



Épilepsie et mémoire (adultes)

Nous avons différents types de mémoire. Certains des principaux types de mémoire sont :

Mémoire immédiate — Mémoire des dernières secondes. Cette mémoire s'estompe très rapidement sans effort de mémorisation ou si vous êtes distrait.

Mémoire récente (à court terme) — Mémoire des dernières minutes ou heures. Comme la mémoire immédiate, la mémoire récente s'estompe.

Mémoire à long terme — Souvenirs « permanents » de choses que vous avez apprises ou mémorisées. Il peut n'y avoir aucune limite de temps réel ou quantité maximale de renseignements que vous pouvez stocker.

Mémoire procédurale — Une mémoire à long terme pour savoir comment faire les choses qui peuvent être difficiles à mettre en mots comme attacher ses lacets ou se promener à vélo. Semblable à la « mémoire musculaire ».

Mémoire déclarative — Une mémoire à long terme que vous pouvez exprimer. Il en existe deux types :

- Mémoire sémantique — Une mémoire à long terme pour les faits et l'information.
- Mémoire épisodique (autobiographique) — Souvenirs liés à un moment et un lieu précis dans la vie d'une personne.

Mémoire lointaine — Souvenirs d'un passé lointain.

Mémoire prospective — Se souvenir de faire quelque chose à l'avenir. (P. ex., ne pas oublier d'acheter du lait sur le chemin du retour.)

La plupart des enfants atteints d'épilepsie ont des capacités intellectuelles semblables aux enfants sans épilepsie. Cependant, ceux touchés par l'épilepsie ont plus de chance d'éprouver des difficultés d'apprentissage que leurs pairs.

Exception : L'hippocampe est important dans la création de nouveaux souvenirs. Si l'hippocampe est endommagé, une personne peut avoir des difficultés à créer de nouveaux souvenirs.

■ Épilepsie et mémoire

Les personnes atteintes d'épilepsie mentionnent souvent des préoccupations et/ou des problèmes de mémoire. Les formes les plus fréquentes de problèmes de mémoire liés à l'épilepsie concernent la mémoire immédiate, récente (à court terme) et prospective. Il est moins courant que l'épilepsie affecte la mémoire à long terme.

■ Pourquoi les personnes touchées par l'épilepsie ont-elles des problèmes de mémoire?

CRISES ÉPILEPTIQUES

- Si quelqu'un perd connaissance pendant une crise, il ne sera pas en mesure de former de nouveaux souvenirs basés sur ce qui se passe autour d'eux.
- Certaines personnes vont être conscientes pendant une crise, sans être en mesure de porter attention à leur environnement et elles ne seront probablement pas capables de former des souvenirs pendant la crise.

Épilepsie et mémoire (adultes) *suite*

Si la crise est dans l'hippocampe (la partie du cerveau qui aide à former de nouveaux souvenirs), la personne peut être incapable de créer de nouveaux souvenirs au cours de la crise.

- L'activité cérébrale inhabituelle entre les crises peut perturber la réflexion et la capacité à créer des souvenirs.
- Des dommages au cerveau (en particulier à l'hippocampe) sont souvent liés à des problèmes de mémoire. Dans certains cas, il est difficile de savoir si le dommage est attribuable à l'épilepsie ou si l'épilepsie a été déclenchée par ce dommage.

CHIRURGIE

La chirurgie peut modifier la mémoire chez certaines personnes, mais pas tout le monde. En fait, beaucoup de gens peuvent subir une chirurgie et ne voir aucun changement notable dans leur mémoire. Il y a beaucoup de facteurs qui aident à déterminer si la chirurgie va provoquer des problèmes de mémoire, y compris :

- comment la mémoire fonctionnait avant la chirurgie
- où dans le cerveau la chirurgie aura lieu
- l'ampleur de la chirurgie effectuée par les neurochirurgiens

Même s'il est probable qu'il y aura un changement de la mémoire à la suite d'une chirurgie, il n'y a aucune garantie que la mémoire d'une personne sera affectée lorsque celle-ci subit une chirurgie.

