



IMPLICATIONS DE L'ÉPILEPSIE A U-DELÀ DES CRISES

Activité physique et épilepsie

Les personnes atteintes d'épilepsie peuvent pratiquer en toute sécurité de nombreuses activités physiques. En fait, l'exercice régulier et l'activité physique sont encouragés. Les personnes atteintes d'épilepsie bénéficient des mêmes avantages de l'activité physique régulière que les personnes non touchées par l'épilepsie.

AVANTAGES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

Amélioration :

- Estime de soi
- Qualité de vie
- Capacité de gestion du stress
- Contrôle du poids
- Santé globale

Augmentation :

- Humeur positive
- Force musculaire (empêche la perte musculaire)
- Souplesse
- Endurance

Baisse :

- Anxiété
- Dépression
- Autres émotions négatives

AUTRES AVANTAGES — Activité physique :

- Aide à maintenir une vie sociale active
- Peut potentiellement repousser le seuil épileptogène

- Concentrez-vous sur l'exercice aérobique qui utilise les grands groupes musculaires; et faites
- Une activité de modérée à intense signifie que vous pouvez parler, mais sans pouvoir tenir une conversation sans perdre votre souffle. Vous devriez transpirer et avoir une respiration haletante.
- Arrêtez l'exercice si vous vous sentez faible, si vous avez la nausée ou avez extrêmement chaud.
- Restez hydraté — buvez de l'eau avant, pendant et surtout après l'exercice.
- Assurez-vous d'avoir mangé un repas nutritif avant l'exercice pour aider à maintenir vos niveaux de sucre dans le sang.
- Prenez au moins deux jours de repos par semaine.
- Informez vos amis, coéquipiers et entraîneurs de votre épilepsie et du protocole des premiers soins.
- Si vous allez faire une promenade ou du jogging, informez quelqu'un de votre itinéraire et combien de temps vous prévoyez être sorti.
- Portez ou transportez quelque chose qui vous identifie comme atteint de l'épilepsie et également le protocole de premiers soins.
- Prenez vos médicaments selon les directives tout en participant à une activité physique régulière.
- Portez un équipement de protection adapté à l'activité (soit un casque pour faire du vélo ou du patin à roulettes, etc.).

Activité physique et épilepsie *suite*

■ Conseils pour faire de l'activité physique

- Parlez à votre médecin pour remplir un questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP).
- Concentrez-vous sur l'exercice aérobique qui utilise les grands groupes musculaires; et faites de l'exercice de 3 à 5 fois par semaine pendant 20 à 40 minutes.
- Si 20 minutes d'activité de modérée à intense est trop difficile, de courtes périodes d'exercice totalisant 20 minutes par jour est un bon point de départ

■ Il existe des moyens simples pour intégrer l'activité physique à votre journée

- Marchez jusqu'à votre destination ou descendez de l'autobus quelques arrêts avant votre destination.
- Trouvez un groupe local de marche ou de jogging et faites-vous des amis tout en faisant de l'exercice!
- Essayez un cours de conditionnement physique pour débutants, comme la Zumba, le yoga ou la méthode Pilates.
- Donnez de votre temps en offrant de promener des chiens à votre SPCA locale.
- Les tâches ménagères, comme passer l'aspirateur, ratisser les feuilles, pelleter la neige comptent aussi pour de l'activité physique!

FAIT : Les personnes atteintes d'épilepsie ont moins de crises pendant l'exercice que lorsqu'ils sont au repos. ¹

■ Activités à faible risque

- Marche ou jogging
- Cours de mise en forme en groupe
- Yoga
- Pilates
- Haltérophilie
- Tennis
- Volley-ball
- Ski de fond
- Basketball
- Randonnée
- Baseball
- Golf

CONSEIL : Des activités comme la marche peuvent améliorer la densité osseuse, ce qui est important pour les personnes atteintes d'épilepsie, car elle peut constituer un risque accru d'ostéoporose.

■ Activités à risque modéré

Ces sports nécessitent la mise en œuvre de mesures de sécurité, mais vous pouvez toujours en profiter.

- Les sports de contact comme le hockey, le football, la boxe, le karaté ou le football.
 - Prenez des précautions et informez votre entraîneur et vos coéquipiers de votre épilepsie et du protocole à suivre en cas de crise.
 - Portez l'équipement approprié, comme un casque.

¹ Arida, R. M., Scorza, F. A. & Abrão Cavalheiro, E. (2010). *Favourable Effects of Physical Activity for Recovery.*

Activité physique et épilepsie *suite*

- Sports aquatiques
 - Portez toujours un gilet de sauvetage.
 - Ne participez jamais à ces activités si vous êtes seul.

■ Activités dangereuses

Ces activités ne sont pas recommandées pour les personnes atteintes d'épilepsie, en particulier celles dont les crises sont incontrôlées.

- Activités en haute altitude comme l'alpinisme
- Plongée sous-marine
- Parachutisme

Ce document a pour but de fournir des renseignements de base sur l'épilepsie au grand public. Ce document ne prétend pas être un avis médical. Les lecteurs sont mis en garde contre la modification des horaires médicaux ou des activités de la vie basée sur les informations contenues aux présentes sans d'abord consulter un médecin.

Références

Arida, R. M., Cavalheiro, E. A., Silva, A. C. d., & Scorza, F. A. (2008). Physical activity and epilepsy: Proven and predicted benefits. *Sports Medicine*, 38(7), 607.

Préparé par Tabitha Vercillo, MA, CTRS.

Date de la version : Juillet 2015

Arida, R. M., Scorza, F. A., Gomes da Silva, S., Schachter, S. C., & Abrão Cavalheiro, E. (2010). The potential role of physical exercise in the treatment of epilepsy. *Epilepsy and Behavior*, 17(4), 432.

Arida, R. M., Scorza, F. A. & Abrão Cavalheiro, E. (2010). Favourable Effects of Physical Activity for Recovery. *Epilepsia*, 51 (Suppl. 3), 76.

Better Health Channel (2014). Epilepsy and Exercise Fact Sheet. Extrait de :
[http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcv2/pdf/ByPDF/Epilepsy_and_exercise/\\$File/Epilepsy_and_exercise.pdf](http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcv2/pdf/ByPDF/Epilepsy_and_exercise/$File/Epilepsy_and_exercise.pdf)

Edmonton Epilepsy Association (2011) Living with Epilepsy, Epilepsy Education Series

Green, Jennifer. Exercise programming and sports participation for individuals with epilepsy, NCHPAD. Extrait de :
<http://www.nchpad.org/916/5038/Exercise~Programming~and~Sports~Participation~for~Individuals~with~Epilepsy>