

Les Nouvelles

N° 82 décembre 2022



Fondation Eclipse
Epilepsie Suisse romande

Le mot de la Présidente

Chères lectrices et chers lecteurs,

C'est toujours un plaisir pour nous de vous envoyer nos Nouvelles d'Eclipse. Elles sont un lien entre nous, le canal de nos informations, le moyen de vous proposer activités et réflexions. Alors lisez, découvrez, mais aussi participez aux rencontres que nous organiserons, inscrivez-vous. En ce mois de décembre, notre bulletin est plus fourni : il contient le programme des mois à venir. Gardez-le précieusement, affichez-le. Et ce sera une joie de vivre ensemble de chouettes moments, d'apprendre à mieux nous connaître.

**

Décembre. Brrrr le froid est là. Les jours sont si courts. Les arbres se dénudent.

C'est pourtant un temps nécessaire à la nature. Tout comme à nous : ce temps de vie plus intérieure, ces jours pour penser les un-e-s aux autres, pour peut-être lire ce livre que je n'ai pas encore ouvert, passer un moment avec moi-même face à une bougie et un bol de thé. Et puis, bonne nouvelle, dans cette nuit de décembre, les jours commencent à « rallonger », promesse que nous allons vers des saisons plus clémentes (oui, il faut encore attendre un peu, c'est vrai), vers de belles rencontres, vers ce qui s'appelle LA VIE.

**

Nous vous souhaitons, à chacune et à chacun, de très belles Fêtes.

Martine Gagnebin

La bonne position de sommeil pour une détox cérébrale

La quantité du sommeil est depuis longtemps considérée comme un facteur important de notre santé mentale. Triste révélation Pour les personnes souffrant d'insomnie. De meilleures nouvelles viennent cependant de recherches récentes qui révèlent que la position que l'on a pendant notre sommeil joue aussi un rôle crucial dans notre bien être mental.

La quantité de sommeil que nous avons et sa qualité sont des composants essentiels pour nous maintenir en forme et en bonne santé. Chacun a déjà fait l'expérience d'une mauvaise nuit de sommeil et de la mauvaise humeur qui s'en suit le jour suivant [1].

En plus de cela, les effets à longs termes du manque de sommeil sont juste mauvais pour notre santé. L'insomnie chronique peut augmenter le risque d'apparition de la maladie d'Alzheimer. Aux États-Unis, on compte 40 millions de personnes chaque année souffrant de troubles du sommeil et 20 millions d'entre elles feront l'expérience de sérieux troubles du sommeil, selon le Centre de Contrôle et de Prévention des Maladies. Nous avons observé ce que disent les études sur les raisons si importantes à notre sommeil, voici ce que nous avons trouvé :

Le cerveau se nettoie en dormant

Pendant que l'on dort, s'opère le nettoyage de toutes les toxines accumulées pendant la journée par notre cerveau pendant la journée. Ces toxines sont transférées à l'extérieur de notre corps grâce au fluide cérébro-spinal (LCS). Afin que cette opération se produise normalement et débarrasse notre corps de toutes ces substances, nous avons besoin d'avoir une quantité suffisante de sommeil de bonne qualité. Jusqu'ici tout va bien. Mais que vient faire notre position de sommeil dans tout ça ?

La position dans laquelle on dort

La Dre. Helene Benveniste et ses collègues de l'Université de Médecine Stony Brook ont effectué une étude pour explorer comment la position dans laquelle on dort peut affecter notre cerveau et l'opération de nettoyage des déchets métaboliques. Des souris ont été utilisées pour examiner le système glymphatique, qui permet au fluide cérébro-spinal (LCS) la filtration à travers le corps et l'échange avec le liquide interstitiel pour débarrasser le corps de ses

déchets. Durant le sommeil, le système glymphatique est très actif pour libérer le corps des toxines comme l'amyloïde, les protéines de tau et d'autres molécules. Ces souris ont été endormies par anesthésie sur le côté, sur le dos, ou sur leur estomac et leurs systèmes glymphatiques ont été examinés en utilisant l'imagerie par résonance magnétique (IRM). Il s'est avéré que les déchets métaboliques des souris ont été nettoyés de façon plus efficace lorsqu'elles étaient endormies sur le côté. Dormir sur le côté est donc le meilleur moyen de stimuler notre processus de détoxification nocturne.

