



Short Communication

Épilepsie et Sport: Que faut il retenir ?

Epilepsy and sport: what to retain ?

IM Diallo¹, LL Diallo³, ML Mansaré², J Nyassindé², FA Cissé², SD Barry², M Ndiaye¹, A Cissé²

Introduction

Les limites entre épilepsie et sports constituent souvent un débat qui n'est pas assez clair chez bon nombre de praticiens, et nombreux sont des épileptiques qui se privent presque la quasi-totalité des sports à cause de leur maladie.

Une question fréquemment posée est si l'exercice physique ou sportif peut entraîner le risque de survenue ou une augmentation de la fréquence des crises [8].

Le but de ce travail est d'éclaircir le rapport entre sport et épilepsie à travers cette courte communication en mettant en exergue les points de convergence et divergence entre ces deux entités.

Méthodologie

Ce travail a été réalisé à travers des moteurs de recherche notamment *ScienceDirect*, *PubMed*. Nous avons introduit dans ces moteurs de recherche sus-cités une combinaison de mots comportant "épilepsy and sport" exclusivement. A l'issue de cette recherche 12 articles ont pu être

retrouvés et retenus à cet effet. Nous n'avons retenu que les articles traitant ce thème.

Définitions

L'épilepsie est un dysfonctionnement cérébral caractérisé par une prédisposition chronique à la génération de crises épileptiques et par les conséquences neurobiologiques, cognitives, psychologiques et sociales de cet état [5,8]. Sa prévalence est estimée entre 2 à 5% [1].

Le Sport est l'ensemble des formes d'activités physiques qui, à travers une participation organisée ou non, ont pour objectif l'expression ou l'amélioration de la condition physique et psychique, le développement des relations sociales ou l'obtention de résultats en compétition de tous niveaux [3].

Effets de l'épilepsie sur le sport

Certains facteurs ou commorbidités disposant

l'épileptique notamment la faible estime de soi, la dépression, l'anxiété, l'ignorance de sa maladie, la perception erronée que les activités physiques provoquent des convulsions et les rend également sujettes à des blessures, peuvent constituer des obstacles considérables à son épanouissement dans sa vie active et sportive [2,12].

Un autre facteur important est la phobie des crises, qui peut isoler le patient et limiter ses activités de loisirs, de travail et physique [1].

Effets du sport sur l'épilepsie

Pratiquer des exercices physiques a des avantages importants sur la qualité de vie d'un épileptique, y compris le traitement. Le sport entraîne la prévention et la réduction de certains facteurs de risque tels que le diabète, l'hypertension artérielle, les maladies coronariennes, l'obésité et l'arthrose [6]. Il peut également s'opposer aux effets de certains médicaments antiépileptiques pouvant entraîner une perte de la densité osseuse [4].

Des auteurs suggèrent que l'activité physique peut diminuer la fréquence et la gravité des crises épileptiques, peut également améliorer la santé cardiovasculaire et psychologique chez les personnes atteintes d'épilepsie [2,7].

Certains sports ne sont pas recommandés à cause des risques élevés connus pour les personnes épileptiques, notamment les sports impliquant des véhicules à moteur (la course automobile), des hauteurs (parachutisme, escalade à haute altitude, vol à voile) et la plongée sous-marine. Toutefois, d'autres peuvent être réalisés avec une certaine surveillance constante telle que la natation [2,8].

Il existe encore des opinions contradictoires concernant des activités physiques controversées, comme le ski nautique, la boxe et d'autres sports de contact [8].

Cependant, ceux faisant des crises nocturnes exclusives ou ayant fréquemment une aura

précédant leurs crises favorisant la suspension de l'activité en cours devraient avoir moins de limites ou restrictions que ceux avec crises généralisées d'emblée telles les crises atoniques, les absences, les crises partielles complexes ou tonico-cloniques généralisées [11].

Par contre, pour certains sports il n'existe aucune restriction mais avec l'utilisation d'un équipement de sécurité approprié si nécessaire. C'est le cas des sports aérobies en général (par exemple : la course physique, le basketball, le vélo fixe, la gymnastique n'impliquant pas de hauteur [9].

