



## **Les sports, les activités récréatives et l'épilepsie (Sports and Recreation for People Living with Epilepsy)**

Il est reconnu et accepté qu'une vie physiquement et socialement active est bénéfique pour la santé. C'est tout aussi vrai pour les personnes atteintes d'épilepsie. Et, de fait, l'activité physique peut contribuer à réduire la survenance des crises chez un grand nombre de personnes.

L'épilepsie affecte chaque personne différemment. La planification des activités sportives et récréatives et la participation à celles-ci doivent donc être personnalisées. Parmi les facteurs dont il faudra tenir compte, citons le type et la fréquence des crises, les effets secondaires du traitement, l'appétitude de chacun à suivre les instructions et à agir de façon responsable, la nature de l'activité et la supervision dont elle fait éventuellement l'objet.

Utilisez votre bon sens. Il serait exagéré de restreindre les activités en fonction du seul critère de la sécurité. De telles restrictions et l'isolement qui peut s'ensuivre risquent de faire baisser l'estime de soi et d'accentuer les impacts négatifs de l'épilepsie. Les objectifs à atteindre doivent inclure la sécurité, bien entendu, mais également un style de vie qui serait le plus normal possible. Nous détaillons ci-dessous certaines activités qui pourraient exiger des précautions en matière de sécurité.

### **Natation et sports nautiques**

L'eau peut constituer un danger pour tout le monde, mais principalement pour les personnes atteintes d'épilepsie. Examinez avec votre médecin l'efficacité de vos antiépileptiques à maîtriser vos crises, pour voir si la pratique de sports nautiques, quels qu'ils soient, est appropriée au stade de votre traitement. Si vous avez des crises non maîtrisées, vous ne devriez pas faire de la natation sans la présence d'un maître-nageur ou d'une autre personne formée aux premiers soins et aux techniques de survie. Utilisez un vêtement de flottaison individuel pour toutes les activités sur l'eau et pour la baignade en mer, dans les rivières et dans les lacs.

### **Bicyclette**

Personne ne devrait rouler à vélo sans casque protecteur. Ceux et celles pour qui les crises épileptiques pourraient constituer un danger devraient éviter les endroits où circulent également des véhicules automobiles et rouler de préférence sur des chemins présentant une surface assez molle.

### **Alpinisme**

Les hauteurs constituent un danger potentiel pour les personnes atteintes d'épilepsie. Le risque de chute en cas de crise est bien réel. Par ailleurs, la raréfaction de l'oxygène et les changements atmosphériques à certaines altitudes peuvent accroître le risque de crise. Avant de participer à ce genre d'activité, examinez bien les précautions à prendre et les risques que vous courez et que vous pourriez faire courir aux personnes qui vous accompagnent.

### **Sports de contact**

Si vous voulez prendre part à des sports de contact comme le football nord-américain, le hockey sur glace ou le rugby, vous devez sérieusement considérer les risques de traumatisme crânien. Si la pratique des sports de contact est importante pour vous, discutez avec votre médecin et vos entraîneurs des mesures d'accommodement possibles. Deux grands noms des sports de contact sont atteints d'épilepsie. Il s'agit d'Alan Fanerca, cinq fois sélectionné chez les professionnels comme joueur de ligne offensive par excellence, et qui, à cette position, a gagné avec l'équipe des Steelers de Pittsburgh le Super Bowl de 2006, et de Chanda Gunn, gardienne de but de l'équipe féminine de hockey des États-Unis aux Jeux olympiques d'hiver de 2006.

### **Autres activités**

Des exigences de sécurité imposent des restrictions à la pratique du parachutisme sportif, du ski nautique, du deltaplane, de la plongée en scaphandre autonome et de toute activité qui pourrait être dangereuse en cas de perte de connaissance subite ou d'impossibilité à contrôler ses mouvements. La participation à de telles activités devrait être exclue ou ne se faire qu'après consultation avec votre médecin. Les équipements d'exercice et les équipements que l'on trouve dans les centres de conditionnement physique sont généralement sécuritaires. Toutefois, si vous avez des crises non maîtrisées, il pourrait être bon de n'utiliser certains équipements qu'en présence d'une autre personne. Arrêtez immédiatement toute activité sportive si vous vous sentez sur le point de vous évanouir, si vous avez des nausées ou si vous êtes déshydraté. Portez toujours les équipements protecteurs pour les activités pour lesquelles ces équipements sont obligatoires ou conseillés.

De nombreuses activités sportives et récréatives sont destinées aux personnes ayant des besoins spéciaux. Voici quelques-unes des possibilités offertes en Colombie-Britannique :

### **Camps résidentiels :**

**BC Easter Seals Camps** 604-873-1865 [www.eastersealscamps.ca](http://www.eastersealscamps.ca)

Ces camps offrent des séjours pour les enfants de 6 à 18 ans ayant une incapacité physique ou mentale. Ils sont situés à Winfield, Swanigan et Squamish. La *Lions Society of BC* subventionne intégralement le coût des séjours et la *BC Epilepsy Society* offre une allocation de voyage aux familles qui en ont besoin.