Conseils pour un sommeil sain

En dehors de notre position de sommeil, plusieurs habitudes simples peuvent nous aider à avoir un meilleur sommeil :

- Gardez votre smartphone à l'écart : une étude a montré que les personnes qui utilisent leur smartphone ou leurs tablettes avant d'aller dormir avaient un sommeil de moins bonne qualité que celles qui ne le font pas. L'étude a montré que le problème venait de la lumière de la tablette ou du smartphone qui a un effet négatif sur la qualité du sommeil.
- Ne buvez pas d'alcool avant d'aller au lit : contrairement à ce que l'on pourrait penser, l'alcool peut être négatif pour la qualité de notre sommeil car il supprime de notre corps le sommeil lent et d'autres étapes plus profondes de notre cycle de sommeil qui servent à nous faire sentir reposé.
- L'exercice régulier : en plus d'autres bénéfices pour la santé, nous savons déjà qu'un exercice régulier aide à nous faire mieux dormir, nous sentir moins déprimé et à avoir plus d'énergie. Si vous trouvez qu'il est difficile de vous entraîner juste avant de dormir, essayez l'option footing du matin, ou piscine à l'heure du déjeuner. Le moment d'entraînement n'a pas d'importance, du moment que vous vous entraînez sur une base régulière.
- Pratiquez la méditation : méditer régulièrement est une pratique très utile pour les insomniaques. Même si les raisons sont

encore largement méconnues des scientifiques, nous savons que la méditation envoie des signaux au système nerveux sympathique pour le faire passer en mode relaxation.

Le sommeil est une priorité pour un cerveau sain

Il y a de nombreuses façons de garder notre cerveau en forme, le sommeil en est un qui vient naturellement et sans effort. Passez une bonne nuit de sommeil et essayez d'optimiser la qualité de votre repos, de maintenir votre cerveau sain et de diminuer ainsi le risque de développer des maladies neurologiques plus tard

Zoom sur la mémoire...suite

Le fonctionnement de la mémoire est basé sur le processus de mémorisation. La mémoire permet d'intégrer et de conserver les informations ou les expériences vécues, pour ensuite disposer de souvenirs, de connaissances ou de savoir-faire.

Comment fonctionne la mémoire ?

Il n'y a pas de centre de la mémoire bien distinct au niveau du cerveau : le processus de mémorisation fait appel à plusieurs réseaux de neurones, qui appartiennent à différentes parties du cerveau.

Le processus suit plusieurs étapes :

- L'information qui provient de l'extérieur est sélectionnée et codée par certains réseaux neuronaux ;
- L'information codée est consolidée, pour pouvoir être stockée sur le long terme ;
- L'information stockée peut ensuite être restituée.

Mémoire à court terme et mémoire à long terme

Il existe deux formes de mémoires :

- La mémoire à court terme : mémoire du présent (ou mémoire de travail), elle concerne les événements récents. Sollicitée en permanence, elle permet d'appréhender et de retenir les informations pendant la réalisation d'une activité, pendant une courte période de temps (quelques secondes à quelques minutes). La mémoire à court terme permet par exemple de se rappeler le début d'une phrase, pour pouvoir la terminer. Stockées de manière temporaire, les informations sont

ensuite effacées, ou transférées dans la mémoire à long terme ;

- La mémoire à long terme : rassemblant tous les autres systèmes de mémoire, elle permet d'avoir des souvenirs anciens.

