

Info

Epilepsie



Le sport et l'épilepsie

Le sport fait du bien, il donne confiance et favorise la camaraderie entre ceux qui le pratiquent: il représente donc une occupation idéale pour les loisirs, y compris pour les personnes atteintes d'épilepsie.

QUEL SPORT CHOISIR?

Le sport est une source de joie et les épileptiques peuvent le pratiquer sans réserves à condition de bien connaître leur type d'épilepsie et la fréquence des crises. Ces facteurs seront déterminants pour le choix d'un sport. Si les crises surviennent exclusivement la nuit, les personnes concernées pourront accéder à de très nombreux sports. Les personnes atteintes de crises fréquentes le jour opteront pour des sports pratiqués au sol et en groupe, par exemple le handball ou la gymnastique. Enfin, les personnes sensibles aux effets de la lumière renonceront de préférence aux sports aquatiques à cause de la réflexion des rayons de soleil sur l'eau.

L'EFFORT PHYSIQUE

Le sportif qui se dépense respire plus profondément. En même temps, les métabolites acides dont on sait qu'ils inhibent les crises se multiplient dans le sang et donc aussi dans le cerveau. Contrairement par exemple à l'hyperventilation nécessaire pour l'établissement d'un EEG, la respiration plus profonde d'un sportif n'accroît pas le risque d'une crise, car les différents effets d'une respiration approfondie s'annulent réciproquement sous effort physique. Une raison de plus pour les personnes atteintes d'épilepsie de miser sur l'exercice physique.

LE SPORT A L'ECOLE ET DANS LES ASSOCIATIONS

Quoi de plus beau que de jouer au football avec les copains ou de se mesurer dans le cadre d'une compétition d'athlétisme? Rien n'empêche généralement les personnes atteintes d'épilepsie de participer aux activités sportives à l'école ou dans une association. Parfois, les enfants n'aiment pas certaines disciplines comme la gymnastique aux agrès et se servent de l'épilepsie comme excuse pour y échapper. Dans ces cas, il ne faudrait pas trop insister. Tant mieux après tout si pour une fois, les enfants profitent d'un petit avantage grâce à leurs crises. Par contre, la dispense de toute

activité sportive devrait rester l'exception rare et passagère. Les adultes concernés feront bien de ne pas simplement se plier à leurs proches ou à des entraîneurs trop peureux et de faire usage de leurs facultés dans des limites raisonnables. Ils connaissent mieux que quiconque leurs propres réactions. Les épileptiques ont besoin d'être encouragés dans ce sens, mais les professeurs de sport aussi.

LES COMPETITIONS ET LE SPORT DE HAUT NIVEAU

En principe, le sport de compétition ou de haut niveau n'est pas incompatible avec l'épilepsie. Même la multiplication avérée des crises ne signifie pas nécessairement que la personne concernée devra abandonner le sport qui en est responsable, surtout si elle y tient beaucoup. On pourra par exemple essayer de modifier un peu les entraînements ou les limiter dans le temps. Pour les personnes dont les crises sont assez espacées, tout peut très bien se passer avec des sports de haut niveau tels que l'athlétisme, les jeux de ballon ou la gymnastique au sol.

Les personnes épileptiques peuvent exercer pratiquement tous les sports sans grand risque.

UN MOT A TOUS LES RESPONSABLES

Souvent, c'est la crainte de la confrontation à la crise et à la maladie qui incite les personnes bien portantes à prononcer des interdictions. A cela s'ajoute la peur de devoir rendre des comptes s'il devait arriver quelque chose. Au lieu d'en parler ouvertement à la personne concernée, on invente alors des prétextes futiles pour l'écarter d'un sport au lieu d'aborder franchement toutes les questions qui se posent.

RISQUES D'ACCIDENTS ET DANGERS

Toute activité sportive comporte un certain nombre de risques. Afin de juger si un sport est dangereux pour les personnes atteintes d'épilepsie, il suffit en général de faire preuve d'un peu de bon sens et de se demander quel est leur type d'épilepsie et la fréquence des crises. Plus les crises se font rares, moins les restrictions sont justifiées.

C'est lorsque les crises surviennent à intervalles de quelques semaines ou mois à peine qu'il est difficile de dire si le sport choisi comporte effectivement un risque accru pour la personne concernée ou pour son entourage. Pour la personne atteinte en tout cas, il est généralement moins dangereux d'avoir une crise sur un terrain de sport que chez elle ou dans la rue.

Plusieurs études sont formelles: avec ou sans épilepsie, le risque de blessures est à peu près le même pour presque tous les sports.

MESURES DE PRECAUTION

Les consignes de sécurité sont évidemment les mêmes pour tous: qu'il soit atteint d'épilepsie ou non, le sportif futé porte un casque pour faire du vélo ou du ski et il s'encorde pour la varappe. Les tapis matelassés amortissent les chutes quand on fait de la gymnastique aux agrès, le gilet de sauvetage est incontournable dans les bateaux et à la pêche. De nombreux sports s'exercent de toute façon sous surveillance. Bien informés, les entraîneurs, les professeurs et les collègues réagissent avec sang-froid face à une crise épileptique. C'est pourquoi les adultes concernés – et chez les enfants leurs parents – ont intérêt à parler très ouvertement de leur situation. Il n'est pas recommandé aux personnes atteintes d'épilepsie de partir seules à la montagne, de faire de la plongée sous-marine, du parachutage ou de l'aile delta.

*LES SPORTS NAUTIQUES: UN CAS PARTICULIER

Même pour les personnes en parfaite santé, il n'est pas raisonnable de nager seules dans les eaux non surveillées. Pour les personnes épileptiques pratiquant un sport sur ou au bord de l'eau, l'accompagnement est un impératif. Cette mesure de précaution peut sauver des vies, car une crise d'épilepsie subite dans l'eau, dans une embarcation susceptible de chavirer ou sur une rive escarpée peut avoir une issue fatale pour une personne non accompagnée.

Si leur type d'épilepsie et la fréquence des crises le permettent, et à condition d'agir avec un peu de bon sens, les personnes atteintes d'épilepsie peuvent s'adonner sans problèmes aux activités sportives suivantes :

- Pêche en groupe*
- Jeux de ballon
- Gymnastique au sol
- Ski de fond
- Athlétisme
- Vélo sur des pistes peu fréquentées
- Equitation accompagnée
- Rame accompagnée*
- Tuba en compagnie de tiers*
- Natation en compagnie de tiers*
- Randonnées

Ces sports conviennent moins :

- Sports sur la glace
- Gymnastique aux agrès
- Haltères
- Vélo dans la circulation
- Voile*
- Ski
- Planche à voile
- Saut d'obstacles
- Ski nautique avec veste*



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.

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 **Veillez 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'Epilepsie
 - Dépliant «L'épilepsie au volant»
 - Revue spécialisée «Epileptologie»
 - Bulletin(s) de versement pour soutenir la Ligue contre l'Epilepsie
 - Le guide pour les legs
 - Le guide «Epilepsie et assurances»
- Ulérieures publications sur 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

Affranchir, s.v.p.

Ligue Suisse contre l'Épilepsie

Seefeldstrasse 84
CH-8008 Zurich