

# J'apprends ce qu'est l'épilepsie

Un livre interactif pour enfants



Environ  
300,000  
personnes au Canada  
ont l'épilepsie.



N'importe  
qui peut faire une  
crise, mais une personne  
avec l'épilepsie fait de  
nombreuses crises.



On peut avoir  
l'épilepsie à tout âge :  
bébé, enfant, adolescent,  
parent, grand-parent.



La plupart des  
gens qui ont l'épilepsie  
peuvent maîtriser leurs  
crises grâce à des  
médicaments.



Des gens célèbres  
comme Jules César,  
Napoléon Bonaparte, Jeanne  
d'Arc et Isaac Newton  
avaient l'épilepsie.



Savais-tu que...?



# L'épilepsie et le cerveau

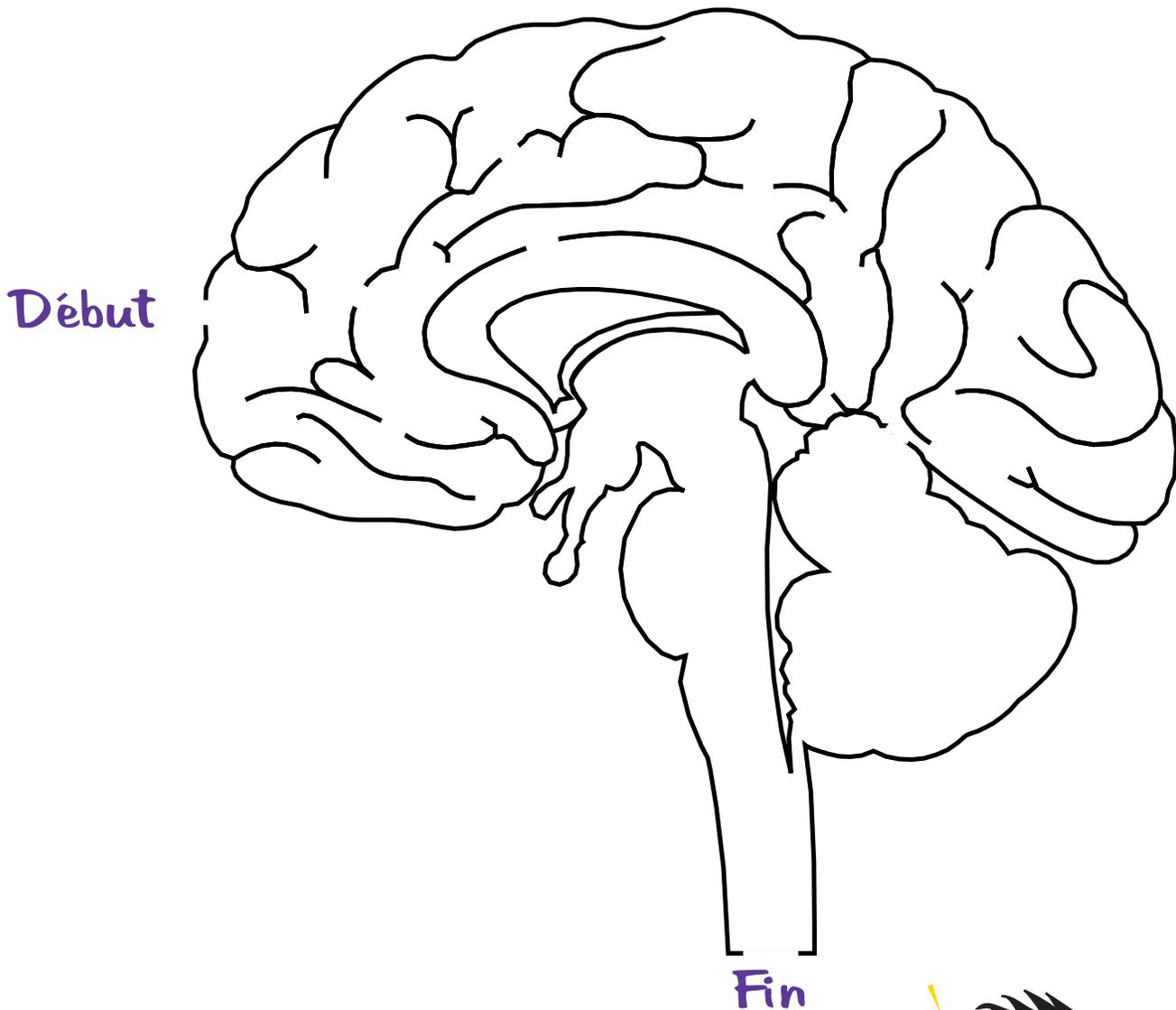
Ton cerveau est fait de milliards de minuscules cellules nerveuses. Ces cellules s'envoient des messages les unes aux autres et en envoient aux autres parties du corps. Les cellules nerveuses des différentes parties du cerveau dirigent différentes parties du corps. Par exemple, certaines cellules envoient 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 qui te fait sourire quand tu rencontres un ami.

