

## **L'épilepsie et la mémoire (Epilepsy and Memory)**

Il n'est pas rare que des personnes souffrant d'épilepsie se plaignent de troubles de la mémoire. Il peut s'agir parfois de difficultés à se remémorer des choses ou des événements récents et parfois de difficultés à extraire ou à se remémorer des données antérieures. Plusieurs raisons peuvent expliquer ces troubles de mémoire chez les personnes souffrant d'épilepsie.

**Crises** : Les crises, et tout spécialement celles dont l'origine se trouve dans la région du lobe temporal du cerveau, peuvent interrompre l'acquisition de nouvelles données. Certaines crises du lobe temporal peuvent « effacer » un souvenir avant que celui-ci ne devienne permanent, ce qui cause la perte de mémoire de tous les événements qui se sont déroulés au moment de la crise. Les tissus en rapport avec la formation de la mémoire peuvent se dégrader chez les personnes qui font fréquemment des crises du lobe temporal ou dont ces crises sont violentes, ce qui rend plus difficile la formation de nouveaux souvenirs.

Les crises peuvent également compliquer l'extraction des informations déjà présentes en mémoire. L'extraction d'un souvenir peut se comparer à l'extraction d'un dossier d'un classeur. Si le système de classement est mal organisé ou si le dossier est mal placé, il sera très difficile de le retrouver. Il en va plus ou moins de même avec les souvenirs. Les crises d'épilepsie peuvent contrarier la capacité du cerveau à organiser le stockage des nouveaux souvenirs ou à en rechercher les anciens de façon systématique.

Les personnes sujettes à des crises fréquentes ou violentes dont l'origine se situe dans le lobe frontal ou dans un des lobes temporaux sont plus susceptibles de souffrir de problèmes de mémoire que les personnes dont l'origine des crises se situe ailleurs. L'activité interictale (l'activité électrique anormale du cerveau pouvant se manifester entre deux crises) peut également rendre plus difficiles l'apprentissage et la mémorisation.

**États préexistants** : Les crises peuvent survenir pour différentes raisons. La cause sous-jacente des crises auxquelles est sujette une personne donnée peut également contribuer à ses troubles de mémoire. Ainsi, de nombreuses personnes atteintes d'épilepsie pourront présenter des anomalies subtiles au niveau de la structure ou du fonctionnement du cerveau. Ces anomalies peuvent être à l'origine des crises et peuvent également rendre difficiles l'apprentissage et la mémorisation.

**Médications** : Par leur action préventive des crises, les antiépileptiques contribuent souvent à une amélioration de la mémoire. Toutefois, de nombreux antiépileptiques peuvent occasionner des vertiges ou une diminution de l'attention. Dans de tels cas, une personne sous l'influence de ces médicaments pourra éprouver des difficultés d'apprentissage ou de mémorisation avec, comme conséquences un allongement du temps voulu pour saisir de nouvelles informations ou la nécessité de se faire répéter plusieurs fois l'information avant qu'elle ne s'enregistre.

**Fatigue et facteurs émotionnels** : La mémoire peut également être affectée par d'autres facteurs associés à l'épilepsie parmi lesquels, on pourrait citer la fatigue, l'anxiété, le stress et la dépression. Lorsqu'une personne est fatiguée, nerveuse, stressée ou déprimée, elle peut éprouver des problèmes de concentration, ce qui peut s'accompagner d'un ralentissement de ses capacités de réflexion. Ces différents facteurs rendent beaucoup plus difficiles la saisie de nouvelles informations ou la mémorisation des données du passé.

**Attention et habileté mentale** : Chez certaines personnes, les troubles de mémoire sont, en réalité, des troubles d'autres aspects de la pensée mais qui interviennent, toutefois, dans le processus de mémorisation. Les troubles de concentration et d'attention, d'organisation et de planification ou, encore, de rapidité de raisonnement peuvent aussi occasionner ce qui pourrait sembler être des troubles de mémoire.