Conclusion

La pratique du sport devrait être conseillée et encouragée après un avis du spécialiste (neurologue, neuropédiatre, épiléptologue...) compte tenu, bien entendu, des effets bénéfiques de l'exercice physique chez les personnes atteintes d'épilepsie, tout en déconseillant les sports à risque. Toute chose qui pourrait contribuer à améliorer la qualité de vie du malade épileptique et réduire sa stigmatisation surtout dans le contexte socio-culturel d'Afrique.

***Correspondance:** Ibrahima Mariam Diallo
(dialloibmcool@yahoo.fr)

¹ Clinique neurologique de Fann, Dakar, Sénégal

² Service de Neurologie, Ignace Deen, Conakry, Guinée

³ Service de Neurologie, Hôpital Sino-guinéen, Conakry, Guinée

Accepté: 06 Sept, 2017; **Publié:** 09 Sept, 2017

© Journal of african clinical cases and reviews 2017

Conflit d'intérêts: Aucun

Références

- [1] Andreas Braun, Sally Kendall, Christine Cole, Nigel Smeeton, Heather Angus-Leppan. Development of the Epilepsy Risk Awareness scale for people with epilepsy. *SEIZURE: European Journal of Epilepsy* <http://dx.doi.org/10.1016/j.seizure.2017.02.005>.
- [2] Arida RM, Cavalheiro EA, Silva AC, Scorza FA. Physical activity and epilepsy: proven and predicted benefits. *Sports Med* 2008;38:607–15.
- [3] Conseil de l'Europe, Charte européenne du sport révisée. 16 Mai 2001. http://staps.univ-lille2.fr/fileadmin/user_upload/ressources_pedagogiques/Masters/SLEC/charte_sport.pdf.
- [4] Elliott, J.O., Jacobson, M.P., Seals, B.F., 2006. Self-efficacy, knowledge, health beliefs, quality of life, and stigma in relation to osteoprotective behaviors in epilepsy. *Epilepsy Behav.* 9, 478—491.
- [5] Fischer RS, van Emde Boas W, Blume W, Elger C, Genton P, Lee P, et al. Epileptic seizures and epilepsy: definitions proposed by the International League Against Epilepsy (ILAE) and the International Bureau for Epilepsy. *Epilepsia* 2005;46:470–2.
- [6] Haskell, W.L., Lee, I.M., Pate, R.R., Powell, K.E., Blair, S.N., Franklin, B.A., Macera, C.A., Heath, G.W., Thompson, P.D., Bauman, A., 2007. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med. Sci. Sports Exerc.* 39, 1423—1434.
- [7] McAuley, J.W., Long, L., Heise, J., Kirby, T., Buckworth, J., Pitt, C., Lehman, K.J., Moore, J.L., Reeves, A.L., 2001. A prospective evaluation of the effects of a 12-week outpatient exercise program on clinical and behavioral outcomes in patients with epilepsy. *Epilepsy Behav.* 2, 592—600.
- [8] José Pimentel, Raquel Tojal, Joana Morgado. Epilepsy and physical exercise. *Seizure* 25 (2015) 87–94.
- [9] Howard GM, Radloff M, Sevier TL. Epilepsy and sports participation. *Curr Sports Med Rep* 2004;3:15–9.
- [10] Ricardo M. Arida, Fulvio A. Scorza, Esper A. Cavalheiro, Emilio Perucca, Solomon L. Moshé. Can people with epilepsy enjoy sports ? *Epilepsy Research* (2012) 98, 94—95.
- [11] Rice SG, American Academy of Pediatrics Council on Sports Medicine and Fitness. Medical conditions affecting sports participation. *Pediatrics* 2008 ; 121:841–8.
- [12] Roth, D.L., Goode, K.T., Williams, V.L., Faught, E., 1994. Physical exercise, stressful life experience, and depression in adults with epilepsy. *Epilepsia* 35, 1248—1255.

Pour citer cet article:

Diallo Ibrahima Mariam, Diallo Lansana Laho, Mansaré Mohamed Lelouma *et al.* Epilepsie et Sport: Que faut il retenir ? *Jaccr Africa* 2017; 1 (1) :7-9.