Enfant. épilepsie et activités sportives

Qu'est-ce que l'épilepsie ?

Le cerveau est constitué de cellules appelées « neurones », qui communiquent entre elles par des petits courants électriques.

Lors d'une crise d'épilepsie, un très grand nombre de neurones émettent en même temps une activité électrique anormale et excessive. La crise est un évènement transitoire qui ne dure habituellement pas plus de 3 minutes.

L'épilepsie est une maladie neurologique chronique qui se manifeste par la survenue répétée de crises d'épilepsie.

Les symptômes de la crise sont très variables et diffèrent d'un enfant à l'autre.

Les crises sans convulsions sont les plus fréquentes. Elles se manifestent par de brèves ruptures de contact avec le monde environnant. On parlera « d'absences » ou « de crises partielles complexes ».

Ces crises sont parfois difficiles à détecter. Elles peuvent s'accompagner ou non de mouvements involontaires appelés « automatismes ». Elles ne constituent pas un risque immédiat pour la santé de l'enfant.

Les crises avec convulsions dites « tonico-cloniques généralisées » sont plus rares mais plus impressionnantes. Elles se manifestent par une perte de connaissance accompagnée de mouvements involontaires : raideurs suivies de secousses régulières dans tout le corps qui durent moins de 3 minutes. Les crises avec convulsions comportent un risque plus important de chute et d'accident.

Certains enfants ayant une épilepsie plus grave peuvent tomber brutalement. Pour éviter qu'ils ne se blessent, le médecin peut recommander le port d'un casque.

L'épilepsie se traite par médicaments. Ceux-ci doivent être pris régulièrement, chaque jour, suivant la prescription du neurologue. Sous traitement, la majorité des enfants ayant une épilepsie n'a plus de crise et peut vivre normalement. Cependant le risque de crise ne peut jamais être complètement éliminé. Cela implique, pour chaque enfant concerné, un minimum de précautions à prendre.

Que faire en cas de crise ?

Quand on assite à une crise d'un enfant dont l'épilepsie est connue, il n'y a, habituellement, pas lieu d'appeler les secours. La grande majorité des crises s'arrêtent spontanément, en moins de 3 minutes.

Crise sans convulsions

Lors d'une crise sans convulsions, le risque d'accident, de blessure ou de complication respiratoire est faible. Certaines crises passent même inaperçues.

PENDANT LA CRISE : être là, rassurer

Rester près de l'enfant et le rassurer.

APRÈS LA CRISE : rester attentif

L'enfant peut, néanmoins, mettre du temps à récupérer. On veillera à être là, attentif et à le rassurer. Jusqu'à ce qu'il retrouve son état habituel.

Crise avec convulsions

Lors d'une crise avec convulsions, le risque de chute ou d'accident est plus important.

PENDANT LA CRISE : calmer, protéger, surveiller

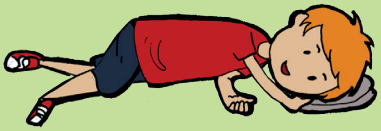
Calmer
Laisser la crise suivre son cours. On veillera à limiter le nombre de personnes autour de l'enfant à celles indispensables à sa prise en charge.

Protéger & surveiller
Mettre l'enfant en sécurité : placer un coussin sous la tête, enlever ses lunettes, desserrer ses vêtements, éloigner de lui les objets dangereux.

APRÈS LA CRISE : protéger, rassurer

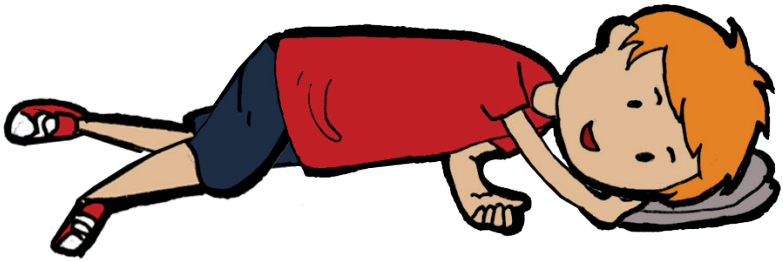
Après la crise, on veillera à allonger l'enfant et à le placer sur le côté en position latérale de sécurité, dès que possible.

Ici aussi, il convient de rester près de l'enfant et de le rassurer, jusqu'à ce qu'il retrouve son état habituel.



Quand appeler l'ambulance - le 112 ?

- Quand les convulsions durent plus de 5 minutes.
- Quand l'enfant est blessé, a vomi, ou s'il présente des maux de tête très intenses, après la crise.
- Quand une 2ème crise survient avant que l'enfant n'ait repris connaissance.
- Quand la période de confusion qui suit la crise persiste plus d'une heure.
- Quand la crise est survenue dans l'eau : l'ingurgitation d'eau peut provoquer des problèmes cardiaques et respiratoires.



En cas de crise, soyez attentif…

⚠ ***Ne pas asseoir ou déplacer l'enfant, sauf s'il est dans un endroit dangereux pour lui.***

⚠ ***Ne pas essayer d'entraver ses mouvements.***

⚠ ***Ne rien mettre en bouche (il est impossible d'avaler sa langue !), ne rien donner à boire.***

✎ ***Noter l'heure de début de la crise et surveiller sa durée.***

Traitements, quelles recommandations ?

Chaque jour : certains traitements médicamenteux doivent être pris 3 fois par jour. Pour les enfants concernés, il est donc très important de respecter l'heure de la prise du médicament reprise sur la prescription du médecin et cela, même les jours d'école. Une prise irrégulière des médicaments augmenterait le risque de récidive de crise.

