

# Café COP du 30 Août 2024

- HYGIÈNE DE VIE ET QUALITÉ DE VIE: PRATIQUES QUOTIDIENNES.



Ressources du jour: M. C.  
BOUTEILLER Fonction Ressource  
de MECS Castelnouvel  
J. MOUROSQUE Chargée de  
projet FAHRES projet COP,  
A. NICOLAUD E en Activités  
Physiques Adaptées spé. Mal.  
respiratoires.

Qualité de Vie:  
Ajouter  
de la vie aux années  
et non pas des  
années à la vie.

Alimentation saine et  
équilibrée, éviter le  
manque de sommeil,  
favoriser l'exercice  
physique. Tout est lié.

Exercices respiratoires  
favorisant la détente.  
Cohérence cardiaque.  
Respect des  
Biorythmes. Respect des  
singularités.  
Favoriser la prise sur son  
environnement.

Nous rappelons par ailleurs  
que l'espace des cafés cop est  
un espace d'échanges avant  
tout, où chacun peut  
s'exprimer, et toute liberté  
dans le respect des règles de  
non jugement et de  
bienveillance



# L'alimentation

Quelle influence sur la fréquence des crises?

**Globalement, une alimentation saine et équilibrée est recommandée.**



Les traitements peuvent entraîner des carences (en vitamine B9, Vit D, par exemple). L'administration de compléments alimentaires peut se faire, dès lors, sous surveillance médicale.

**Régime cétogène** pour cas très particulier nécessite **un suivi médical** précis et régulier.

Existe-t-il des **Aliments anti épileptiques** ? **Non.**

**Des aliments favorisant les crises ? NON.** Source: [Fiche info Ligue Française Contre l'Epilepsie: Epilepsie et alimentation](#)

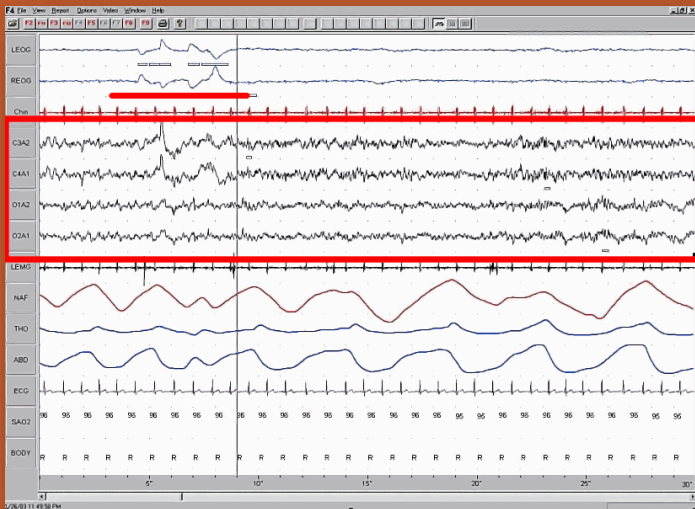
Pas d'influence scientifiquement prouvée du sucre sur la fréquence des crises.

Les biorythmes: **l'alimentation conditionne le sommeil**, ainsi que les heures de prise de traitement.

# Le sommeil.

Élément essentiel de la qualité de vie.

On constate que le sommeil joue un rôle dans l'apparition des crises épileptiques, sans doute parce que les réseaux neuronaux impliqués dans leurs survenues sont en partie les mêmes que ceux qui régulent les différents stades du sommeil.



Le sommeil peut être **perturbé** par : **crises nocturnes, apnée du sommeil.**

**Les phases de réveil peuvent** être perturbées quant à elles par les crises du matin (surtout à l'adolescence)

Sources: [Fondation sommeil](#)

[Ligue suisse contre l'épilepsie: épilepsie et sommeil](#)

**Les traitements peuvent aussi provoquer:**

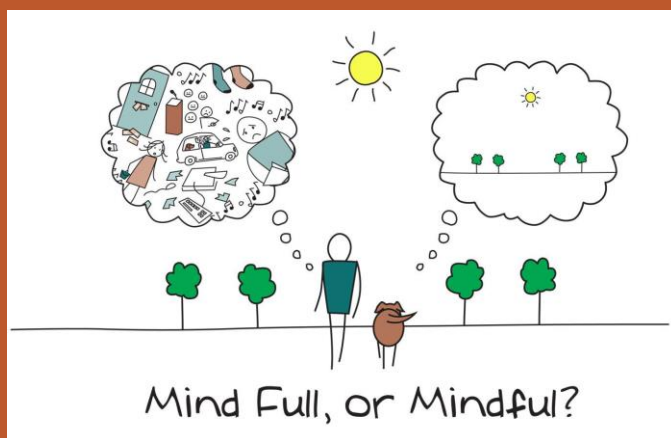
**Une Somnolence pendant la journée** peut nécessiter un changement de l'heure d'administration du traitement. L'intervalle de 12 heures entre les prises est à respecter.