La mémoire à long terme comprend :

- La mémoire de la connaissance et du savoir : on parle aussi de mémoire sémantique. Elle rassemble tous les souvenirs personnels et toutes les connaissances acquises. Accessibles, ces souvenirs sont gardés en mémoire tout au long de la vie ;
- La mémoire épisodique : elle concerne tous les moments personnellement vécus (un mariage, un décès, la naissance d'un enfant...). C'est grâce à elle qu'il est possible de se situer dans le temps, et de se projeter dans le futur ;
- La mémoire des automatismes (ou mémoire procédurale) : il s'agit de tous les savoir-faire et habiletés acquis par l'expérience, et devenus des automatismes (marcher, faire du vélo, nager, jouer d'un instrument de musique...);
- La mémoire liée aux sens : liée à la vue, à l'ouïe et à l'odorat, c'est elle qui permet de se rappeler certaines images ou sons, de manière inconsciente. C'est cette mémoire perceptive qui permet de se souvenir d'un chemin ou de reconnaître quelqu'un grâce à sa voix.

Pourquoi est-il important de stimuler sa mémoire ?

L'âge et certaines mauvaises habitudes de vie peuvent avoir un effet négatif sur la mémoire, qui peut se dégrader. On parle alors de troubles de la mémoire. Stimuler sa mémoire à l'aide de différents exercices

permet de l'entretenir, et de limiter ou ralentir l'apparition de ces troubles.

Les troubles amnésiques (troubles ou pertes de mémoire) correspondent à des difficultés à se rappeler un souvenir ancien ou à mémoriser un fait actuel. Ils peuvent être provoqués par :

- La prise de certains médicaments (somnifères, anxiolytiques...);
- Le stress et l'anxiété, la fatigue, un syndrome dépressif, une expérience douloureuse ;
- Le manque de sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité (en cas d'apnées du sommeil par exemple), une carence en vitamines, une consommation excessive d'alcool ;
- Certains troubles cérébraux : Une crise d'épilepsie (qui provoque une amnésie transitoire) ;
- Une maladie cérébrale (maladie de Parkinson, maladie d'Alzheimer, encéphalite, tumeur...);
- Un accident vasculaire cérébral (ischémique ou hémorragique) ; Un traumatisme crânien, une intoxication au monoxyde de carbone, la consommation de drogues (comme le cannabis, par exemple).

Occasionnels, les « trous » de mémoire sont le plus souvent anodins. Ils permettent au cerveau de ne stocker que les informations utiles (et d'éliminer les autres, pour garantir un bon équilibre). Les oublis peuvent également correspondre à la disparition de certains souvenirs (oubli du nom d'un nouveau collègue, de l'heure d'un rendez-vous...). Fréquent, ce phénomène ne présente aucun caractère de gravité lorsqu'il reste épisodique. Mais avec le temps (et l'âge), les oublis peuvent devenir plus fréquents. Certains facteurs extérieurs peuvent également être en cause (stress et anxiété, fatigue, émotions, dépression...). Lorsqu'ils sont provoqués par une maladie ou un traumatisme, les troubles de la mémoire peuvent être plus graves et devenir particulièrement handicapants au quotidien. Ils peuvent apparaître de manière progressive et lente (en cas de maladie chronique) ou survenir de manière brutale (en cas d'accident). Ils nécessitent alors une prise en charge rapide.

Une bonne hygiène de vie et une vie sociale épanouie

Pour maintenir ses capacités cognitives et rester autonome le plus longtemps possible, il est d'abord recommandé de :

- Adopter une bonne hygiène de vie : dormir suffisamment (le manque de sommeil perturbe les capacités d'apprentissage et de mémorisation), faire de l'exercice de manière régulière (pour permettre au cerveau de s'oxygéner, stimuler son activité, et ainsi entretenir plus facilement sa mémoire), avoir une alimentation équilibrée et variée (privilégier les poissons gras, riches en oméga 3, limiter sa consommation d'alcool...);
- Mener une vie sociale riche et active : se réunir régulièrement en famille et entre amis, aller au théâtre, au cinéma et au musée, voyager, participer à des conférences, avoir des activités associatives, organiser des rencontres, participer à des débats sur l'actualité... ;
- Faire des bilans de santé réguliers (notamment pour vérifier sa vue et son audition).