Lorsque tu as 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. La plupart du temps, cependant, ton cerveau envoie les bons messages.

**Aide les cellules nerveuses du cerveau à trouver le bon chemin pour envoyer des messages aux autres parties du corps.**



Une crise survient quand les cellules nerveuses du cerveau envoient un message embrouillé.



# 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 éternuement. On ne peut l'empêcher. Elle dure de quelques secondes à quelques minutes et n'est pas douloureuse.

Lis l'histoire de Jean plus bas concernant les différents types de crises et utilise les mots écrits en gras dans le puzzle de la page suivante.

## L'histoire de Jean

Il est 15h30. Jacqueline et Laurent reviennent de l'école. Jacqueline et Laurent sont tous deux en cinquième année à l'école d'Iberville; ils habitent tout près l'un de l'autre. Jacqueline aime bien être avec Laurent. C'est un bon ami qui sait toujours quoi faire pour s'amuser après l'école ou les fins de semaine. Il vient souvent la chercher avec son ami, Jean, pour l'amener faire de la bicyclette, vendre de la limonade devant chez lui, jouer au basketball dans l'entrée du garage ou aller au cinéma avec sa mère.

C'est aujourd'hui vendredi et généralement Laurent aurait beaucoup d'idées pour la fin de semaine. Mais aujourd'hui ça ne va pas. Jacqueline croit qu'il doit être en train de penser à quelque chose d'important.

Sur le chemin, Laurent demande à Jacqueline : « As-tu remarqué que Jean semble de plus en plus distrait et que quelque fois il ne se souvient pas de ce qu'a dit la maitresse ? »

« Oui, j'ai remarqué, de répondre Jacqueline. Madame Labrie n'était vraiment pas contente ce matin quand Jean ne pouvait même pas se souvenir de la question qu'elle lui avait posée. »

« C'est cela, reprend Laurent. Mais Jean aime bien l'école. Je ne comprends pas. Quelques fois, quand il me parle, il semble ailleurs et regarde dans le vide pendant quelques secondes. Ensuite, il continue à parler comme si rien ne s'était passé. Je suis inquiet pour lui. »

« Et où était Jean cet après-midi ? » demande Jacqueline.

« Il avait un autre rendez-vous chez le **neurologue**, explique Laurent. Il m'a dit qu'un neurologue était un médecin qui connaissait beaucoup de choses sur le cerveau. Il va nous rejoindre tout de suite après et nous pourrons aller au mini-golf. Tu veux venir ? »

« Bien sûr, si maman est d'accord, répond Jacqueline. »

Derrière eux, quelqu'un les appelle.

« Et qu'est-ce qu'a dit le docteur ? » demande Laurent en se retournant.

« Le docteur m'a dit que j'avais **l'épilepsie**, répond Jean. Maintenant je sais pourquoi je regarde dans le vide pendant quelques secondes et pourquoi je n'entends même pas ce que la maitresse ou les autres me disent. Maintenant je sais ce qui m'arrive. Le docteur a dit que je faisais des crises **d'absence**. Cela peut arriver plusieurs fois par jour et la crise d'**absence** fait que la personne regarde dans le vide quelques secondes. Après la personne revient à la normale. La plupart des crises peuvent être maîtrisées avec des **médicaments**. Mon père va faire remplir l'ordonnance ce soir. »

« J'ai une tante qui a l'épilepsie, dit Jacqueline. Mais quand elle a une crise elle fait une **convulsion** et tombe par terre en s'agitant. Ma tante appelle cela une crise tonico-clonique. Elle est souvent **fatiguée** après une crise et veut dormir. »

