



HAL
open science

En quoi l'activité physique permet-elle d'améliorer la qualité de vie des personnes épileptiques ?

O. Fouquet, T. Scalia, A. Livenais, A. Portzert, Thomas Doublet

► To cite this version:

O. Fouquet, T. Scalia, A. Livenais, A. Portzert, Thomas Doublet. En quoi l'activité physique permet-elle d'améliorer la qualité de vie des personnes épileptiques ?. 26e Journées Françaises contre l'Epilepsie, Oct 2024, Marseille, France. hal-04813247

HAL Id: hal-04813247

<https://uco.hal.science/hal-04813247v1>

Submitted on 1 Dec 2024

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Copyright

En quoi l'activité physique permet-elle d'améliorer la qualité de vie des personnes épileptiques?

O. Fouquet¹, T. Scalia¹, A. Livenais¹, A. Portzert Bodard¹ et T. Doublet²

¹ Université Catholique de l'Ouest (UCO) - Angers (France)

² Université Catholique de l'Ouest (UCO), APCoSS - Angers (France)

INTRODUCTION

Depuis plusieurs années, les études renseignant sur les bienfaits de l'activité physique quant au bien-être et à la santé se sont multipliées.

D'après l'OMS, entre 4 et 5 millions de décès pourraient être évités chaque année si la population mondiale était plus active physiquement. Cependant, les patients épileptiques sont moins actifs physiquement que le reste de la population (Carrizosa-Moog, 2018) alors que l'activité physique induirait pour ces patients une diminution du nombre et de la sévérité des crises épileptiques (Lion, 2022), ainsi qu'une augmentation des fonctions cognitives.

L'occurrence de crises épileptiques induites par le sport est rare, puisque moins de 2% des patients seraient à risque (Arida, 2008). Cependant, les mécanismes permettant ces améliorations par l'activité physique restent encore méconnus.

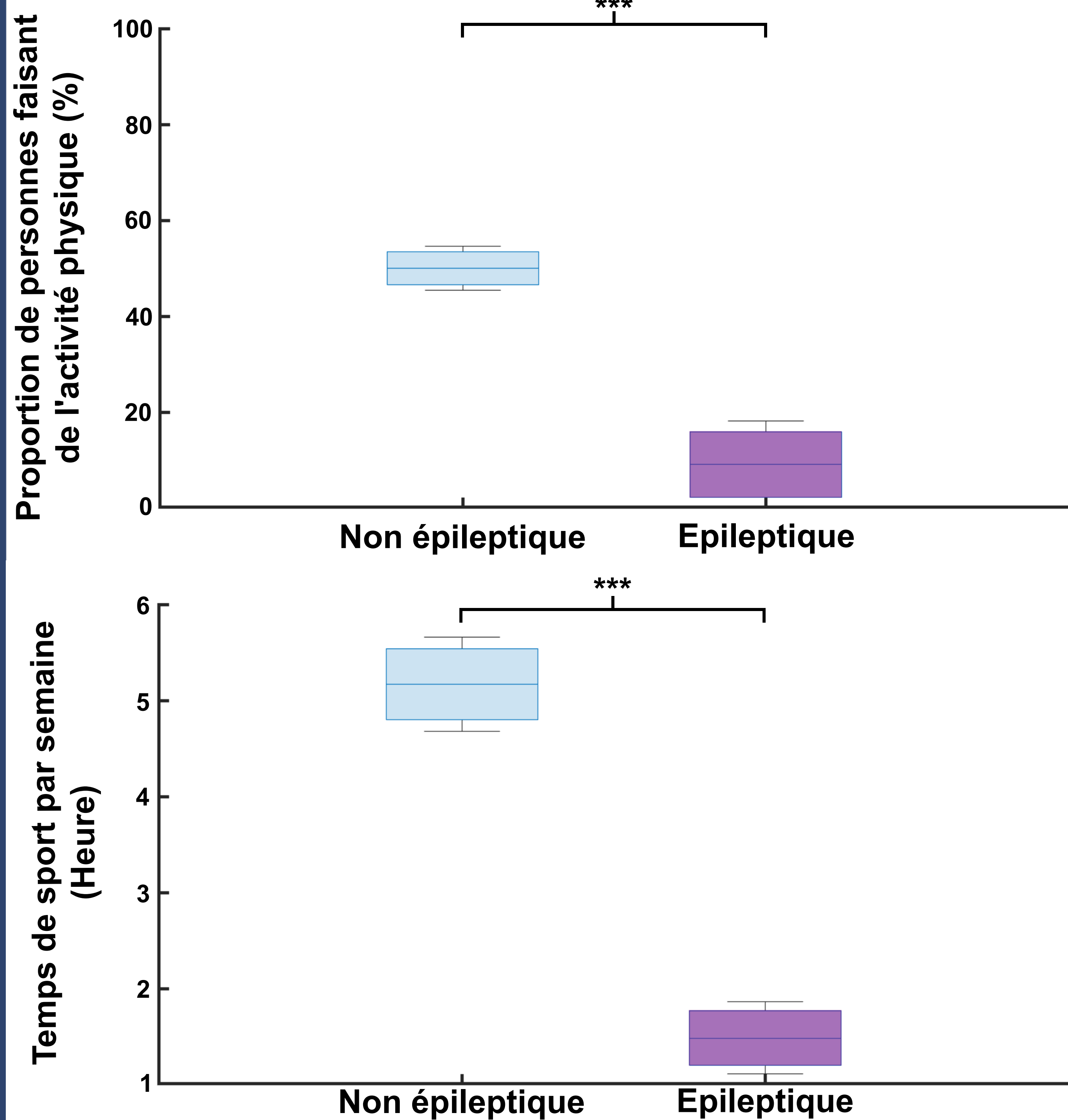
Ici, nous avons souhaité confirmer les résultats de ces études sur une population française avant, dans un second temps, d'essayer de comprendre ces mécanismes.

