

**1**  
personne  
sur  
**100**  
souffre  
d'épilepsie,  
en Suisse

Cela représente 70 000 personnes dont 15 000 enfants.

**ÉPILEPSIE** Elle peut se déclarer chez n'importe qui et à n'importe quel âge. Ce trouble modifie le quotidien de la personne qui en souffre. Il faut trouver un nouvel équilibre.

# L'épilepsie bouleverse une vie

LYSIANE FELLAY

Les crises d'épilepsie peuvent toucher tout le monde. Cela peut arriver à n'importe qui et à n'importe quel âge. Les épilepsies se manifestent de diverses façons selon la partie du cerveau concernée par l'épilepsie. Si tout le cerveau est touché, cela peut se traduire par une perte de connaissance avec convulsions. Les crises peuvent également se manifester sous forme d'hallucinations visuelles ou sonores ou encore par des «ruptures de contact avec la réalité» sans perte de tonus musculaire, pour ne citer que quelques exemples. «L'épilepsie est – parfois – liée à une lésion dans le cerveau. Ces lésions peuvent être provoquées, par exemple, par une tumeur, un AVC, une maladie infectieuse, un traumatisme crânien ou encore un manque d'oxygène à la naissance», souligne Agnese Strozzeza, coordinatrice pour la Suisse romande d'Epi-Suisse, association suisse de l'épilepsie, qui apporte son soutien aux personnes touchées. Corinne, 48 ans, a commencé à souffrir d'épilepsie il y a maintenant sept ans. «Je me suis réveillée un samedi matin en me sentant mal. Mon mari a vu que quelque chose ne se passait pas bien. Il m'a emmenée rapidement aux urgences. Le diagnostic est tombé. Je souffrais d'une tumeur au cerveau. Ensuite, j'ai dû être opérée. Quelques mois plus tard, j'ai commencé à avoir des crises. Je me disais que quelque chose se mettait en place dans mon cerveau. Comme j'avais rendez-vous chez ma neurochirurgienne, je lui en ai parlé. Elle a tout de suite pensé à l'épilepsie», raconte Corinne. Elle doit subir une batterie d'exams chez un neurologue. Le verdict se confirme. Chez elle, les crises se manifestent par des troubles du langage et des hallucinations visuelles. «Je ne peux plus parler et je ne comprends plus ce qu'on me dit. Je vois des événements tourner en boucle dans ma tête. Les images changent toutes les trois secondes. Ça fait peur. Je

craignais que mon cerveau reste figé comme ça», raconte-t-elle. Il faudra près de cinq ans à Corinne et à son neurologue pour trouver le traitement adéquat. «J'ai

testé toute une panoplie de médicaments. Certains empiraient les crises. D'autres amélioraient la

situation. Aujourd'hui, j'ai encore une crise par mois environ», explique-t-elle. Pour atténuer le trouble, le médecin doit trouver le dosage adapté à la personne. Précisons toutefois ici que l'épilepsie développée à la suite d'une tumeur est un cas particulier. Dans la majorité des cas, une solution à la maladie est plus facile à trouver.

## Le poids de la maladie

L'épilepsie modifie la vie de la personne elle-même. Les crises peuvent provoquer de l'anxiété pour la personne, mais aussi

pour son entourage, d'autant plus qu'elles sont souvent imprévisibles. Elles peuvent également être impressionnantes. La personne épileptique peut souffrir de troubles de la mémoire et avoir du mal à se concentrer. Dans le cas de Corinne, elle est aussi assez fatiguée. «J'ai dû modifier ma manière de vivre. Je fonctionne au ralenti et je fais trois fois moins de choses qu'avant. Je ne peux plus conduire actuellement et mes déplacements sont donc plus facilement limités. A cause de la fatigue, je ne peux plus travailler autant qu'avant. C'est difficile, d'autant plus que j'ai ma propre entreprise. Je dois avoir une hygiène de vie assez stricte avec des horaires de sommeil régulier. Si je veux sortir avec des amies, je dois me reposer avant et me conditionner sinon, je suis trop fatiguée. L'épilepsie m'empêche également de réaliser certains rêves. Je peux difficilement voyager, par exemple. Je me suis adaptée petit à petit. J'apprends à vivre le moment présent. Il faut retrouver un nouvel équilibre. Ce n'est pas facile», explique Corinne. L'épilepsie est également mal connue dans la société. On imagine que c'est lié à un problème psychique. Cela n'a pourtant aucun lien. En conséquence, la personne a souvent peur du regard des autres et c'est plus difficile d'en parler autour de soi. Corinne a d'ailleurs choisi de témoigner pour faire connaître l'épilepsie et pour faire savoir aux personnes concernées qu'elles ne sont pas seules. ●

«L'épilepsie est – parfois – liée à une lésion dans le cerveau.»