« Le docteur a dit qu'il y avait diverses sortes de crises, dit Jean. On appelle certaines, crises **partielles**, parce qu'elles commencent dans un seul côté du cerveau. Une crise partielle peut produire une sensation étrange, une émotion ou un mouvement que l'on appelle un **avertissement**. On appelle mon genre de crise crise **généralisée** parce qu'elle implique tout le cerveau. »

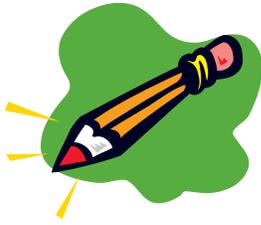
« Je suis content que tu saches pourquoi tu regardes dans le vide, dit Laurent. »

« Moi aussi, répond Jean. Mon médecin dit qu'**apprendre** ce qu'est l'épilepsie nous aide à mieux comprendre ceux qui en souffrent. Alors ! On commence la fin de semaine. Tu viens au mini-golf avec nous, Jacqueline ? »

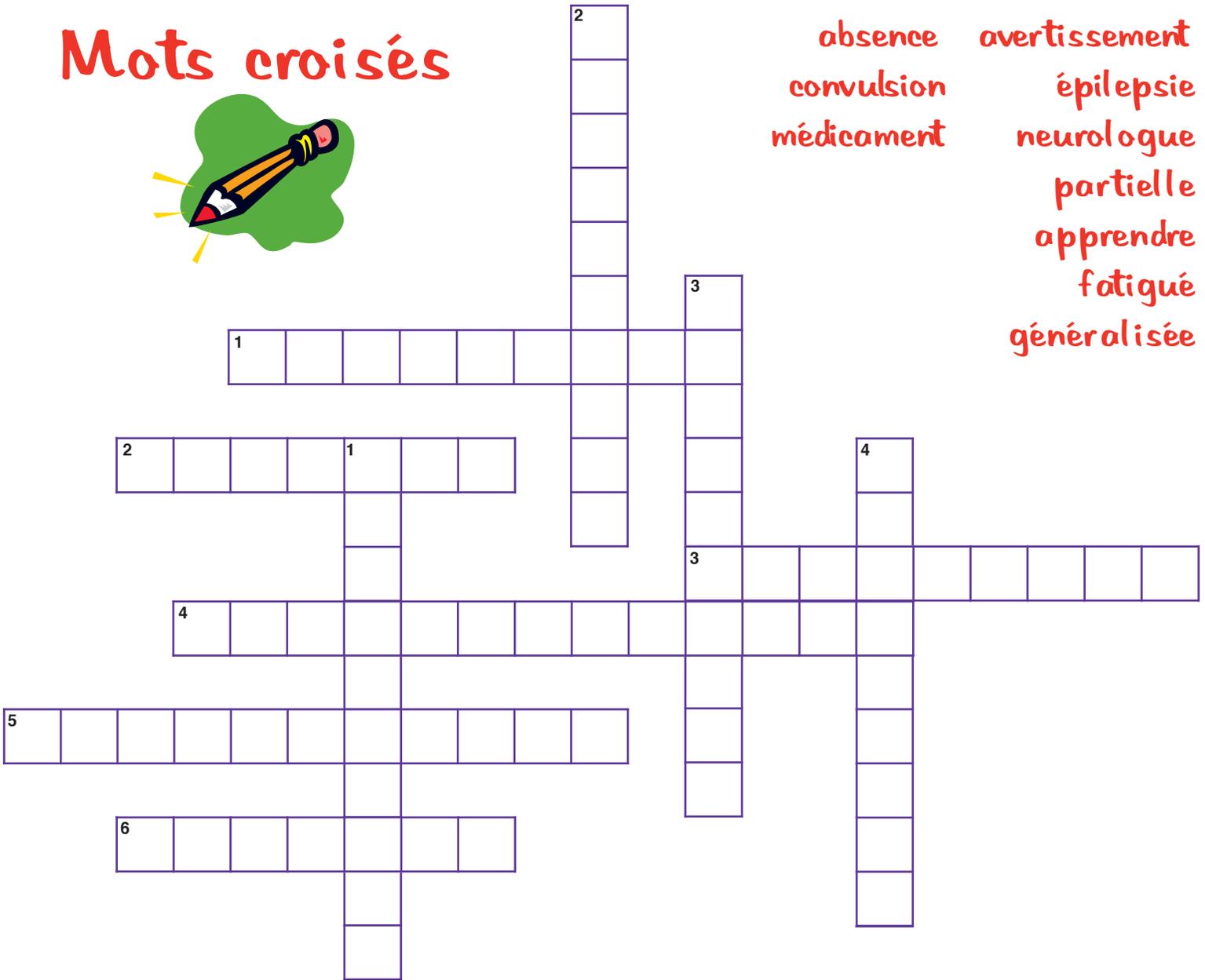


Le genre de crise dépend de l'endroit du cerveau où les cellules nerveuses sont trop actives.

