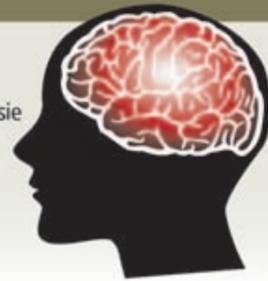


**75 000** personnes sont atteintes d'épilepsie en Suisse

**15 000** sont des enfants.



**TRAITEMENT** Tout le monde peut faire une crise une fois dans sa vie. A partir de deux, on parle de maladie. Ses causes ne sont pas toujours évidentes.

## «L'épilepsie, ce handicap»

CHRISTELLE MAGAROTTO

Sa mère tricotait, puis soudain, c'est le trou noir. Josette\*, alors âgée de 14 ans, tombe, convulse. Ses yeux se retournent. Elle ne s'en souvient pas, mais elle a également mordu son père alors qu'il tentait de la secourir sans comprendre ce qui lui arrivait. Une semaine plus tard, après une série d'examens passés au CHUV, les médecins diagnostiquent une épilepsie.

«**En cas d'absence, de perte de connaissance, ou encore de chutes répétées, l'épilepsie est une piste à envisager.**»

MARGRET BECKER  
DIRECTRICE DE LA LIGUE SUISSE  
CONTRE L'ÉPILEPSIE

Cette maladie chronique décrite comme «un orage électrique dans le cerveau»\*\* peut apparaître à tout âge indépendamment du sexe. Elle se déclare cependant le plus souvent durant la petite enfance, l'enfance, l'adolescence, ainsi que la vieillesse.

«Au début, les crises étaient fréquentes, jusqu'à trois fois par jour», explique la quinquagénaire. Il lui faudra environ cinq ans pour trouver un traitement qui les endigue. «Depuis, tant que je prends régulièrement mes médicaments, je ne fais plus de crise», se réjouit-elle. Elle doit cependant également veiller à se reposer, à éviter le stress et les chocs émotionnels.

«C'est une maladie réellement handicapante», confie-t-elle. D'autant plus que les médicaments

### SIX RÈGLES EN CAS DE CRISE

### D'ÉPILEPSIE

**1 Ne pas manipuler la personne à moins d'un danger imminent.**

**2 Ne pas bloquer la langue**

**3 Enlever les lunettes, et ôter des mains tout objet pouvant représenter un danger (couteau, ciseaux, etc.)**



**4 Desserrer ceinture ou cravate**

**5 Mettre un coussin ou un pull sous la tête de la personne.**

**6 Appeler les secours seulement si la crise perdure au-delà de cinq minutes.**

ont des effets secondaires... Outre la fatigue, la santé de son foie se dégrade, ainsi que sa vue. Josette se considère cependant comme chanceuse. 33% des personnes atteintes d'épilepsie ne parviennent pas à trouver un traitement médicamenteux qui leur convient.

#### Médicaments privilégiés

«Des examens très poussés, notamment des électroencéphalogrammes», explique Margret Becker, directrice de la Ligue suisse contre l'épilepsie, sont alors mis en place pour en déterminer la cause avec le plus de précision possible. Ce n'est pas toujours évident. En effet, l'épilepsie peut être partielle, soit se déclencher dans une zone précise du cer-

veau, ou généralisée, toucher une grande portion de ce dernier. Il peut y avoir un, mais également plusieurs foyers. «Dans les cas extrêmes, si on parvient à déterminer une zone précise, on envisage aujourd'hui la chirurgie.» Si le traitement médicamenteux est possible, il sera ce-

pendant toujours favorisé. Opérer le cerveau reste délicat.

«Durant l'enfance, il est essentiel de poser très vite un diagnostic sur cette maladie», souligne la directrice. Elle peut laisser des séquelles irréversibles, mais aussi entraîner des troubles dans le développement de l'enfant, no-

tamment lors de l'apprentissage de la marche et du langage.

Tout le monde peut faire une crise d'épilepsie dans sa vie pour diverses raisons, fatigues excessives, haut niveau de stress, etc. On considère cependant qu'il y a maladie à partir de deux crises. Son origine est rarement génétique, dans 30% des cas, elle demeure inexplicable, souvent elle fait suite à une autre maladie, une tumeur cérébrale, par exemple. «En cas d'absence, de perte de connaissance, ou encore de chutes répétées, l'épilepsie est une piste à envisager», conclut Margret Becker.

\* Nom d'emprunt

\*\* Source: l'émission «36,9» du 8 janvier 2014, RTS.

