

Les Nouvelles

N° 2 décembre-2013

eclipse

Association Eclipse
Epilepsie Suisse romande



Edito

Chères Lectrices et Chers Lecteurs,

J'ai le grand privilège de présider l'Association depuis bientôt 7 mois maintenant et je suis heureuse de poursuivre avec mon comité les actions permettant d'accompagner les épileptiques et leurs proches.

Les neurologues romands seront informés personnellement dès janvier 2014 que l'association Eclipse existe et que nous répondons aux nombreuses questions qui peuvent se poser telles que :

Que vais-je devenir suite à mon diagnostic ?

Que faire avec les nombreuses informations qu'on m'a données...

Autant de défis qu'Eclipse se doit de relever.

Avec le comité, je vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année et vous adresse mes meilleurs vœux pour 2014.

*Laurence Pralong-Thilo,
Présidente de l'Association*

eclipse

Le régime cétoène

Le **régime cétoène** est un régime avec une haute teneur en gras, suffisante en protéines et faible en glucides, principalement utilisé pour traiter et contrôler l'épilepsie. Le régime imite les aspects de la famine en forçant le corps à brûler les graisses plutôt que les glucides. Normalement, les glucides contenus dans les aliments sont convertis en glucose, qui est ensuite transporté à travers le corps et est particulièrement important pour la fonction cérébrale. Cependant, s'il y a très peu de glucides dans l'alimentation, le foie transforme les graisses en acides gras et corps cétoniques. Les corps cétoniques passent dans le cerveau et remplacent le glucose comme source d'énergie. Un niveau élevé de corps cétoniques dans le sang conduit à une réduction de la fréquence des crises d'épilepsie.

Plus d'informations sur notre site : www.epi-eclipse.ch

Cette maladie peut toucher n'importe lequel d'entre nous.

Vrai : une épilepsie peut être provoquée par n'importe quelle maladie du cerveau, et en ce sens, nous pouvons tous être concernés. Mais tous les patients atteints de la même maladie du cerveau ne développeront pas pour autant une épilepsie. 40% des épilepsies sont associées à une lésion cérébrale (malformation congénitale, encéphalite, traumatisme crânien, tumeur, séquelles d'une souffrance à la naissance...). Il y a encore beaucoup de cas pour lesquels la cause n'est pas identifiée. Cette maladie peut intervenir à tout âge.

Un épileptique peut exercer tous les emplois.

Faux : le choix de l'activité professionnelle tiendra compte des facteurs de risques ; cependant la très grande majorité des épileptiques peut mener une vie professionnelle normale.

Les voyages et le sport sont déconseillés à un épileptique.

Faux : dans ses choix, l'épileptique sera conscient de quelques règles de prudence essentielles à respecter :

- *avis médical
- *présence d'un proche ou d'une personne avertie des troubles
- *évaluation des risques

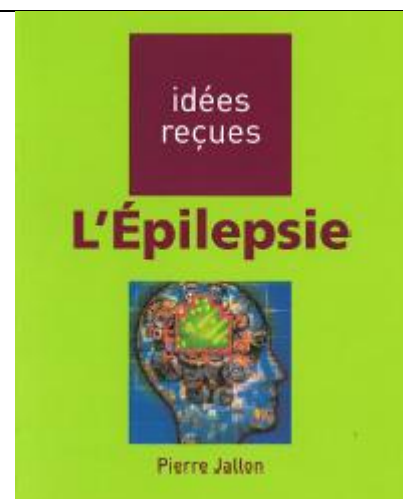
Les facteurs psychologiques sont susceptibles de faciliter l'apparition des crises.

Vrai : les facteurs psychologiques, les émotions, le stress sont des facteurs déclenchants de crises et rendent alors plus difficile l'obtention ou le maintien de l'équilibre thérapeutique. Toutefois ils ne peuvent pas en être la cause.

L'épilepsie peut être assimilée à une maladie mentale.

Faux : c'est une maladie neurologique. Mais au cours d'une crise, ou à son décours immédiat, un patient peut présenter des troubles du comportement ou des automatismes gestuels qui peuvent fausser le jugement et faire croire à une maladie mentale.

A lire



Pour poursuivre vos réflexions...

« Idées reçues, L'Épilepsie », Pierre Jallon, éd. Le Cavalier Bleu.

Issues de la tradition ou de l'air du temps, mêlant souvent vrai et faux, les idées reçues sont dans toutes les têtes. L'auteur les prend pour point de départ et apporte ici un éclairage distancié et approfondi sur ce que l'on sait ou croit savoir.

Chef de l'Unité d'épileptologie Clinique des Hôpitaux Universitaires de Genève, Pierre Jallon balait les idées reçues sur cette affection neurologique qu'est l'épilepsie. Il nous fait réfléchir sur son incidence médicale mais aussi sociale.