Quand la chirurgie affecte la mémoire de quelqu'un, la personne ne perd pas complètement la mémoire. Sa capacité à former de nouveaux souvenirs peut devenir moins efficace, mais ne disparaît pas totalement. Elle peut oublier plus de choses au jour le jour (p.ex., oublier les rendez-vous), mais elle n'oubliera pas qui elle est.

MÉDICAMENTS ANTIÉPILEPTIQUES

Les problèmes de mémoire peuvent être plus fréquents avec les médicaments antiépileptiques plus anciens, comme le Phénobarbital ou le Tegretol. Beaucoup de nouveaux médicaments ont moins d'effets secondaires. Une exception est que certaines personnes prenant du Topamax ont de la difficulté avec la concentration et l'attention, ce qui peut affecter la mémoire.

Lorsque les médicaments antiépileptiques affectent la mémoire, cela est souvent une question de dosage. Dans ce cas, les problèmes de mémoire sont susceptibles d'être réversibles si un médecin réduit la dose prescrite ou prescrit un autre médicament. Bien sûr, contrôler les crises avec le bon médicament est aussi important.

■ Comment améliorer sa mémoire

ALIMENTATION ET EXERCICE

- Les gens ayant une alimentation équilibrée, remplie de vitamines et de minéraux et faible en gras et en cholestérol, ont tendance à avoir une meilleure capacité de réflexion et une meilleure mémoire.

Épilepsie et mémoire (adultes) *suite*

- Après de l'exercice modéré, il y a une brève période où la mémoire est améliorée.
- Faire une promenade de temps en temps peut aider à la mémoire. Les gens qui maintiennent un exercice de routine semi-régulière où ils se lèvent et bougent peuvent avoir une meilleure mémoire que ceux qui ne font pas d'activités régulières.

RÉDUIRE SON NIVEAU DE STRESS

Des niveaux élevés de stress provoquent une augmentation de l'hormone appelée cortisol. De petites quantités de cortisol pour une brève période de temps peuvent être utiles. Des niveaux élevés de cortisol sur une longue période peuvent nuire à la mémoire.

Heureusement, les effets de l'augmentation du cortisol ont tendance à être réversibles une fois le stress tombé. La réduction du niveau de stress peut parfois aider à améliorer la mémoire.

Essayez des activités qui vous détendent et qui vous font sentir mieux. Vous pouvez essayer la méditation, le yoga et d'autres activités de détente. Parlez des activités physiques comme le yoga avec votre médecin avant de les essayer pour vous assurer que vous prenez toutes les précautions nécessaires.

FAIT : Le stress peut être négatif (p.ex., l'anxiété au sujet d'un problème de santé) ou positif (p.ex., la planification d'une fête d'anniversaire). Les stress négatif et positif augmentent tous deux le niveau de cortisol.

ACTIVITÉS STIMULANTES POUR LE CERVEAU

Faites des choses agréables et qui stimulent votre réflexion, comme lire, socialiser, faire des puzzles et des jeux.

■ Stratégies de mémoire

Si vous rencontrez des troubles de mémoire, il y a un certain nombre de stratégies que vous pouvez utiliser pour surmonter ces difficultés.

1. CONCENTRER VOTRE ATTENTION

- Concentrez-vous sur les informations que vous voulez assimiler.
- Choisissez bien les choses sur lesquelles vous voulez porter attention.
- Réduisez les distractions. Travaillez dans un endroit calme. Libérez votre bureau, sauf pour le matériel dont vous avez besoin.
- Réduisez le nombre de tâches en simultanée. Faites une chose à la fois.

2. METTRE L'ACCENT SUR L'INFORMATION CLÉ

- Imaginez-vous faire l'activité à retenir, comme fermer la cuisinière ou verrouiller la porte.
- Dites ce que vous essayez de vous rappeler à voix haute (p.ex. : « J'ai éteint le fourneau »). C'est une forme de répétition et ainsi le cerveau traite ce sujet d'une manière différente.