**Eureka Outdoor Camp** 604-520-1155 [www.eurekacamp.ca](http://www.eurekacamp.ca)

Ces camps s'adressent aux enfants de 8 à 18 ans qui ont un handicap invisible (tels des troubles d'apprentissage, le TDAH ou l'épilepsie). Le programme favorise le développement des habiletés sociales, la conscience de soi et l'autonomie dans un décor naturel. Ils sont situés à North Vancouver et à Princeton. La *BC Epilepsy Society* offre un soutien financier aux personnes qui en ont besoin.

**Zajac Ranch** 604-462-8305/604-739-0444 [www.zajacranch.com](http://www.zajacranch.com)

*Zajac Ranch* est une colonie de vacances située à proximité de Mission qui propose des programmes spécialement destinés aux enfants qui ont des problèmes de santé ou des handicaps chroniques. Un centre médical aménagé sur place assure aux campeurs des soins 24 heures sur 24. La *BC Epilepsy Society* offre un soutien financier aux personnes qui en ont besoin.

**Camp Alexandra** 604-535-0015 [www.campalex.com](http://www.campalex.com)

Cet organisme offre des séjours aux adultes ayant des troubles du développement ou des troubles mentaux. Le camp est situé dans la vallée de l'Okanagan.

### **Autres ressources :**

**Pacific Riding for Developing Abilities (PRDA)** 604-530-8717 [www.prda.ca](http://www.prda.ca)

Cet organisme offre des ateliers d'équitation thérapeutique pour les adultes et les enfants ayant des handicaps physiques, cognitifs ou affectifs. Le PRDA possède trois bureaux distincts dans le *Lower Mainland*. Chaque bureau offre ses services dans différentes régions de la province.

**Sirota's Alchemy – Martial Arts Centre** 604-244-8842 [www.sirotasalchemy.com](http://www.sirotasalchemy.com)

Ce centre offre des programmes d'arts martiaux aux personnes ayant des besoins spéciaux ou vivant avec une déficience. Les cours s'adressent aux adultes et aux enfants. Ils sont offerts actuellement à Richmond et à Surrey.

**Camp Without Borders** [info@campwithoutborders.org](mailto:info@campwithoutborders.org) [www.campwithoutborders.org](http://www.campwithoutborders.org)

Cet organisme offre des possibilités de voyages à de jeunes adultes (de 18 à 35 ans) handicapés ou souffrant de maladies. L'objectif est de fournir des possibilités de voyages et de rencontres dans un contexte adapté et positif.

**Power to Be Adaptive Recreation** 250-385-2363/1-800-375-2363 [www.powertobe.ca](http://www.powertobe.ca)

Cet organisme permet à de jeunes personnes handicapées de pratiquer des activités physiques comme le kayak de mer, le ski alpin, l'escalade intérieure, le jardinage et le camping. L'organisme offre ses services à Victoria et à Vancouver.

**BC Special Olympics** 604-737-3078/1-888-854-2276 [www.specialolympics.bc.ca](http://www.specialolympics.bc.ca)

Cet organisme offre des programmes de sport et des compétitions de haute qualité afin de répondre aux besoins et aux intérêts des personnes atteintes d'une déficience intellectuelle. Les programmes, qui comprennent 18 activités sportives, sont offerts toute l'année dans 54 localités en Colombie-Britannique.

**Disabled Skiers Association of BC** 604-333-3630 [www.disabledskiingbc.com](http://www.disabledskiingbc.com)

Cet organisme offre des programmes d'apprentissage du ski aux personnes de tous âges atteintes de différents handicaps. Les disciplines enseignées sont le ski alpin, le ski nordique et la planche à neige. Ses services sont disponibles dans plusieurs stations de ski de la province.

**Fishing Forever** 604-291-9990/1-888-881-2293 [www.bcwf.bc.ca](http://www.bcwf.bc.ca)

Ce programme, sous l'égide de la *BC Wildlife Federation*, permet aux personnes ayant des besoins spéciaux de pratiquer des activités de pêche supervisées.

**BC Recreation and Parks Association** 604-629-0965 [www.bcrpa.bc.ca](http://www.bcrpa.bc.ca)

Cet organisme offre des ressources en matière d'inclusion et d'intégration sociales afin d'assurer un environnement qui valorise et favorise la pleine participation de tous les individus.

Révisé en mai 2012 (eb).

**Vous pouvez devenir membre de la *BC Epilepsy Society* pour bénéficier de tous les programmes et services que nous offrons.**

**900, 8e Avenue Ouest, bureau 2500, Vancouver (C.-B.) V5Z 1E5**

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