

Vie affective et relationnelle

L'épilepsie n'a pas d'effet direct sur les rapports sexuels; dans ce domaine, les questions relatives aux effets de l'épilepsie ou du traitement peuvent être posées au médecin.

Intégrer les personnes épileptiques dans la vie courante

Beaucoup de personnes épileptiques envisagent avec anxiété les activités de loisirs. Elles craignent en effet les risques que ces activités peuvent leur faire courir: risque de chute, d'accident, bien sûr, mais aussi risque de laisser « voir » son épilepsie. Cette attitude, bien compréhensible, est cependant regrettable. D'une part, il ne faut pas exagérer les risques objectifs qui sont liés à l'épilepsie; d'autre part, il faut être conscient du facteur d'équilibre que représentent des activités de loisirs bien conduites. Dans le domaine des loisirs comme dans tous les autres, la personne épileptique a tout intérêt à vivre le plus possible comme tout le monde, car c'est de cette façon qu'elle trouvera l'insertion sociale dont elle a, elle aussi, besoin.



réunir
soutenir
informer
conseiller

Épilepsie et loisirs



Épilepsie-France

Siège social

133 rue Falguière – Bâtiment D – 75015 Paris

Tél./fax: +33(0)1 53 80 66 64

www.epilepsie-france – contact@epilepsie-france.fr

Code pub : 7000000327-02-2012



Épilepsie-France

Siège social

133 rue Falguière – Bâtiment D – 75015 Paris

Tél./fax: +33(0)1 53 80 66 64

www.epilepsie-france – contact@epilepsie-france.fr

En partenariat avec



Le contenu de cette fiche a été rédigé sous la seule responsabilité du comité de rédaction et de relecture d'Épilepsie-France. Ce contenu ne saurait engager la responsabilité de sanofi-aventis France.

Épilepsie et loisirs

L'utilisation judicieuse du temps libre contribue à l'équilibre physique et mental de toute personne quel que soit son âge.

Ceci est également vrai pour les personnes épileptiques; les loisirs leur offrent un accès privilégié à la vie sociale.

Faire des choix réalistes

Dans la recherche d'une activité de loisirs, une personne épileptique doit d'abord, comme tout le monde, se laisser guider par ses propres désirs et choisir ce dont elle a envie. Elle devra ensuite apprécier ses possibilités avec réalisme. En cas d'hésitation, le médecin traitant peut être de bon conseil car les choix sont souvent liés au type de crise. On a souvent tendance à limiter les activités des enfants dans le souci de leur sécurité; or, il ne faut pas perdre de vue l'importance pour le jeune épileptique de pratiquer les mêmes activités que les autres. Les seules activités à écarter sont celles qui feraient courir des risques graves à la personne épileptique elle-même ou à d'autres personnes.

Quelles activités?

La plupart des activités peuvent être pratiquées: il s'agit seulement de prendre quelques précautions dans certains cas. Les commentaires qui suivent répondent aux questions les plus fréquemment posées, mais il n'y a bien sûr pas de règle générale et chaque cas doit être regardé comme un cas particulier.

Activités sportives: quelques exemples

Natation et sports nautiques

- En piscine, la natation présente peu de risques, sous réserve d'avoir prévenu le maître-nageur et d'être accompagné dans l'eau par une personne informée. S'il s'agit d'une piscine privée, il faut prendre des précautions équivalentes (ne pas se trouver seul dans la piscine et avoir informé au moins l'une des personnes présentes).

- La natation en pleine mer sans gilet de sauvetage et la plongée sous-marine présentent en revanche un risque grave et doivent être déconseillées.
- La pratique de la voile, de la planche à voile et du ski nautique est sans inconvénient mais implique le port d'un gilet de sauvetage conforme aux normes (lorsque le corps est inerte, la tête est maintenue à la surface, inclinée vers l'arrière).

Cyclisme et équitation

Ce type d'activité sportive stimule la vigilance; on préférera cependant les routes tranquilles et on s'abstiendra de partir seul pour de longues randonnées.

Escalade, varappe

La spéléologie, les courses en montagne sur des parcours escarpés sont déconseillées. En revanche, il est difficile d'interdire systématiquement aux enfants de grimper aux arbres.

Yoga

Le yoga peut avoir un effet très positif sur la personne épileptique; le contrôle de la respiration que l'on trouve dans certains types de yoga ne présente pas d'inconvénient.

D'une manière générale, les activités sportives sont conseillées car elles sont facteur d'équilibre; il faudra seulement être attentif au cours des phases de récupération suivant un effort soutenu. Le relâchement de l'attention après l'effort doit être surveillé.

Certaines activités sportives présentant des risques peuvent néanmoins être pratiquées avec un encadrement spécialisé.

Voyages

En tant que tels, les voyages ne présentent aucun inconvénient. Les modes de transport (avion, train ou voiture) ne sont pas en eux-mêmes des facteurs d'aggravation de l'épilepsie. Si la personne épileptique a observé que le manque de sommeil favorise chez elle l'apparition de crises, les voyages très lointains doivent être organisés avec soin: horaires, repos... Le décalage horaire et

les modifications éventuelles des horaires de prise des médicaments seront discutés avec le médecin traitant. Sur le plan pratique, il convient de prendre deux précautions:

- Emporter ses médicaments pour une durée plus longue que le séjour prévu, de façon à faire face sans difficulté à un retour différé (en garder dans son sac avec soi durant le voyage et pas seulement dans les bagages).
- Se munir d'une fiche médicale sur son propre cas, rédigée aussi en anglais (observation succincte du traitement en vigueur), en précisant l'appellation chimique des médicaments.

Divertissements

Télévision et jeux vidéo

Un petit nombre de personnes épileptiques peuvent constater la survenue de crise lorsqu'elles regardent un écran. Il suffit en général, lorsqu'il s'agit de la télévision, de se tenir éloigné de l'écran et de bien éclairer la pièce, d'utiliser la commande à distance pour régler le récepteur. L'apparition d'écrans à 100 Hz est intéressante pour les personnes sensibles. Par contre, les écrans LCD et les jeux, type Game Boy, n'ont pas d'incidence en dehors de la fatigue liée à la durée passée à jouer.

Danse, discothèques, soirées

Certaines personnes craignent les spots clignotants. Il est vrai que des clignotements lumineux (entre 15 et 25 par seconde) peuvent favoriser l'apparition de crise d'épilepsie chez certains sujets. On peut cependant, si on en ressent le besoin, diminuer les effets du scintillement en portant des lunettes noires. Les horaires de coucher tardifs et la prise du traitement doivent être gérés.

Réunions sociales

Dans les réunions, il y a souvent la tentation de consommer des boissons alcoolisées. Or, il est sûr que l'excès d'alcool provoque des crises.