3. AJOUTER UN SENS

- Placez l'information dans un contexte qui aide à expliquer pourquoi elle est importante.
- Ajoutez un sens inhabituel comme une image visuelle. Plus inhabituel ou étrange est le sens, meilleur il est. Ceci est très bon pour les noms.
- Utilisez des rimes ou des expressions pour vous souvenir de choses (p.ex. : sur la lune, Armstrong fait un pas tout neuf, en 1969).
- Recherchez des tendances. Décomposez une longue série de chiffres (p.ex., numéros de téléphone).

Épilepsie et mémoire (adultes) *suite*

4. RÉPÉTER L'INFORMATION DE DIFFÉRENTES FAÇONS

- Au lieu de ressasser l'information, examinez-la en petits éléments étalés dans le temps.
- Commencez avec un très court espace entre les répétitions. Puis répétez l'information en augmentant progressivement l'intervalle (p.ex., immédiatement, 5 sec, 10 sec ... 5 min, 15 min).
- Faites autre chose pendant ce temps.
- Si vous oubliez l'information, revenez à des intervalles plus courts.

5. ORGANISER

- Placez toujours les choses importantes au même endroit (p.ex., clés, téléphone, etc.).
- Utilisez des emplacements logiques (p.ex., placez vos clés sur un crochet et votre téléphone sur le comptoir).
- N'utilisez pas de système pour tout, seulement pour certaines choses importantes.
- Organisez vos listes par catégories.
- Sur votre liste de courses, regroupez les viandes ou les produits laitiers ensemble dans des sections distinctes.
- Organisez votre liste de choses à faire par ordre de tâches, leur importance, ou tout ordre logique.
- Vous pourriez avoir à recopier votre liste, mais cela vous aidera.

6. RAPPELS ÉCRITS

- Les papillons adhésifs amovibles sont très pratiques si vous les gardez avec vous.
- Un ordinateur portable est utile, mais un planificateur ou un agenda est mieux. Il est possible de planifier son organisation dans le calendrier intégré, et il contient une liste de contacts ou de numéros de téléphone et des listes de tâches.
- Avec un agenda papier, vous pouvez écrire sur des papillons adhésifs et ajouter de petites notes à retenir temporairement (p.ex., où vous avez garé votre voiture).
- L'agenda doit être assez petit pour pouvoir être transporté facilement.
- Rangez votre agenda au même endroit quand vous êtes à la maison.
- Vérifiez votre agenda régulièrement à des moments déterminés (p.ex., le matin et le soir ou à l'heure des repas).

Épilepsie et mémoire (adultes) *suite*

Vous pouvez utiliser un agenda électronique ou papier. Chacun d'entre eux offre des avantages et des inconvénients :

	AGENDA PAPIER	AGENDA ÉLECTRONIQUE
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> • Ils sont faciles à utiliser • Ils sont peu coûteux • Vous pouvez l'échapper au sol • Ils sont faciles à remplacer 	<ul style="list-style-type: none"> • Ils ont de l'espace « illimité » • Vous pouvez les utiliser pendant des années • Ils viennent avec de nombreuses fonctionnalités supplémentaires (ex., alarmes, rappels, téléphone) • Beaucoup de gens peuvent utiliser le téléphone cellulaire qu'ils possèdent déjà pour tous leurs rendez-vous, rappels, numéros de téléphone et alarmes.
Inconvénients	<ul style="list-style-type: none"> • Ils peuvent se remplir • Vous en avez besoin d'un nouveau chaque année 	<ul style="list-style-type: none"> • Ils peuvent être complexes à utiliser • Ils peuvent être coûteux • Ils se brisent • Ils peuvent être coûteux à remplacer

Toutes les techniques ne fonctionnent pas pour tout le monde. Essayez différentes choses et trouvez ce qui fonctionne pour vous. Vous constaterez peut-être que vous ne voulez, ou n'avez besoin, que de quelques-unes des suggestions énumérées ci-dessus.

Préparé par D^r Brent Hayman-Abello, C.Psych. et Nikki Porter, PhD.