METHODES

Les résultats proviennent d'une étude réalisée en ligne sur l'épilepsie et l'activité physique et analysé avec estimation statistics.

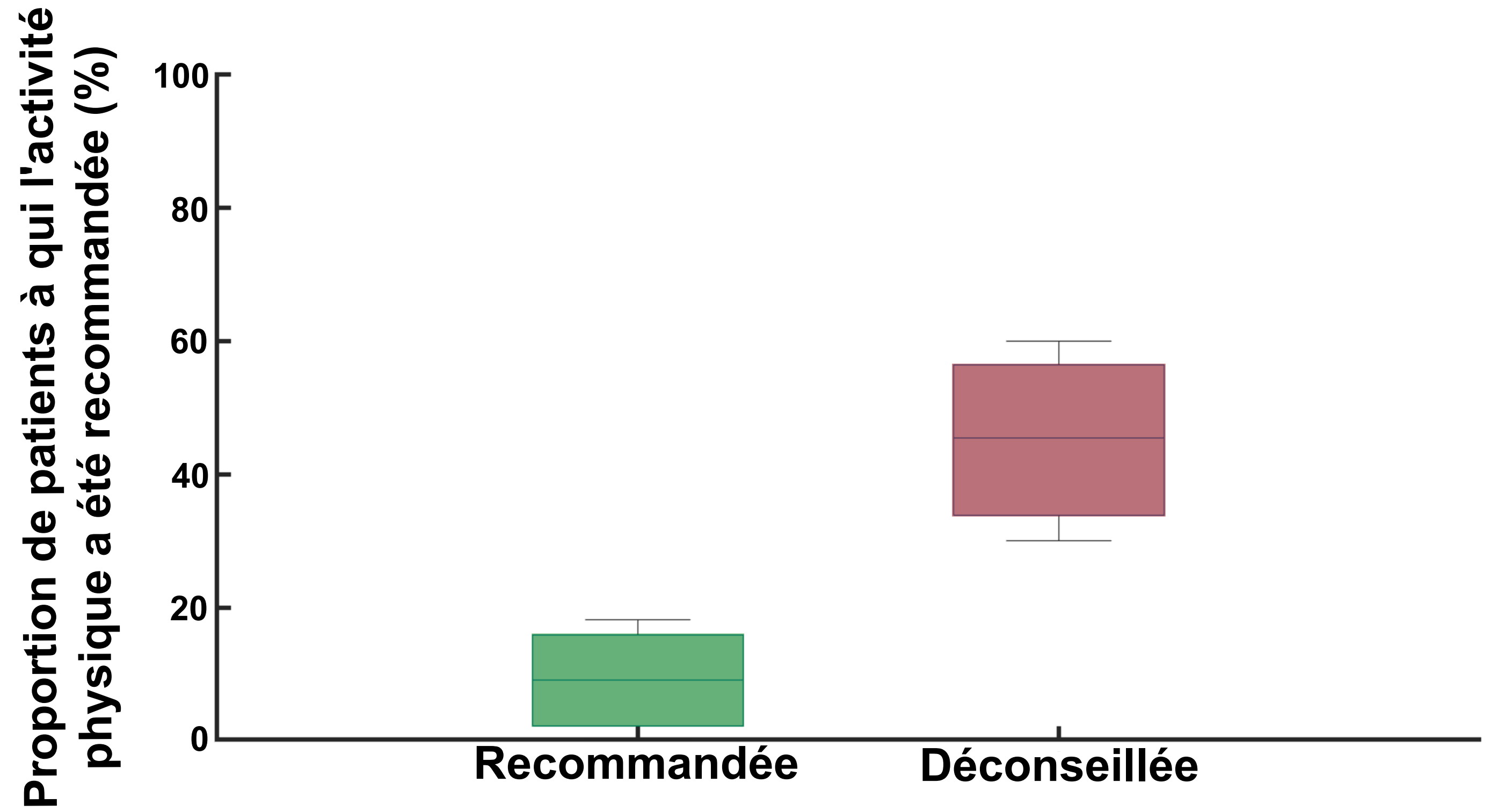
Cette étude a été réalisée entre le 26/03/2024 et le 14/09/2024, sur un échantillon de 132 personnes, dont 11 diagnostiquées épileptiques. Les deux cohortes (épileptique et non épileptique) ne sont pas statistiquement différentes, ni en âge, ni en ratio homme/femme.