# Mots croisés



absence      avertissement  
 convulsion      épilepsie  
 médicament      neurologue  
                          partielle  
                          apprendre  
                          fatigué  
 généralisée



## HORIZONTAL

1. Une personne qui a l'\_\_\_\_\_ fait des crises.
2. Quand une personne fait une crise d'\_\_\_\_\_ on dirait qu'elle rêve tout en étant éveillée.
3. \_\_\_\_\_ ce qu'est l'épilepsie aide à comprendre ce qu'est cette condition et à aider les autres enfants qui ont des crises
4. Une petite crise qui provoque une étrange sensation, un mouvement brusque, de la joie ou de la peur subite, un soubresaut de la jambe ou sentir quelque chose qui n'existe pas s'appelle un \_\_\_\_\_.
5. Si la crise affecte tout le cerveau, on l'appelle une crise \_\_\_\_\_.
6. Après une crise, un individu peut être \_\_\_\_\_ ou confus.

## VERTICAL

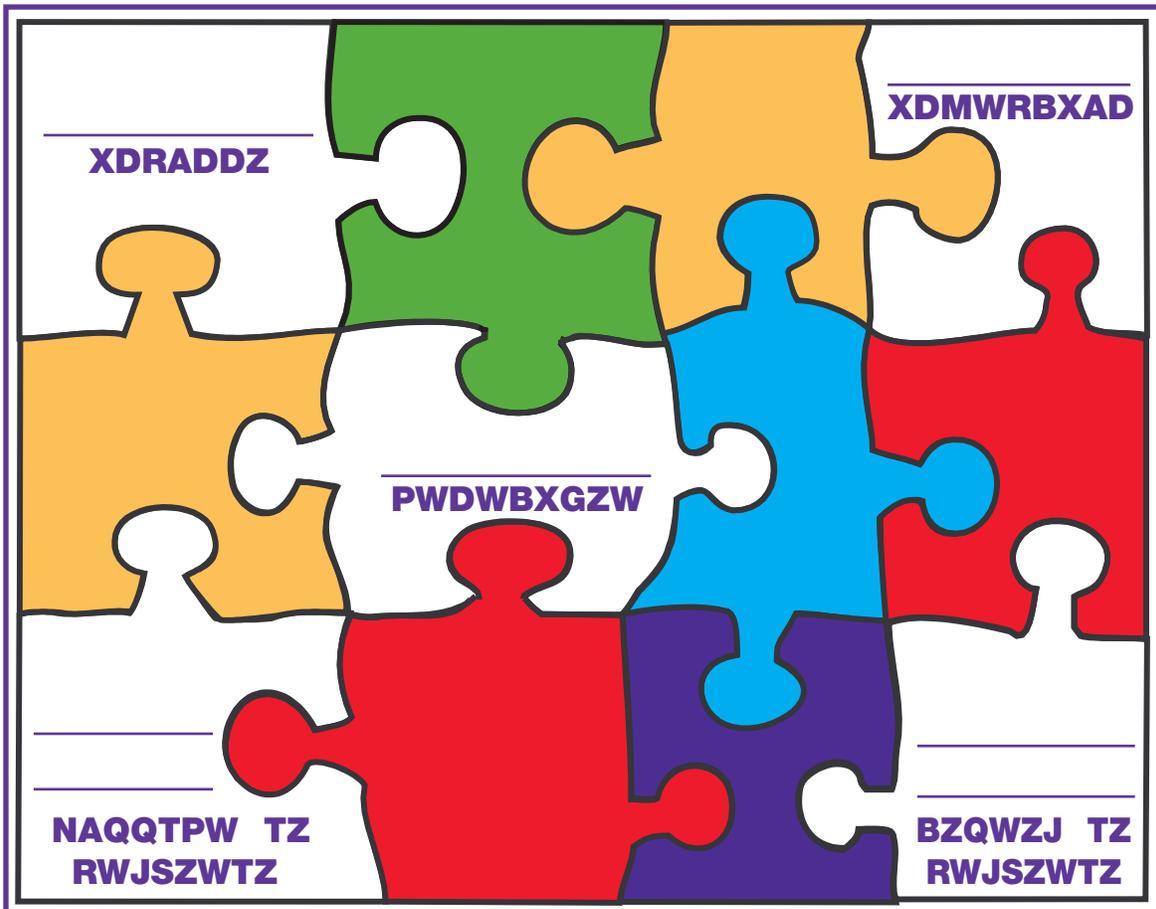
1. Un médecin qui a étudié le cerveau s'appelle un \_\_\_\_\_.
2. Une \_\_\_\_\_ est une contraction violente et involontaire des muscles.
3. La plupart des crises sont maîtrisées grâce à un \_\_\_\_\_.
4. Lorsqu'une crise se déroule seulement dans une partie du cerveau, on l'appelle une crise \_\_\_\_\_.