#### MINI-ZOOM: SOIRÉE RENCONTRE À MARTIGNY

L'association Epi-Suisse organise le 12 mars prochain, à 18 h 30, au Centre de loisirs et culture de Martigny, un moment d'échange entre des personnes épileptiques, leurs proches et des professionnels du domaine, notamment Martine Veyre, consultante à l'Institution de Lavigny (Vaud). Cette rencontre intitulée «Je souffre d'épilepsie/mon enfant ou un-e proche souffre d'épilepsie. Comment y faire face?» vise à améliorer la gestion de cette maladie au quotidien. Inscription bienvenue (délai une semaine avant), à l'adresse info@epi-suisseromande.ch ou au 021 821 46 55. La participation est gratuite.

#### ASSISTANCE DES CHIENS POUR ACCOMPAGNER LES MALADES

Des signes avant-coureurs, comme un trouble du langage, une sensation vaporeuse, etc., permettent bien souvent aux personnes atteintes d'épilepsie de sentir venir une crise... Pas toujours cependant. Au cas où ces dernières seraient fréquentes – au moins une par mois – et qu'aucun traitement ne fonctionne, certains organismes mettent un chien d'assistance à la disposition du malade. Son rôle est de prévenir la personne, mais aussi de l'accompagner durant la crise. L'association valaisanne d'éducation de chiens d'assistance Le Copain dédie certains des labradors et des golden retrievers qu'elle forme à cette mission. Après quinze mois passés en famille d'accueil, ils suivent six mois de formation à plein temps au centre de Granges. Ils y apprennent notamment à ouvrir une porte, à porter des objets, etc. «Il est très difficile pour nous de repérer ceux qui pourront tenir ce rôle», explique Jean-Pierre Fougeiret, directeur du centre. Selon la BC Epilepsy Society, une organisation canadienne, seulement 10% des chiens présenteraient cette aptitude qui, au demeurant, serait innée et non acquise. «Ce sont, le plus souvent, des chiens très pot de colle, et paradoxalement, très indépendants, puisqu'ils doivent être capables d'initiatives.» L'alerte donnée varie d'un chien à l'autre. Certains peuvent tourner autour de leur maître à l'approche d'une crise, d'autres leur amener un objet... Le phénomène est très difficile à expliquer dans tous les cas. Ces chiens sont-ils sensibles à un changement du champ magnétique de la personne, de son aura? «L'explication la plus plausible à ce jour demeure une modification de son odeur», conclut le fondateur.

#### INFOS

Un complément d'informations?  
www.epi.ch  
www.epi-suisse.ch  
www.ilavigny.ch

### HYGIÈNE Contre la gastro, se laver les mains.

La gastroentérite, infection inflammatoire du système digestif, est causée par différents micro-organismes, dont les plus fréquents sont les norovirus. Hautement contagieux, ces microbes peuvent survivre de huit heures à sept jours en dehors du corps humain! A l'heure actuelle, la seule solution pour s'en protéger consiste à suivre des règles d'hygiène.

L'Organisation mondiale de la santé recommande ainsi de se laver les mains à l'eau et au savon, une technique efficace si l'on procède correctement, soit: 15 secondes de la-

vage, en frottant les deux faces des mains, l'espace entre les doigts et les poignets, 10 secondes de rinçage, et un séchage de préférence avec des serviettes à usage unique.

Les hôpitaux, maisons de retraite, écoles et même les bureaux en espace ouvert sont autant de lieux à haut risque de contagion. Si la gastroentérite reste le plus souvent bénigne et ne nécessite pas de traitement particulier chez l'adulte en bonne santé – il faut juste boire beaucoup pour se réhydrater – les malades peuvent rester contagieux jusqu'à 3 jours après la guérison. «LE FIGARO, PAULIN FRÉOUR»

### LE SITE DE LA SEMAINE

[www.liguepulmonaire.ch/apnees](http://www.liguepulmonaire.ch/apnees)

Le syndrome d'apnées du sommeil consiste en des interruptions brèves mais fréquentes de la respiration pendant le sommeil. Les personnes qui en souffrent sont constamment fatiguées et somnolentes, parfois durant des années. Elles peuvent également souffrir de troubles

divers, allant de maux de tête à la dépression. A long terme, il existe un risque significatif de maladies cardiovasculaires. Ses causes sont variées: surcharge pondérale, tabagisme, etc.

Retrouvez plus d'informations sur la page [www.liguepulmonaire.ch/apnees](http://www.liguepulmonaire.ch/apnees).