>2</sup> [Guide IGAP](#)

L'épilepsie fait l'objet d'une attention particulière dans ce plan, avec des objectifs globaux visant à améliorer l'accès aux soins et à relever les défis en matière de discrimination et de droits de l'homme auxquels notre communauté est confrontée dans le monde entier.

Cependant, les faibles niveaux de connaissances en matière de santé et les niveaux élevés d'incompréhension et d'idées fausses sur l'épilepsie entraînent la stigmatisation et l'exclusion sociale, ce qui peut conduire à la discrimination des personnes atteintes d'épilepsie à tous les niveaux de la société. Par exemple, au travail, à l'école ou dans la communauté.

Ce manque de connaissances peut également contribuer aux difficultés d'accès au traitement en raison de diagnostics erronés, de décisions thérapeutiques inappropriées, d'une offre de soins inadéquate et d'un soutien insuffisant aux personnes atteintes d'épilepsie et à leurs proches aidants. En fait, en raison de la stigmatisation qui entoure l'épilepsie, dans de nombreuses régions du monde, les personnes concernées ne se présentent pas pour se faire soigner.

L'autonomisation et l'amplification de la voix et de la visibilité des personnes atteintes d'épilepsie et de celles qui les soignent est une étape nécessaire dans la sensibilisation et le plaidoyer sera nécessaire pour s'assurer que nous pouvons atteindre cet objectif mondial ambitieux fixé par l'IGAP.

C'est pourquoi, à l'occasion de la Journée internationale de l'épilepsie, nous souhaitons améliorer les connaissances sur l'épilepsie dans tous les secteurs de la société en demandant aux personnes atteintes d'épilepsie et à celles qui les soignent de partager leur expérience de l'épilepsie.

Au cours des semaines précédant la Journée internationale de l'épilepsie, nous appelons tout le monde à nous rejoindre sur le chemin de l'épilepsie et à faire un pas contre la stigmatisation!

## **Campagne #50MillionsDePas**

La campagne #50MillionDePas sert de point de départ à la journée internationale de l'épilepsie qui aura lieu le 12 février 2024. La campagne vise à sensibiliser le public, à dissiper les mythes et à améliorer les connaissances sur l'épilepsie. Les deux campagnes visent à créer une communauté mondiale mieux informée et plus solidaire.

Depuis le début de la campagne il y a quatre ans, près de 500 000 000 de pas ont été effectués.

Le nombre de pas effectués en 2023 a dépassé notre objectif et nos attentes ont été réalisées.

Cette année, nous voulons faire encore plus.

**Plus de pas. Plus de sensibilisation. Plus de vies améliorées.**

Notre objectif ne peut être atteint qu'avec votre aide.

**Voulez-vous marcher avec nous pour atteindre 50 millions de pas avant la Journée internationale de l'épilepsie?**

## Comment Participer

Participer à la campagne est très simple. Pendant la période du 8 janvier au 12 février 2024, il vous suffit de compter vos pas lorsque vous marchez.

**Les pas peuvent être enregistrés à notre compteur de pas sur [www.50millionsteps.org](http://www.50millionsteps.org).**

Nous révélerons notre total de pas final le 12 février, journée internationale de l'épilepsie.


## Autres Activités


- **Partagez un selfie de votre promenade:** Capturez et partagez les moments de vos promenades. Partagez vos selfies sur les médias sociaux en utilisant les hashtags de la campagne #50MillionPas. Ou si vous préférez, vous pouvez créer une courte vidéo à partager sur les médias sociaux.
- **Affichez des faits sur l'épilepsie dans les médias sociaux:** Notre boîte à outils comprend des exemples de messages, de logos et de graphiques que vous pouvez utiliser pour dissiper les mythes et les idées fausses sur l'épilepsie.
- **Marcher et parler:** Organisez une "marcher et parler" dans votre école, sur votre lieu de travail ou dans votre quartier. C'est une excellente occasion de créer un


espace de discussion ouvert sur l'épilepsie, de promouvoir la compréhension et de créer des ponts entre les communautés.