Au quotidien, on observe qu'il vaut mieux ne pas interrompre le sommeil en cours afin d'éviter les crises.

**Le manque de sommeil reste un facteur déclenchant des crises.**

# Relaxation, gestion des émotions.

Le rôle de la **respiration** pour optimiser son rapport à son environnement, accéder à différentes formes de lâcher prise.



**La respiration** : impacte le **rythme cardiaque**, le **sommeil**. Peut **favoriser la détente**, ou au contraire, **l'activité physique**.

Impacte positivement l'activité **du nerf vague en le stimulant**.

À noter que la respiration au quotidien doit pouvoir se faire jour ET nuit par le nez. Si non, il faut aller voir un ORL ou un autre professionnel de la santé qui s'y connaît dans le domaine.

**Le travail de la respiration permet de contrôler** la production d'hormones du stress qui permet au corps de produire un effort, ou d'augmente la production d'ocytocine, hormones du bien-être et permet de se détendre.

Le système nerveux sympathique prépare le corps à mobiliser sa force. Le système nerveux parasympathique permet d'accéder à la relaxation, au repos. La recherche **d'équilibre entre les deux penchants du système nerveux passe par un contrôle de sa respiration**.

Pour être en état de **cohérence cardiaque**: règle du 365, pratique 3fois/jour, 6 respirations par minute pendant 3 à 5 minutes. (appli pour calquer sa respiration en rythme en maintenant un souffle continu )

**La stimulation basale permet de travailler des points d'ancrage sensoriels** qui peuvent amener à la découverte de son environnement et ainsi calmer l'anxiété. **Approche particulièrement adaptée pour les personnes dont le schéma corporel est perturbé.**

Méthode basale.(association française syndrome de Rett) [vidéo 6 mn la stimulation au quotidien](#)



- ❖ La pratique sportive est en lien direct avec la participation sociale, l'accès aux loisirs, la qualité de vie.
- ❖ A ce sujet, les travaux d'Axel LION, ingénieur de recherche à la Tepe

[lien publication épilepsie et activité physique.](#)

- ❖ **L'activité sportive entraîne une respiration plus profonde** et impacte ainsi tous les domaines du quotidien : sommeil, alimentation, relation à son environnement.
- ❖ Du sport mais quelle pratique?

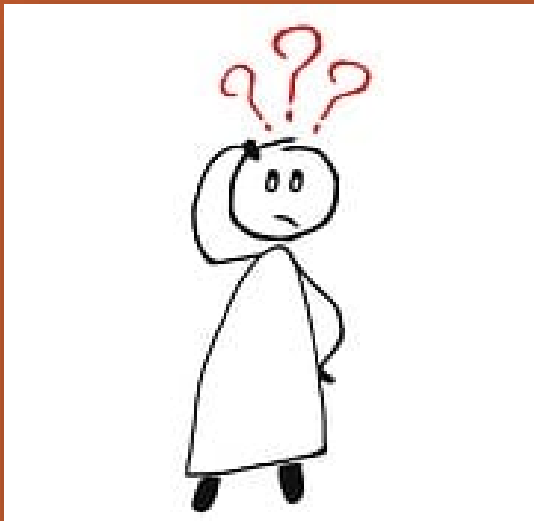
[Sport et épilepsie](#)

- ❖ L'activité physique doit être adaptée.



## Qualité de vie?

Oscar Wilde : « Il ne faut pas chercher à rajouter des années à sa vie, mais plutôt essayer de rajouter de la vie à ses années. »



### La QDV comprend huit domaines :

- ❑ le bien-être émotionnel,
- ❑ les relations interpersonnelles,
- ❑ le bien-être matériel,
- ❑ le développement personnel,
- ❑ le bien-être physique,
- ❑ l'autodétermination,
- ❑ l'inclusion sociale
- ❑ le respect des droits (Schalock et Verdugo, 2002).

[qualité de vie et handicap](#)

La notion de qualité de vie reste relative, s'adapte aux particularités de chacun, nécessite une sécurité physique et affective, dans un environnement favorable.

La Qualité de vie implique des aller-retour entre soi et son environnement.

Pour éviter le repli sur soi, afin d'éviter la répétition d'activités et pallier à un défaut d'initiative: on peut proposer des outils, type roue des activités permettant à la personne de se programmer des activités.



Prochain rendez-vous : 11 Octobre 2024

**Sur le thème : Logement Inclusif.**