

## Les épilepsies en question

Sans avoir jamais connu une personne épileptique, nous avons tous une image de ce que c'est, de ce qu'il faut faire en cas de crise. Mais est-ce toujours correct ? Sommes-nous toujours bien informés ? L'article de cet infogratte vise à mieux informer sur ce qu'est l'épilepsie et surtout sur ce qu'il faut faire ou non en cas de crise.

### **Mais qu'est-ce que l'épilepsie ?**

L'épilepsie se caractérise par la survenue répétée de crises d'épilepsie. Au moment de la crise, le cerveau ne peut plus fonctionner correctement car son activité électrique est perturbée. Il existe beaucoup de crises différentes.

### **Comment s'attrape l'épilepsie ?**

En fait, elle ne s'attrape pas !! Aucun danger de contagion ! Une personne peut devenir épileptique suite à un traumatisme crânien, une infection, une naissance difficile, ou simplement parce que le cerveau a un seuil de réaction très bas. Souvent on ne connaît pas la cause de l'épilepsie.

### **Y a-t-il différentes sortes de crises ?**

Oui et leurs manifestations dépendent des zones du cerveau impliquées dans la crise.

#### Il y a tout d'abord les crises généralisées qui impliquent toutes les zones du cerveau :

Les plus impressionnantes sont les crises tonico-cloniques, que l'on appelle encore parfois « **grand mal** », durant celles-ci la personne perd connaissance et chute. Elles s'accompagnent ou non de convulsions. Ce ne sont pas les crises les plus fréquentes. Elles durent quelques minutes, en général moins de 10 minutes. A la fin de la crise, il arrive que la personne perde les urines et respire de façon bruyante et très profonde. Certaines personnes plongent même dans un sommeil profond juste après la crise.

La deuxième sorte de crises est la crise « absence », parfois encore appelée « **petit mal** », durant celle-ci, la personne a une courte perte de conscience (de l'ordre de quelques secondes). Cette crise survient brusquement, la personne a simplement l'air rêveur pendant quelques secondes, mais en fait elle est complètement déconnectée de la réalité.

#### Il y a ensuite les crises partielles qui n'impliquent qu'une partie du cerveau :

La **crise partielle simple** durant laquelle une zone très limitée du cerveau ne peut pas fonctionner. Par exemple la personne ne peut utiliser ses mains, mais elle reste consciente.

Il existe aussi ce que l'on appelle des **crises partielles complexes**, lors de ces crises, la conscience est plus ou moins perturbée et ses manifestations sont variées, et en général présentes sous la forme de comportements : la personne peut se déplacer, mais de manière inadaptée à la situation. Après la crise, la personne reprend conscience et ne se rappelle de

rien. Ces crises sont particulièrement difficiles à identifier car la personne est active physiquement tout en étant complètement déconnectée, elle peut même donner l'illusion de répondre ou de tenir une conversation.

## **Y a-t-il des facteurs qui favorisent la survenue de crises d'épilepsie ?**

Oui, si la personne y est sensible, de tels éléments favoriseront l'apparition de crises chez elle : le stress, la consommation d'alcool, de certains médicaments, mais aussi certaines lumières clignotantes, du bruit, des émotions fortes, une fatigue importante ou la faim peuvent provoquer une crise

d'épilepsie. Concrètement, la prise de médicaments anti-épileptiques est importante, elle doit être régulière pour être efficace et surtout, il faut respecter les doses prescrites, trop ou pas assez de médicament peut augmenter le nombre de crises.