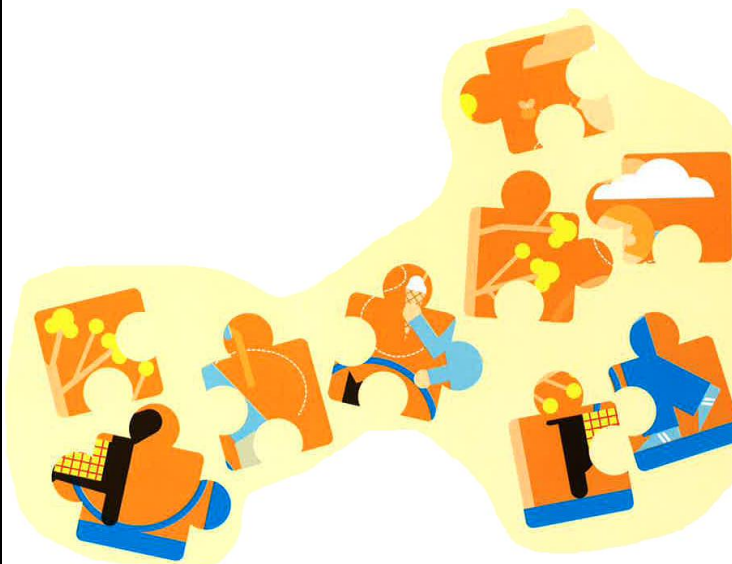
Ce livre est disponible dans notre bibliothèque.

Notre site internet a fait peau neuve ! Retrouvez-nous sur www.epi-eclipse.ch.

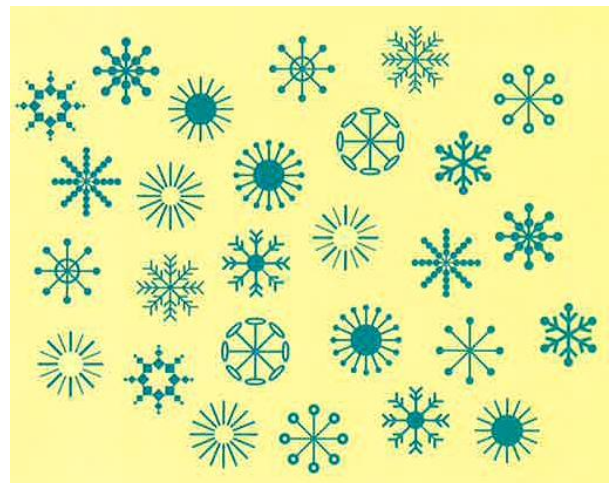
Lors de la journée de l'épilepsie **plusieurs stands d'information « Eclipse »** étaient présents en Suisse. De nombreux bénévoles ont bravé la pluie battante de ce jour ! Merci à tous pour votre engagement.



Assemblez dans votre tête les pièces de ce puzzle. Que voyez-vous ?



Tous ces flocons de neige apparaissent deux fois, sauf un. Entourez le flocon qui n'apparaît qu'une seule fois.



Solutions en page 4.

Agenda

Sortie Raquettes au Clair de lune : le 14 février, infos/inscription à Eclipse, 021 311 42 56.

Semaine du Cerveau : du 10 au 16 mars 2014, informations suivront dans le prochain numéro des « Nouvelles ».

eclipse

A votre service

Le groupe d'entraide

offre aux personnes qui vivent avec l'épilepsie une possibilité de se rencontrer et de dialoguer. Dans un cadre agréable et sécurisant, les participants peuvent partager leurs difficultés et leurs expériences concernant les crises, les traitements, le travail, la famille, les loisirs. L'animation de ces groupes est confiée à des personnes qui ont l'expérience et la formation adéquates. Les groupes d'entraide s'adressent tant aux personnes concernées directement par l'épilepsie qu'à leur entourage.

Voici les personnes à contacter :

VAUD : Ludivine Pittet, 076 409 69 02

TERRE-SAINTÉ : Hedia Rodrigues, 079 245 20 61

FRIBOURG : Isabelle Beck, 079 329 49 05

VALAIS : Corinne Roger, 078 776 54 04

NEUCHÂTEL : Jacqueline Lavoyer, 032 724 06 41

Permanence

Vous êtes concerné-e-s par l'épilepsie à un titre ou à une autre. Vous avez besoin d'informations, d'une adresse, d'un document, d'un coup de main. Vous souhaitez parler de ce que vous vivez, partager vos expériences, poser des questions. Lors de sa permanence hebdomadaire d'accueil, l'Association Eclipse vous renseigne, vous écoute et vous oriente. L'anonymat est respecté. Vous pouvez téléphoner ou passer sans autre le jeudi de 10h à 15h (horaire d'été 10h à 14h) à :

Association Eclipse

Av. de Rumine 2

1005 Lausanne

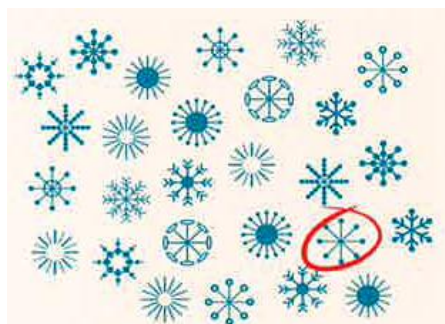
tél. 021 311 42 56 (répondeur en cas d'absence)

fax. 021 312 55 81

info@epi-eclipse.ch

Des spécialistes du domaine médical, social ou psychologique collaborent avec Eclipse et peuvent être interpellés au besoin.

Solutions des jeux page 3



Vous désirez nous **soutenir dans nos missions** ? Devenez vous aussi membres de notre Association (20. /an) en renvoyant le **bulletin d'adhésion** ci-joint. Nous vous remercions d'ores et déjà pour votre participation.