AGNESE STROZZEGA  
COORDINATRICE  
POUR LA SUISSE  
ROMANDE  
D'EPI-SUISSE

Pour limiter les crises, la personne épileptique devrait

**1** Avoir une bonne hygiène de sommeil (heure de coucher régulière et suffisamment d'heures de sommeil)

**2** Prendre ses médicaments de manière régulière

**3** Ne pas abuser d'alcool

## CÔTÉ MÉDICAL

### Un trouble assez fréquent

Petit éclairage sur l'épilepsie avec le Dr Pierre Arnold, neurologue.

**Existe-t-il des prédispositions qui font que telle ou telle personne peut être touchée?**

Certains traits génétiques font qu'il y a des prédispositions à développer

ces crises. Toutefois, ce n'est pas une maladie héréditaire. L'épilepsie peut aussi être secondaire à des lésions comme un AVC, un traumatisme crânien ou alors en lien avec une maladie dégénérative du cerveau comme la maladie d'Alzheimer. L'épilepsie est une maladie assez fréquente qui touche entre 0,5 et 1% de la population.

**Existe-t-il des traitements efficaces?**

Les traitements médicamenteux sont assez efficaces. Dans 70 à 80% des cas, les patients vivent une vie normale, sans crise et, le plus souvent, sans effets secondaires. Dans certaines situations, la pose d'un stimulateur sur le nerf vague (10e nerf crânien) permet de soigner l'épilepsie. Dans d'autres cas, il faut recourir à une intervention chirurgicale. Pour les 20% restants, l'échec du traitement est généralement lié à la complexité du cas.

**Quel impact a l'épilepsie sur la vie?**

Avec un traitement adapté, la personne peut vivre une vie normale. Elle peut conduire, travailler, avoir une vie sociale, faire du sport. Le sport est même recommandé pour la personne épileptique. Certaines professions, comme chauffeurs professionnels, seront prohibées et nécessiteront une réorientation professionnelle. ●

## POUR ALLER + LOIN



Vous souhaitez avoir plus d'infos?

Trouver des infos ou du soutien:  
[epi-suisse.ch](http://epi-suisse.ch)  
[www.epi-eclipse.ch](http://www.epi-eclipse.ch)  
[www.epi.ch](http://www.epi.ch)



Vendredi 12 février,  
l'émission «L'antidote –  
Décrochage scolaire: marte  
de l'école» sera diffusée  
sur Canal9 à 18 h 30. [bit.do/antidote](http://bit.do/antidote)



## Mon fils de 16 ans fume en cachette. Peut-il déjà être accro?

Hélène se fait du souci pour son fils. Elle aimerait le convaincre d'arrêter de fumer. Le Centre d'information pour la prévention du tabagisme, CIPRET, comprend son inquiétude.

Les jeunes sous-estiment très largement le pouvoir de la dépendance au tabac qui peut survenir très rapidement, après quelques semaines déjà. Le jeune ne parvient alors plus à contrôler sa consommation malgré ses efforts, celle-ci devient plus fréquente.

Il est important de ne pas culpabiliser votre fils qui risque sinon de se renfermer sur lui-même et sur sa consommation. Il est judicieux de maintenir le dialogue, d'essayer de comprendre dans quels contextes il fume, avec qui, pour quelles raisons? Faites-lui part de vos préoccupations. Il est important de fixer un cadre, comme, par exemple, ne pas fumer dans la maison. Essayez dans la mesure du possible de favoriser la réflexion de votre fils autour de stratégies qu'il peut

mettre en place pour ne pas fumer dans des situations à risque. Pour évacuer le stress, il peut pratiquer une activité physique ou des exercices de respirations. Il retirera sans doute une grande fierté s'il parvient à dire non aux autres. En résumé, ne pas banaliser, mais ne pas diaboliser la situation en faisant confiance aux ressources de votre fils! Bon courage! ●

<http://www.cipretvalais.ch/tabagisme/espace-jeunes.html>