# 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 a des crises.

Plusieurs causes peuvent provoquer une crise. Il arrive qu'on ne puisse pas trouver de cause.

Peux-tu déchiffrer le code et compléter le puzzle pour trouver quelques raisons qui font que des personnes font des crises ?



|       |       |       |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| A = O | E = Z | I = W | M = F | Q = M | U = K | Y = P |
| B = T | F = H | J = R | N = D | R = C | V = L | Z = U |
| C = J | G = Q | K = X | O = B | S = V | W = E |       |
| D = N | H = S | L = Y | P = G | T = A | X = I |       |



"L'épilepsie n'est pas contagieuse."

# Éviter les crises

Certaines choses augmentent les risques de **crises** chez les personnes qui ont 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 l'**épilepsie** photo-sensible, d'éviter les **lumières** qui scintillent comme celles des ordinateurs ou de la télévision.

Peux-tu retrouver les onze mots en gras parmi les lettres suivantes?  
Ils peuvent se trouver de bas en haut, de haut en bas, en diagonale ou même à l'envers (le mot crises est déjà indiqué).

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----------|---|---|---|---|---|
| M | O | S | S | R | C | R | R | N | S | Q | V        | N | F | L | K | R |
| M | E | D | I | C | A | M | E | N | T | S | <b>C</b> | Z | U | T | I | U |
| T | L | T | T | E | U | Z | P | R | D | S | R        | M | N | S | T | C |
| E | E | A | U | M | S | W | A | K | O | A | I        | G | Q | U | X | S |
| N | S | N | A | S | E | E | S | T | S | E | S        | U | J | I | I | T |
| S | V | E | T | D | O | R | M | I | R | T | E        | O | N | A | R | D |
| I | T | P | I | I | H | P | M | E | R | L | S        | B | R | X | C | P |
| O | Y | U | O | P | O | E | S | E | V | I | T        | E | R | A | J | J |
| N | Z | X | N | V | I | N | I | E | I | S | P        | E | L | I | P | E |

"Il est important pour les personnes qui ont l'épilepsie de prendre leurs médicaments et de dormir suffisamment."



# Loisirs

Les personnes qui ont l'épilepsie peuvent participer à presque tous les sports et loisirs; ils peuvent s'amuser autant que leurs amis.

Encerle dans l'image plus bas les choses qui rendront les sports plus sécuritaires pour les gens qui font des crises.



"Avoir l'épilepsie ne doit pas empêcher de t'amuser tout comme tes amis."

# Être un ami

Comme les flocons de neige, chaque personne est différente. C'est ce qui rend amusant de rencontrer des gens et de se faire de nouveaux amis. Les amis s'acceptent les uns les autres et s'aiment pour ce qu'ils sont. Les amis acceptent les différences.

Si tu as l'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.

Certains enfants ont une condition comme l'asthme ou les allergies alimentaires; eux aussi doivent prendre des remèdes ou certaines précautions. Si tu leur demandes en quoi consiste leur condition, ils pourront t'expliquer quoi faire pour les aider.



Relie les points dans l'image pour aider les enfants à te montrer le plaisir d'avoir des amis.

"Une crise peut faire peur si la personne tombe par terre et s'agite. Mais si tu comprends que la crise est quelque chose que le corps doit faire et que tout se terminera rapidement, tu n'auras pas besoin d'avoir peur."