## **Que faire en cas de crise ?**

En cas de crise généralisée, la personne chute et convulse, les risques sont surtout liés à la position de la personne pendant la crise et à la chute elle-même, voici quelques conseils :

- Laisser la personne par terre le temps de la crise et du retour à la réalité.
- Ecarter les objets dangereux qui entourent la personne et éventuellement protéger sa tête en mettant dessous un vêtement ou un coussin.
- **Ne rien mettre dans la bouche de la personne en crise,**
- contrairement à l'idée reçue, une personne épileptique n'avale pas sa langue, de plus il est important qu'elle puisse bien respirer.
- Dès que possible mettre la personne sur le côté pour qu'elle respire correctement et pour éviter une fausse déglutition (avaler de travers).
- Rassurer la personne au moment de son « réveil », certaines personnes sont confuses et angoissées après une crise. Il est également important de laisser la personne se reposer au calme.
- Dans la mesure du possible, noter l'heure de début et de fin de la crise peut être important.
- Eviter moquerie ou culpabilisation, c'est totalement inutile, y compris et surtout en ce qui concerne les pertes d'urine.

Pour les autres crises, éloigner la personne du danger (route, piscine, sources de chaleur...) ; ne pas la maintenir de force ; la rassurer après la crise.

## **Une crise met-elle la vie de la personne épileptique en danger ?**

La plupart du temps non, les risques sont pourtant présents : au moment de la chute la personne peut se blesser ou se cogner violemment la tête, au risque de provoquer une commotion cérébrale. Pensons aussi aux risques de noyade et de brûlures. Il faut alors faire le nécessaire : soigner la personne ou appeler l'ambulance si elle ne reprend pas conscience.

Un autre risque est que la crise dure plus de 10 minutes ou que les crises s'enchaînent (c'est ce que l'on appelle l'état de mal). Dans ce cas, il faut appeler un médecin ou une ambulance pour que la personne soit prise en charge médicalement. Un état de mal non soigné peut aboutir au décès de la personne. Heureusement, grâce aux progrès réalisés en matière de traitements des épilepsies, l'état de mal est un phénomène devenu plus rare.

## **Une personne épileptique peut-elle tout faire ?**

Certaines activités comme la conduite automobile ou l'utilisation de machines dangereuses sont interdites aux personnes qui ont des crises d'épilepsies. Bien sûr dans la vie de tous les jours, la personne épileptique doit éviter les déclencheurs de crise (alcool, fatigue excessive, médicaments etc.) si il y en a.

Enfin et c'est sans doute le plus important dans le cadre de Gratte, il est important de prendre les médicaments appropriés, aux heures prévues et aux doses prévues. Il est également important de prévoir des vêtements de rechange pour la personne épileptique qui serait incontinent au moment de la crise. Le repos et le sommeil en quantité et qualité sont également nécessaires. En ce qui concerne les activités, il faut user de son bon sens : aller nager est possible, rouler à vélo également, tout dépend de l'encadrement et de la survenue des crises. Il n'y a pas de guide qui détermine ce qu'une personne épileptique peut ou non faire, tout doit se réfléchir et s'évaluer avant l'activité, de manière individuelle, en concertation avec le médecin de la personne et celles et ceux qui la connaissent bien.

Pour en savoir plus, quelques sites Internet intéressants et quelques livres de référence :

- [www.ligueepilepsie.be](http://www.ligueepilepsie.be): site de la Ligue francophone Belge contre l'Epilepsie. Infos générales et plus détaillées sur les épilepsies, notamment fiches à thèmes telles « épilepsie et sports », « épilepsie et scolarité », « épilepsie et alcool », « les médicaments antiépileptiques », etc.
- [lfce.epilepsies.free.fr](http://lfce.epilepsies.free.fr) : site de la Ligue française contre l'Epilepsie (intéressant notamment pour son chapitre sur les syndromes)
- [www.eyie.org](http://www.eyie.org) : site en anglais comportant un chapitre sur la jeunesse « youth » et l'épilepsie.
- « Les épilepsies, un Guide pour tous », brochure généraliste de 32 pages publiée par la LFBE. (Renseignements : Ligue francophone Belge contre l'Epilepsie ASBL : 02/344 32 63)
- « Savez-vous ce qu'il faut faire si... » : petite carte rose réalisée et diffusée par la LFBE et renseignant ce qu'il faut faire en cas de crise. Pratique à glisser dans le portefeuille.

Hélène Daniels