En voyage scolaire et en stage : lors des voyages scolaires, il est important de veiller à la prise régulière des médicaments et de faire en sorte que l'enfant puisse avoir des horaires de sommeil réguliers.

Traitement de secours : pour la minorité d'enfants à risque de crises convulsives prolongées, un traitement de secours peut être prescrit. Si la crise persiste après les cinq minutes qui suivent l'administration du traitement de secours, il est recommandé d'appeler le 112.

Une fiche d'information individuelle indiquant clairement ce qu'il faut faire, pour chaque enfant, en cas de crise doit être disponible.

Mais aussi ...

Le sport se pratique aussi dans un environnement, dans un club, avec d'autres…

Le droit à des aménagements raisonnables est garanti par les Nations Unies et par notre législation anti discrimination (Unia, 2013). Il concerne aussi le secteur du sport. L'aménagement raisonnable répond à un problème individuel mais sera souvent profitable pour tous. Chaque situation fait l'objet d'une évaluation individuelle afin de trouver une solution à un obstacle handicapant auquel est confrontée une personne dans le cadre de sa vie quotidienne.

Sport et épilepsie

Les études montrent que les enfants et adolescents ayant une épilepsie sont davantage sédentaires, plus souvent en surpoids et en moins bonne condition physique que les autres jeunes de leur âge.

Actuellement, en Belgique, le sport est insuffisamment encouragé, voire découragé chez les jeunes avec épilepsie et cela, sans aucune justification médicale. Il est, en effet, très rare que l'activité sportive soit à l'origine d'une crise et la pratique d'un sport n'aggrave pas la maladie. Bien au contraire, le sport est très bénéfique et participe à la qualité de vie des enfants et des jeunes ayant une épilepsie. Ainsi, une activité sportive régulière favorise une diminution du stress, améliore aussi les capacités d'apprentissage et participe à une diminution de la fréquence des crises. C'est, en outre, un bon remède contre l'isolement social et la stigmatisation.

Lorsqu'il se pratique sans interdits inutiles et dans un environnement sécurisant et motivant, le sport favorise une meilleure estime de soi et plus de confiance en soi. On veillera à adapter le choix de l'activité sportive à la situation de chaque enfant.

Activités sportives, quelles précautions ?

L'objectif est de permettre aux enfants ayant une épilepsie de vivre comme les autres, que ce soit à l'école, à la maison ou dans un club sportif.

Sauf dans de rares exceptions, une activité sportive régulière est recommandée et bénéfique. Les possibilités d'activités sportives tout à fait adaptées sont nombreuses. L'enfant y trouvera du plaisir et pourra pratiquer ce loisir en sécurité si on veille à prendre quelques précautions.

Quelques précautions :

- Dans tous les cas, effectuer une surveillance rapprochée à la piscine
- Éviter les exercices en hauteur, sans sécurité, comme la montée à la corde

La ligue internationale contre l'épilepsie a établi 3 catégories d'activités sportives en fonction des risques encourus.

Groupe 1

- Athlétisme sauf saut à la perche
- Judo, lutte
- Sports collectifs dont foot, volley, basket
- Golf
- Sports de raquette dont tennis, tennis de table, squash
- Cardio training
- Danse

Sans risques

Groupe 2

- Tir à l'arc
- Ski alpin et nautique
- Canoé- Kayak
- Boxe, Karaté
- Escrime
- Gymnastique
- Cyclisme
- Hockey
- Patinage
- Natation
- Escalade (en étant assuré)

Risque modéré. Ces sports peuvent être autorisés par le neurologue.

Groupe 3

- Alpinisme
- Plongeon
- Courses hippiques
- Sports mécaniques
- Parachutisme
- Sauts à ski
- Voile en solitaire
- Surf
- Planche à voile

Risque important. Ces sports peuvent être autorisés par le neurologue après 12 mois sans crise.

Parce que le sport est bon pour la santé...

Aux enfants et aux jeunes ayant une épilepsie, à leurs parents …
Aux entraineurs sportifs, coaches, éducateurs, professionnels de l'enseignement, de la santé et du social …

Cette brochure vise à favoriser la pratique d'un sport par les enfants et les jeunes ayant une épilepsie. Elle se veut, avant tout, un outil pratique d'échanges. Vous y trouverez des informations générales sur l'épilepsie, des recommandations et un large choix d'activités sportives qu'un jeune peut pratiquer. Ces informations et conseils aideront parents et professionnels à se positionner plus facilement lorsqu'il s'agit d'envisager la pratique d'un sport par un enfant ou un jeune atteint d'une épilepsie.

Rappelons combien une activité sportive adaptée est bénéfique à la santé et participe à la qualité de vie. Pour l'enfant et le jeune concerné, les bienfaits sont nombreux : diminution du stress, diminution de la fréquence des crises, augmentation de la confiance en soi, augmentation de l'intégration sociale…

Bien entendu, le choix du sport et le rythme des entrainements seront guidés par la situation de santé de chaque enfant. On privilégiera toujours des activités qui ne le mettent pas dans des situations potentiellement dangereuses en cas de crise. Vous les découvrirez au fil des pages ; les possibilités sont nombreuses.

Des informations claires, un dialogue franc entre personnes concernées et l'avis des médecins doivent permettre de choisir un sport, source d'épanouissement.

Ligue Francophone Belge
contre l'Épilepsie
Avenue Albert, 49
B - 1190 Bruxelles

02 344 32 63
ligueepilepsie.be

Avec le soutien de

Une initiative de

En collaboration avec

Centre d'Education Du Patient a.s.b.l.

© 2018
Mise en page et illustrations : Kubenbois Communication
Impression : Imprimeries Lecocq