RESULTATS

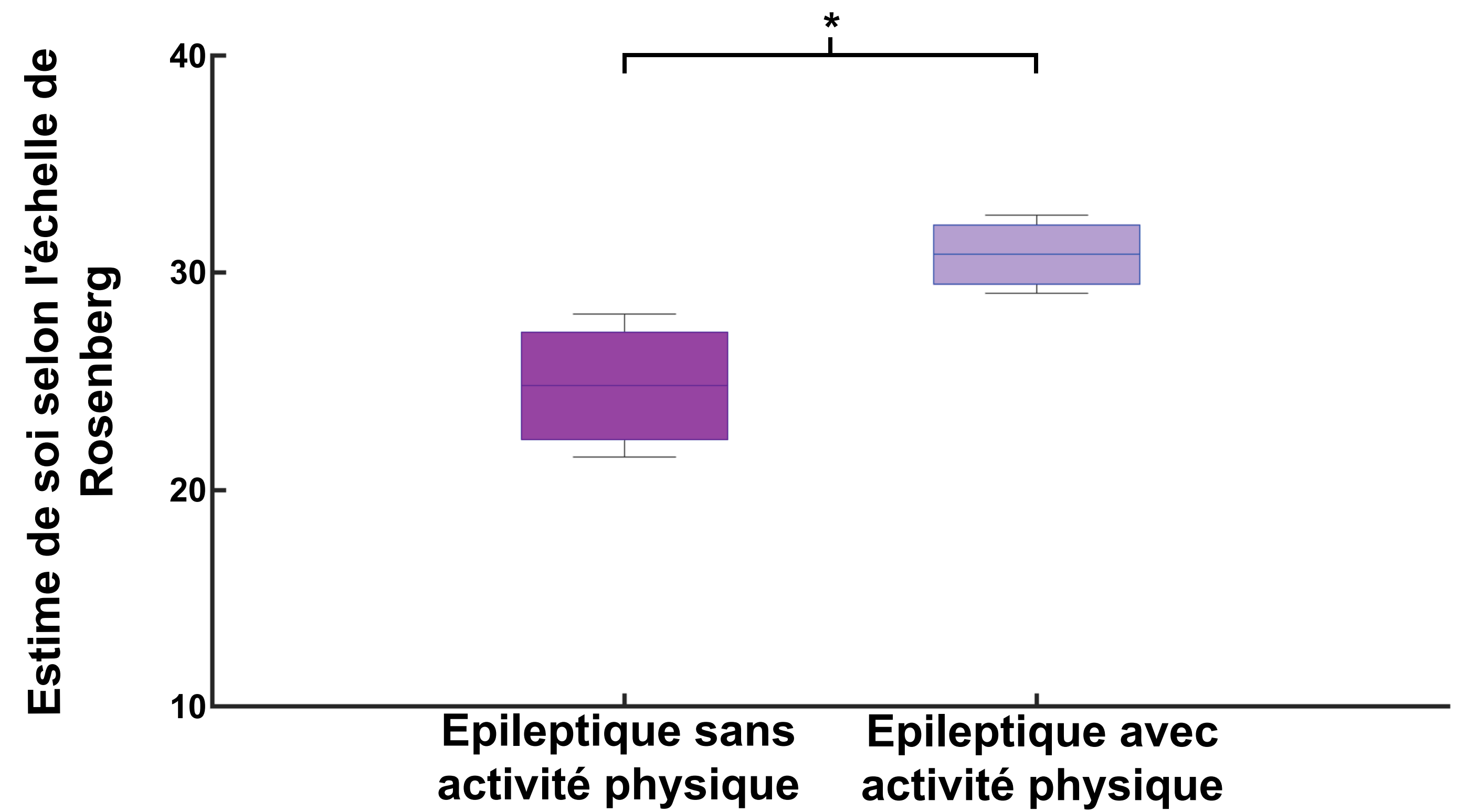
