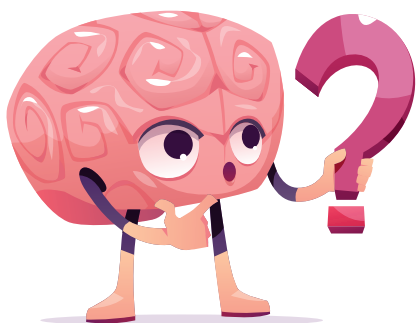


L'épilepsie et le cerveau



Ton cerveau est fait de milliards de minuscules cellules nerveuses. Ces cellules s'envoient des messages les unes aux autres et en envoient aux autres parties du corps. Les cellules nerveuses des différentes parties du cerveau dirigent différentes parties du corps. Par exemple, certaines cellules envoient des messages aux bras et aux jambes. D'autres aux yeux et aux oreilles. C'est ton cerveau qui envoie un message à ton pied pour lui dire de frapper la balle quand tu joues au foot, ou à ta main quand tu veux répondre à une question en classe, ou encore qui te fait sourire quand tu rencontres un ami.

Lorsque tu as de l'épilepsie, les cellules nerveuses deviennent quelques fois trop actives et envoient des messages sans que tu le veuilles. Quand cela se produit, tu fais une crise. Faire une crise, c'est un peu comme se perdre dans un labyrinthe. De temps à autre, les cellules nerveuses du cerveau s'embrouillent ou deviennent trop actives pendant un moment et envoient les mauvais messages aux autres parties de ton corps.

Les crises

Il y a divers genres de crises. Pendant une crise, la personne peut regarder dans le vide, cligner des yeux, avoir peur, avoir un vertige, tomber et avoir des soubresauts.

Une crise c'est un peu comme un étournement. On ne peut l'empêcher. Elle dure de quelques secondes à quelques minutes et n'est pas douloureuse.

Qu'est-ce qui provoque les crises ?

Dans le monde, des gens de tout âge ont des crises. L'épilepsie n'est pas une maladie que tu peux attraper de quelqu'un d'autre. C'est un état qui fait qu'une personne ait des crises. Plusieurs causes peuvent provoquer une crise. Il arrive qu'on ne puisse pas trouver de cause.

Éviter les crises

Certaines choses augmentent les risques de crises chez les personnes qui ont de l'épilepsie. On les appelle les déclencheurs de crise. Lorsqu'on sait que quelque chose risque de déclencher une crise, on peut tenter de l'éviter. Ainsi, si une personne qui a l'épilepsie ne dort pas assez, il y a plus de risque de faire une crise.

Il est important pour les personnes qui ont l'épilepsie de :

- toujours prendre ses médicaments tels que prescrits ;
- dormir suffisamment ;
- ne pas sauter de repas ;



- d'éviter toute situation qui cause de la tension ;
- pour les personnes qui ont de l'épilepsie photosensible, d'éviter les lumières qui scintillent comme celles des ordinateurs ou de la télévision.

Les loisirs et les amis

Les personnes qui sont atteintes d'épilepsie peuvent participer à presque tous les sports et loisirs. Ils peuvent s'amuser autant que leurs amis.

Si tu as une épilepsie, en parler à tes amis les aidera à te comprendre et ils n'auront pas peur si tu fais une crise. Cela les aidera aussi à savoir quoi faire si tu as une crise en leur compagnie. Tout le monde peut faire une crise ; avoir l'épilepsie veut dire que tu fais plus d'une crise.

En savoir

Il y a certaines choses que tu peux faire pour aider une personne qui fait une crise. La plupart des crises ne durent que quelques secondes ou quelques minutes. Quelques fois, la personne sera un peu fatiguée ou confuse après une crise.

- 1. Reste calme.**
- 2. Enlève les objets pointus ou durs qui sont près.**
- 3. N'essaies pas de retenir la personne.**
- 4. Ne mets rien dans la bouche de la personne.**
- 5. Si une personne tombe et est agitée sur le sol, tourne-la sur le côté jusqu'à ce que l'agitation cesse.**
- 6. Envoie quelqu'un chercher un adulte.**
- 7. Reste auprès de la personne.**