

LE MAG SANTÉ



L'EXPERT DU JOUR

Mme Catherine
Gex

psychopédagogue et secrétaire générale
de la fondation Eclipse à Lausanne

ÉPILEPSIE Elle peut frapper n'importe qui, n'importe quand. Personne n'est à l'abri.

Pour mieux vivre avec la maladie

ANTOINE GESSLER

Une personne qui chemine dans la rue et qui subitement semble «absente» quelques secondes ou minutes, une autre qui perd l'équilibre et qui s'effondre avec des convulsions. Toutes les deux souffrent d'épilepsie.

«Il s'agit d'une maladie qui peut frapper n'importe qui à n'importe quel moment de la vie» explique Mme Catherine Gex, psychopédagogue et secrétaire générale de la fondation Eclipse à Lausanne.

Dans le monde, comme en Suisse, 1% de la population souffre de l'épilepsie. Ce qui dans notre pays correspond à 70 000 personnes atteintes dont 15 000 enfants. Chaque année, 3000 nouveaux cas sont enregistrés.

«C'est une maladie qui prend par surprise. Personne n'est à l'abri.

Comment se manifeste l'épilepsie?

Il s'agit d'un trouble neurologique qui exprime un fonctionnement anormal, aigu et transi-



Le cerveau est une zone du corps humain qui n'a pas encore livré tous ses secrets. SHUTTERSTOCK

«L'épilepsie peut frapper n'importe qui.»

CATHERINE GEX

toire de l'activité électrique de tout ou partie du cerveau. Selon la fonction des cellules touchées, les manifestations auront des formes très différentes: chute, perte de conscience et convulsions (crise classique appelée tonico-clonique); bref moment d'absence avec spasme d'un bras ou mâchonnements ou hallucination olfactive, etc.

Quelles sont les causes de l'épilepsie?

Dans 40% des cas, la cause organique est due à une lésion: accident, tumeur, maladie congénitale, malformations, intoxications. Un groupe de 20 à 30% est constitué d'épilepsies avec une

prédisposition génétique. Il reste 30% des épilepsies dont la cause est méconnue. Les causes ne sont pas les mêmes selon l'âge des patients. Ainsi les problèmes liés à l'irrigation sanguine du cerveau surviennent presque exclusivement dans les phases avancées de la vie. Tandis que chez les enfants, ce sont naturellement les lésions cérébrales qui prédominent.

Qui est touché par l'épilepsie?

Pas plus les hommes que les femmes. La maladie peut débuter à tout âge: à la naissance, lors des changements hormonaux,

entre 20 et 25 ans, après 50 ans... Pour établir le diagnostic de la maladie, il faut un check up neurologique avec entretien clinique, électro-encéphalogramme; parfois un IRM, un scanner ou des examens sanguins.

Quelle attitude adopter lorsque quelqu'un fait une crise épileptique?

Il faut être attentif à la durée de la crise et éviter que la personne ne se blesse en écartant les objets dangereux. Ne rien mettre dans sa bouche. Jusqu'à cinq minutes de crise, il n'y a aucun souci à se faire. Simplement rester

auprès de la personne, la rassurer. Si la crise dure ou si les crises s'enchaînent, il faut appeler le 144.

Comment vivre le mieux possible avec la maladie?

Une hygiène de vie impeccable réduit les risques de crise. Du sommeil en suffisance, une alimentation équilibrée, une consommation limitée d'alcool, de tabac et d'excitants concourent à cette hygiène.

La prise régulière des anti-épileptiques est également essentielle. Le stress augmente les crises d'épilepsie. Tout ce qui le réduit doit être privilégié comme

la pratique d'un sport ou du yoga.

Peut-on avoir une activité normale en souffrant d'épilepsie?

Tout dépend du type de l'épilepsie. Certaines personnes ont une activité tout à fait normale alors que d'autres ont une rente AI complète.

La personne touchée vit avec; dans certains cas, la maladie peut disparaître et parfois resurgir quelques années après. C'est quelque chose de profondément déstabilisant. L'épilepsie est une maladie dont le dossier n'est jamais clos.

Qu'en est-il des traitements?

Chaque épileptique est unique et a sa propre forme de maladie, parfois divers types d'épilepsies combinées. Il existe des médicaments très efficaces. Mais chacun va réagir aux traitements de manière différente; 30% ont une épilepsie pharmaco-résistante.

Il existe des possibilités d'interventions chirurgicales, mais pour certains cas et il ne s'agit pas d'actes anodins. Suivant l'endroit où se situe le foyer épileptique, il peut y avoir perte de fonctions comme la mémoire ou la motricité. Il s'agit de décisions très difficiles à prendre.

Les pharmaco-résistants ont 50% de risques de faire une dépression associée, d'où l'importance de pouvoir s'exprimer.

Ce que permet votre fondation...

La Fondation Eclipse se veut à l'écoute dans une optique de prévention de troubles psychiques dus à la maladie et à l'isolement; la Consultation Sociale Epilepsie conseille aussi les malades pour des questions liées à la scolarité, la formation, le travail, les prestations AI, la conduite automobile...

Nous sommes actifs sur l'ensemble de la Suisse romande; nous avons une antenne et un groupe de parole à Sion et un mercredi par mois (rue des Tanneries 4 - tél 078 776 54 04 - www.epi-eclipse.ch). La rencontre et le dialogue s'avèrent fondamentaux. ●

La Fondation Eclipse sera présente au Marché de Sion le 5 octobre prochain avec un stand d'information. Le 6 octobre, une série de conférences sur les questions de l'épilepsie seront données à la salle du Totem à Sion. Dès 14 heures, entrée libre.

INFOS

Un complément d'information? Des questions sur la santé? Un contact direct?

www.vs.ch/sante
www.promotionsantevalais.ch
www.addiction-valais.ch

UNE CAMPAGNE POUR SENSIBILISER LES AUTOMOBILISTES À L'ALCOOL

«Be my angel» sera présent au Comptoir de Martigny pour rappeler que, boire ou conduire, il faut choisir

Le Comptoir de Martigny qui ouvrira ses portes du 28 septembre au 7 octobre figure parmi les événements labellisés «Fiesta». A savoir qu'en accord avec les autorités communales concernées des mesures préventives seront prises afin de sensibiliser les mineurs et les conducteurs automobiles aux réalités de l'alcool.

Première cause de mortalité quant aux accidents de la circulation en Valais, la consommation d'alcool peut être gérée de manière efficace. Ainsi à Martigny, l'action «Be my angel» permettra grâce à son application d'avoir une idée sur le taux d'ivresse de chacun. Sur: www.bemyangel.ch



CANCER EN SUISSE

Le droit au meilleur

Lancé en avril 2011, le «Programme national contre le cancer 2011-2015» a donné lieu à un rapport annuel. Parmi les objectifs qui figurent au centre des préoccupations: chaque habitant doit avoir le même droit à un faible risque de cancer via la prévention et le dépistage, à un diagnostic judicieux et à un traitement conforme aux connaissances les plus récentes. ● ATS

PARTENARIAT

DFIS
Service cantonal de la santé publique

Promotion Santé Valais

Addiction Valais

ZOOM SUR...