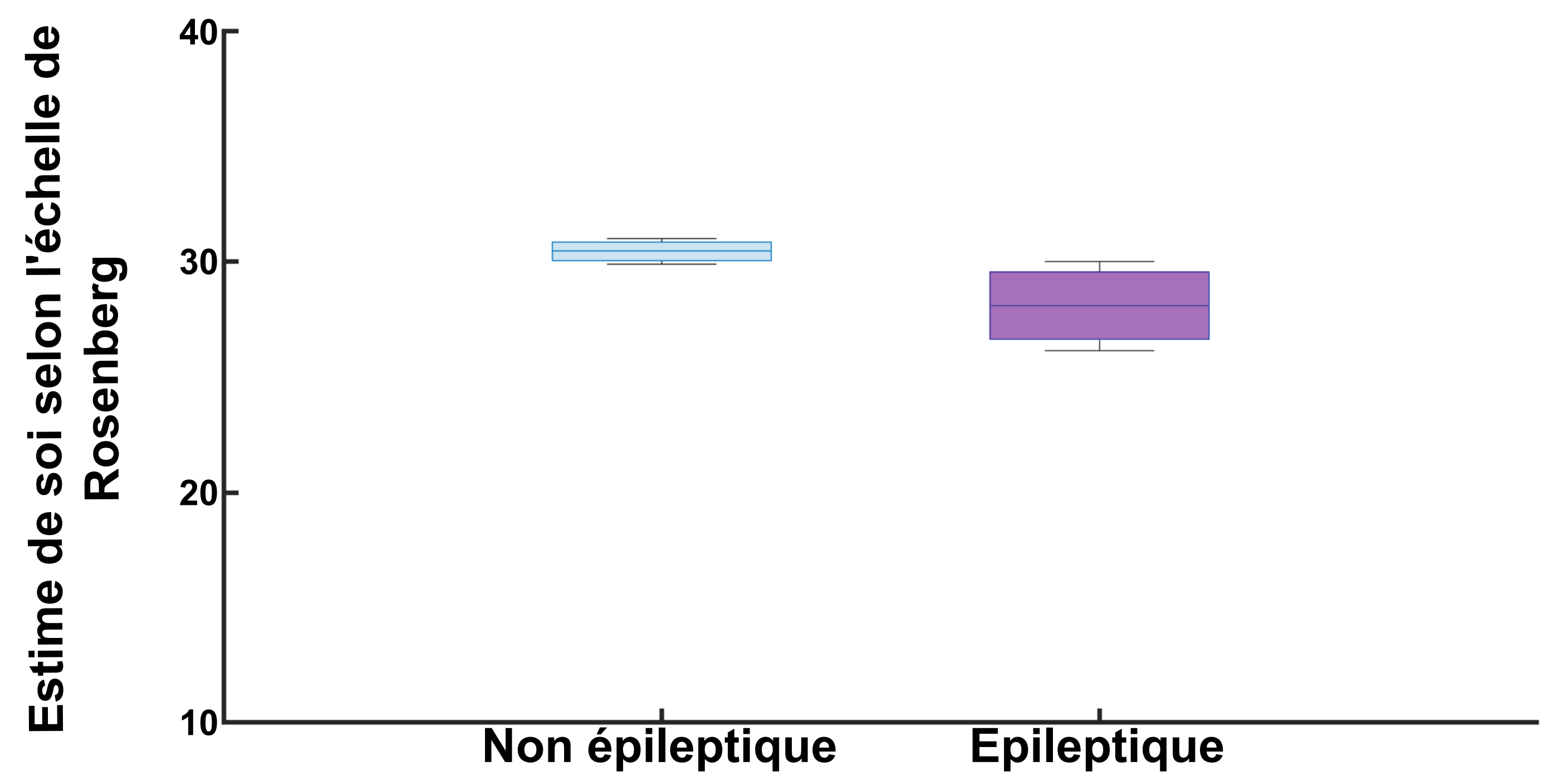