- **Marche sponsorisée:** Encouragez vos amis, votre famille et vos collègues à parrainer chaque participant en fonction du nombre de pas effectués.
- **Remarque : les dons pour la campagne doivent être versés directement aux sections individuelles. Le IBE ne collectera pas de dons.**
- **Cours de fitness:** Établissez des partenariats avec des studios de fitness ou des entraîneurs pour organiser des cours de fitness spéciaux ou des séances d'entraînement avec comptage de pas.


## Soyez créatifs avec vos pas!

 **Cyclisme:** Pédalez pour atteindre votre objectif ! Qu'il s'agisse d'une balade tranquille ou d'une session exaltante, enregistrez vos kilomètres de vélo!

 **Dancez à fond:** Mettez la musique à fond et dansez pour atteindre les 50 millions de pas. Pourquoi ne pas organiser un "dance-a-thon", où les participants peuvent enregistrer leurs séances de danse sous forme de pas?

 **Marchez et étirez-vous:** Combinez votre routine de yoga, de pilates ou de tai-chi avec vos pas quotidiens. Il peut s'agir d'une marche attentive jusqu'à un endroit serein en plein air pour votre pratique du yoga, ou de l'incorporation de pas dans votre échauffement et votre récupération.

 **Nager la distance:** Si vous aimez l'eau, chaque tour de piscine ajoute à votre nombre final de pas.

 **Ski ou snowboard:** Profitez des merveilles de l'hiver et transformez vos aventures enneigées en pas.

## Comment convertir vos activités en pas

Vous pouvez utiliser un Fitbit ou un compteur de pas pour suivre vos pas. Vous pouvez également estimer le nombre de pas que vous faites. À titre d'information, il y a environ 2000 pas dans un kilomètre. Une personne moyenne parcourt environ 3,8 kilomètres après avoir effectué 5 000 pas.

La conversion des pas en d'autres formes d'activités physiques telles que la course, le yoga ou la danse implique d'estimer la dépense énergétique équivalente ou le temps passé sur la base d'associations typiques.

- En moyenne, la course à pied permet de parcourir une certaine distance par pas. Pour simplifier, 2 000 pas équivalent à un kilomètre de course.
- En moyenne, une séance de yoga d'intensité modérée permet de brûler entre 150 et 200 calories en 30 minutes. On peut donc estimer que 5 000 à 7 000 pas équivalent à une séance de yoga de 30 minutes.
- Pour une séance de danse d'intensité modérée, 5 000 à 7 000 pas équivalent à environ 30 minutes de danse.
- Une minute de vélo équivaut à 1000-1500 pas. L'utilisation d'un tracker de fitness avec mesure du vélo ou de la fréquence cardiaque permet d'obtenir des informations plus détaillées.

[Téléchargez notre tableau de conversion des pas ici](#) (en anglais)

Quelle que soit l'activité choisie, nous voulons la voir et en entendre parler ! N'oubliez pas de nous taguer sur vos réseaux sociaux et de partager vos photos avec nous.



[facebook.com/InternationalBureauForEpilepsy](https://facebook.com/InternationalBureauForEpilepsy)



[instagram.com/international\\_epilepsy](https://instagram.com/international_epilepsy)



[twitter.com/IBESocialMedia](https://twitter.com/IBESocialMedia)

Alors que nous nous unissons en tant que communauté mondiale pour atteindre notre objectif de 50 millions de pas, chaque pas effectué est un pas sur le chemin de la sensibilisation et de la lutte contre la stigmatisation de l'épilepsie. Ensemble, nos pas deviennent un voyage de solidarité et de détermination pour forger une société plus inclusive et plus compréhensive pour les 50 millions de personnes vivant avec l'épilepsie dans le monde.