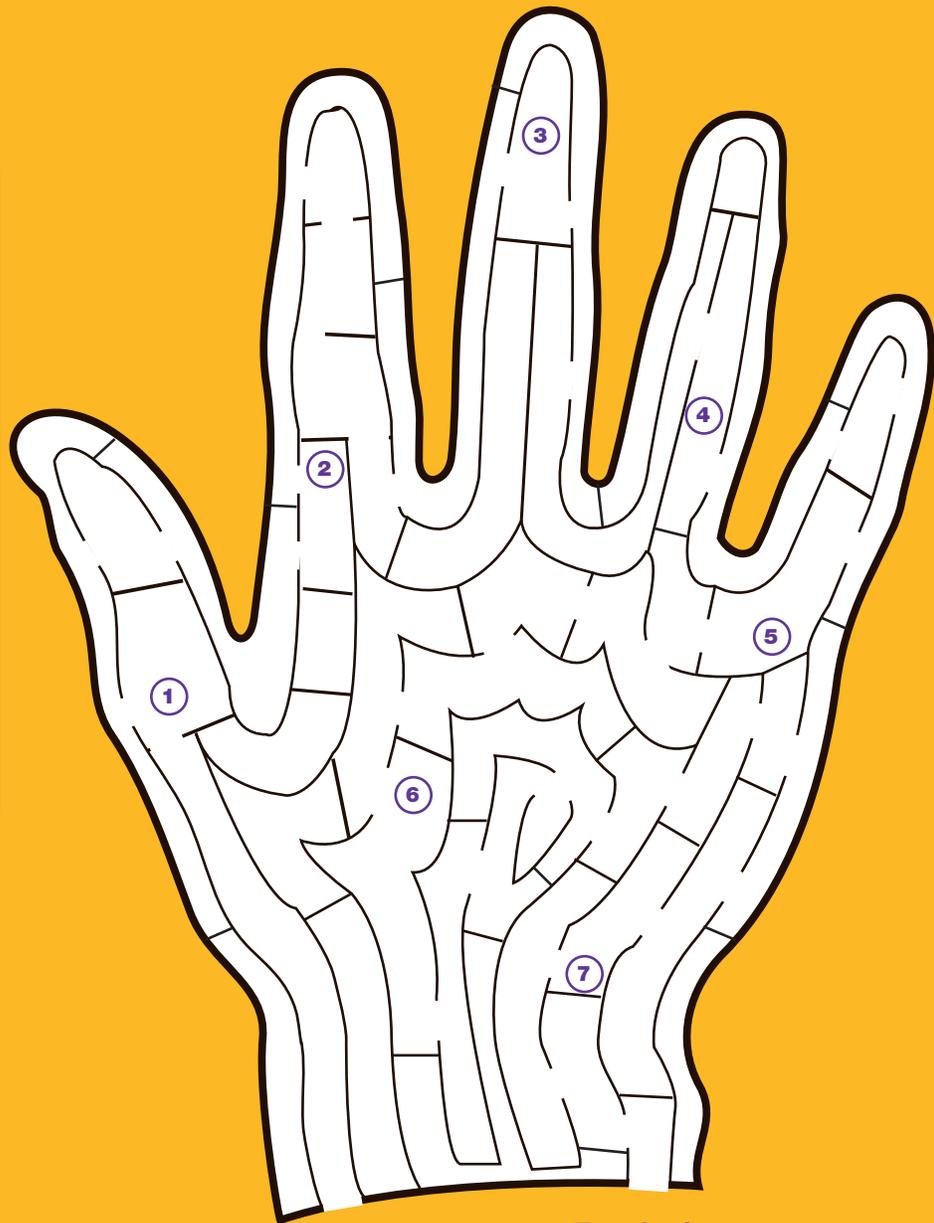


# Aider

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.

**Traverse le labyrinthe pour apprendre ce que tu peux faire pour aider une personne qui fait une crise.**

1. Reste calme.
2. Enlève les objets pointus ou durs qui sont près.
3. N'essaie 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 la côté jusqu'à ce que l'agitation cesse.
6. Envoie chercher un adulte.
7. Reste auprès de la personne.



Début de la crise

Fin de la crise



"Une personne qui fait une crise ne peut pas avaler sa langue. Ne rien mettre dans la bouche de cette personne pendant une crise."

# Aime le monde qui Tentoure

Chacun est différent. Comme les flocons de neige, les fleurs et les empreintes digitales. Il n'y a pas deux personnes pareilles, mais chaque personne est formidable.

Dans cet espace, dessine quelqu'un ou quelque chose de formidable qui te fait sourire