Ces deux figures représentent respectivement la proportion de personnes pratiquant une activité physique et le temps moyen consacré par semaine par les personnes épileptiques ou non. Nous avons pris en compte le critère de l'OMS, à savoir 2h30 par semaine, pour déterminer si une personne pratiquait suffisamment de sport.

Nous pouvons constater que, d'après nos données préliminaires, les personnes épileptiques pratiquent moins de sport et, lorsqu'elles en font, y consacrent moins de temps.



Cette figure montre que les patients épileptiques interrogés ont été très peu encouragés, voire souvent découragés, de faire du sport par leur médecin, toujours en raison du risque accru de déclencher une crise d'épilepsie.



Les résultats du test de Rosenberg présentés ici confirment que les patients épileptiques ont une estime de soi inférieure à celle du groupe contrôle. Si le groupe épileptique est divisé entre ceux pratiquant une activité physique et ceux n'en pratiquant pas, on constate que les patients épileptiques qui font du sport, quelle que soit la durée, ont une estime de soi similaire à celle des non-épileptiques, tandis que les patients épileptiques ne pratiquant pas de sport tombent en dessous de la valeur de 25. Cette valeur est considérée comme le seuil d'une estime de soi très faible.

CONCLUSION

Nos résultats, encore très préliminaires, confirment ceux déjà observés sur les bienfaits de l'activité physique pour l'épilepsie. Malheureusement, ils confirment également les craintes de trop de médecins de famille concernant le risque de crise d'épilepsie lors d'activité physique.

N'hésitez pas à répondre au questionnaire et à le faire circuler afin d'obtenir un état des lieux le plus complet possible de l'effet de l'activité physique sur la qualité de vie des personnes épileptiques.