Quand devient-il nécessaire de consulter ?

Lorsque les troubles de la mémoire restent épisodiques et espacés dans le temps, il n'est pas nécessaire de s'inquiéter. En revanche, il est recommandé de consulter rapidement son médecin lorsque les troubles de la mémoire apparaissent de manière brutale, qu'ils soient ou non associés à d'autres symptômes.

Qu'est-ce qu'un bilan mémoire ?

Le bilan mémoire permet d'évaluer les troubles de la mémoire, pour trouver leur cause et les prendre en charge à l'aide d'un traitement adapté.

Le médecin s'entretient avec son patient et son entourage proche. Pour tester sa mémoire, il l'interroge sur son passé lointain, sur ses connaissances générales et sur son passé proche. Il prend en compte la date d'apparition des premiers symptômes, leur évolution, leur degré de gravité et leur impact sur la vie quotidienne.

Dans certains cas, le médecin peut avoir recours à des tests de mémoire et de fonction mentale, ou prescrire des examens médicaux complémentaires (bilan sanguin, IRM cérébrale...). Cela lui permet de rechercher la cause des troubles, pour l'éliminer

lorsque cela est possible (prise de certains médicaments, alcoolisme, sommeil de mauvaise qualité...). En cas de maladie grave, le patient est pris en charge par une équipe médicale spécialisée dans les troubles de la mémoire.

(Solution devinettes des nouvelles du mois de septembre) 😊

- 1) Avec un tonneau de 300 litres vous pouvez remplir $300 \div 75 = 4$ tonnelets de bière.
- 2) Gérard est celui qui a bu le plus de bière (1,5 litre) est c'est Danièle qui en a bu le moins (0,5 litre)
Sur un fût de bière de 10 litres, il vous reste $10 - 7,25$ litres de bière. Vous pouvez servir encore $2,75 \div 0,25 = 11$ demis de bière.

Notez sous l'image s'il s'agit de la main droite ou de la main gauche.



Droite



Gauche



Droite



Gauche

A vos agendas

- Le 29 janvier 2023 avec une sortie conviviale en raquettes ou à pied, suivie d'une bonne fondue à Nax en Valais
- Du 13 au 15 mars 2023 avec la semaine du cerveau 2023. Le programme vous sera envoyé prochainement
- Le 18 mars 2023 avec un atelier à Lausanne sur le Neurofeedback.

- Le 11 mai 2023 avec la visite du Musée Plateforme 10 à Lausanne
- Du 8 au 11 juin 2023 avec la visite de la Sesi à Montreux

Le programme détaillé de l'agenda 2023 est joint aux nouvelles

« Ce ne sont pas les années qui comptent dans votre vie, mais la vie dans vos années. »

Abraham Lincoln (1809-1865)

A votre service

Rencontres des parents avec Eclipse

Votre enfant n'entre pas dans le moule ?

Il a une particularité visible ou pas, un handicap, un trouble de l'apprentissage ou un comportement difficile ? Pas toujours facile d'être parent d'un enfant différent.

Venez partager votre quotidien singulier avec d'autres parents concernés. Prendre de la hauteur - avoir de nouvelles idées - trouver du soutien.

Les animatrices de Jardin des Parents se réjouissent de vous accueillir avec sensibilité et non-jugement.

Pour les parents d'enfants de 4 à 18 ans.

Prochaines dates à venir et sur inscription : info@epi-eclipse.ch

Le groupe d'entraide

VAUD : Les 7 février, 7 mars, 4 avril, 2 mai 2023 de 19h à 20h30. Contact : Laurence Pralong au 079 704 91 41 - Av. de Rumine 2, 1005 Lausanne.

FRIBOURG : Le 3^{ème} mercredi du mois. Contact : Luc Magnenat au 076 722 42 83.