**Nous vous remercions pour votre soutien!**

# Boîte à outils de campagne

Les ressources de la campagne sont mises gratuitement à la disposition des défenseurs individuels ou des organisations à but non lucratif.

**Les entreprises commerciales qui souhaitent utiliser les ressources de la campagne doivent nous contacter pour obtenir une autorisation.**

Si vous avez des questions sur la campagne ou des problèmes pour télécharger des graphiques, veuillez contacter Marie Ennis O'Connor, responsable de la communication.  
[communications@ibe-epilepsy.org](mailto:communications@ibe-epilepsy.org)

## Logo

- Logo Blanc [Télécharger.png](#)
- Logo Pourpre [Télécharger.png](#)
- Logo Noir [Télécharger.png](#)

## Graphiques de médias sociaux

### Image d'en-tête Twitter



[télécharger le fichier zip](#)

## Images X (Twitter)



[télécharger le fichier zip](#)

## Image de couverture de Facebook



[télécharger le fichier zip](#)

## Images Facebook



[télécharger le fichier zip](#)

## Images Instagram



[télécharger le fichier zip](#)



# Faits sur l'épilepsie

Pour vous aider à partager des faits et des chiffres pertinents sur les réseaux sociaux, nous avons développé un document que vous pouvez télécharger ci-dessous.

- [Faits et statistiques sur l'épilepsie](#)

# IGAP

- [Guide IGAP](#)

## Modèles modifiables



[Modèle vierge pour Twitter](#)

[Modèle vierge pour Facebook](#)

[Modèle vierge pour Instagram](#)

Ces modèles vierges peuvent être personnalisés avec votre logo, image, langue, etc.

**Remarque:** ces modèles ont été conçus à l'aide de Canva. Si vous n'êtes pas familier avec Canva [regarder ce tutoriel](#).

## Exemples de publications sur les réseaux sociaux

Pour sensibiliser à la #stigmatisation de l'épilepsie, nous vous demandons de nous aider à marcher #50MilliondePas 🧑🏻‍🦵 Comptez vos pas entre le 8 janvier et le 12 février. Visitez le site [50MillionSteps.org](https://50MillionSteps.org) pour participer.

Depuis 4 ans que la campagne #50MilliondePas a commencé, près de 500 000 000 de pas ont été effectués 🧑🏻‍🦵 Cette année, nous voulons réaliser encore plus ! Plus de pas. Plus de sensibilisation. Plus de vies améliorées. Participez à la campagne sur le site [50MillionSteps.org](https://50MillionSteps.org).

Unissons-nous pour faire tomber les barrières qui entourent l'épilepsie 💜 Faites le premier pas sur [50MillionSteps.org](https://50MillionSteps.org). Ensemble, nous pouvons faire la différence! #50MilliondePas

Aidez-nous à sensibiliser le public à la #stigmatisation de l'épilepsie en faisant 50 000 000 de pas - un pas pour chaque personne vivant avec l'épilepsie. Visitez le site [50MillionSteps.org](https://50MillionSteps.org) pour participer. #50MilliondePas

Rejoignez-moi dans mon périple pour marcher #50MilliondePas afin de sensibiliser à la stigmatisation de l'épilepsie. Pour en savoir plus, consultez le site [50MillionSteps.org](https://50MillionSteps.org)

Il est temps de lutter contre la stigmatisation de l'épilepsie 💜 Visite le site [50MillionSteps.org](https://50MillionSteps.org) pour découvrir comment tu peux faire la différence. #50MilliondePas

Chaque pas compte 🧑🏻‍🦵 Lacez vos chaussures et rejoignez-nous pour #50MilliondePas. Visitez le site [50MillionSteps.org](https://50MillionSteps.org) pour en savoir plus sur la campagne!

Marchons #50MilliondePas à l'occasion de la Journée internationale de l'épilepsie, le 12 février. 💜