### **Trouver de l'aide:**

Si vous avez des inquiétudes quant à vos facultés de mémorisation, il est important d'en parler à votre médecin. Celui-ci pourra, avec vous, identifier les raisons possibles de vos troubles de mémoire. Dans le cadre de cet examen, le médecin pourra vous recommander de consulter un neuropsychologue pour mieux

comprendre la nature et le type de vos troubles de mémoire. Vous pourrez devoir passer d'autres examens comme des analyses de sang, d'autres ÉEG ou une imagerie du cerveau. En possession des résultats de ces examens, votre médecin pourra vous conseiller la meilleure façon de traiter ou de gérer vos difficultés de mémoire.

### **Conseils pour favoriser la mémoire**

1. Utilisez un agenda/calendrier ou un organisateur électronique pour vous rappeler les événements importants, les rendez-vous, les numéros de téléphone, etc.
2. Ayez sur vous un petit calepin ou un petit enregistreur pour écrire ou enregistrer les données importantes. Si vous devez vous rendre à une entrevue ou à une consultation importante (médecin, banque ou autre) faites-vous accompagner d'un ami ou d'un membre de votre famille qui vous aidera à vous remémorer les détails de la discussion.
3. Conservez un bloc-notes à côté du téléphone pour pouvoir écrire les éléments importants comme le nom et le numéro de téléphone de la personne qui a appelé, la date ou la raison de l'appel.
4. Soyez attentif et prenez le temps de vous concentrer lorsqu'une information importante vous est communiquée. Évitez de vous disperser en tâches multiples. Minimisez les distractions.
5. Des vérifications fréquentes et des répétitions des données acquises permettent souvent de mieux s'en souvenir plus tard. Si vous essayez d'apprendre du neuf, vous les répéter ou les mettre en pratique de très nombreuses fois augmentera vos chances de vous en souvenir plus tard.
6. N'essayez pas d'apprendre trop d'un coup. Scindez les informations en segments mieux gérables pour pouvoir les assimiler par petites quantités à la fois.
7. Employez des moyens mnémotechniques pour vous aider à vous souvenir. Ainsi, la visualisation, l'association d'images aux noms de personnes, faire rimer des listes de mots importants ou reproduire mentalement le chemin parcouru pour vous souvenir où vous avez laissé une chose ou l'autre peuvent être des éléments efficaces pour améliorer votre mémoire.
8. Rangez vos objets, comme vos clés ou votre carnet de chèques, en un endroit bien précis de votre maison. Signalez aux personnes qui habitent avec vous que vous faites ceci dans un but bien précis et qu'ils ne doivent pas modifier l'emplacement de ces objets.
9. Créez-vous un système ou une routine pour vous assurer que vous n'oublierez pas de prendre vos médicaments. Une solution très efficace consiste à les placer dans un pilulier. Une autre méthode serait de programmer l'alarme de votre téléphone portable ou de votre montre pour vous rappeler l'heure de prise de vos médicaments.
10. Trouvez des moyens de vous relaxer. Les chances d'apprendre ou d'extraire efficacement des informations diminuent si vous êtes pressé ou stressé.
11. Restez en bonne santé. L'exercice, un bon sommeil et une alimentation saine peuvent avoir des effets positifs sur votre mémoire.
12. Si vous êtes aux études et si vous avez des troubles de mémoire, parlez-en à un conseiller ou à un centre pédagogique pour demander de l'aide ou certains accommodements pour suivre les cours ou pour passer les examens.

Tout le monde oublie. De plus, la façon de se rappeler les choses est différente pour chacun de nous. Toutes les méthodes ne donneront pas des résultats identiques pour tous. Il est donc important de trouver la méthode qui vous garantira les meilleurs résultats.

Les premières fois que vous utiliserez des stratégies de mémorisation, leur mise en pratique vous forcera à consacrer plus de temps aux activités qui y font appel. N'abandonnez pas. À la longue, ces stratégies vous rendront plus efficace.

Approved for circulation in December 2008 (sja)

**You can join the BC Epilepsy Society as a member and receive all the program and service benefits.**

**#2500-900 West 8th Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5**

**Phone: (604) 875-6704 Fax: (604) 875-0617 [info@bcepilepsy.com](mailto:info@bcepilepsy.com) [www.bcepilepsy.com](http://www.bcepilepsy.com)**