Permanence

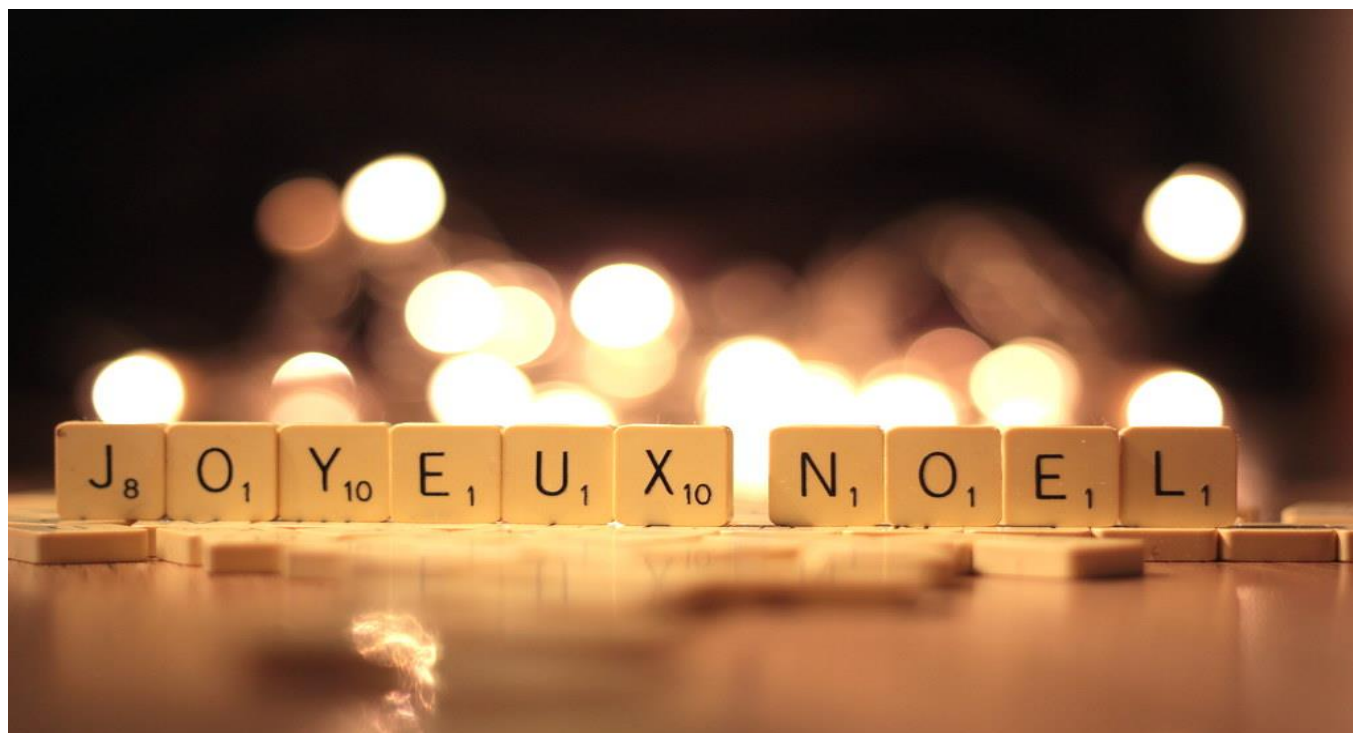
Vous êtes concerné-e-s par l'épilepsie à un titre ou à un autre. Vous avez besoin d'informations, d'une adresse, d'un document, d'un coup de main.

Vous souhaitez parler de ce que vous vivez, partager vos expériences, poser des questions.

La Fondation Eclipse vous renseigne, vous écoute et vous oriente. L'anonymat est respecté.

Vous pouvez téléphoner ou passer sans autre le jeudi de 10h à 14h :

Av. de Rumine 2 - 1005 Lausanne
tél. 021 311 42 56 (répondeur en cas d'absence)
info@epi-eclipse.ch



LA FONDATION ECLIPSE VOUS SOUHAITE DE TRES BELLES FETES DE FIN D'ANNEE...