

En forme contre l'épilepsie

L'AVGMV L'infirmière Martine Veyre a créé un fascicule adapté à la population de l'institution pour une vie équilibrée.

FABIENNE MORAND
fmorand@lacote.ch

Manger sainement. Bouger. Dormir suffisamment. Une vie équilibrée est recommandée et fréquemment rappelée à la population. A l'institution de Lavigny – spécialisée dans le traitement de l'épilepsie et l'accompagnement des personnes en situation de handicap – on sait depuis longtemps que le repos et le sommeil sont essentiels pour ne pas favoriser, voire diminuer, les crises d'épilepsie. Toutefois, bien dormir passe aussi par un équilibre alimentaire et de l'activité physique. «*Encore trop souvent, les personnes ont peur d'avoir une crise et se limitent dans leurs activités*», souligne Martine Veyre, infirmière et consultante interdisciplinaire pour l'institution.

Depuis le début de l'année, elle met en pratique un programme de groupe élaboré en collaboration avec la diététicienne du site et les monitrices des activités adaptées. Chaque mois, des séances de théorie sur la nutrition (pyramide alimentaire, quantité de sucre dans certaines boissons, types de graisse, pièges de la publicité...) et sur l'activité physique (que se passe-t-il dans le corps lorsqu'on pratique un sport) alternent avec des ateliers de cuisine qui mettent en pratique des menus équilibrés et variés. Si de nombreux programmes existent déjà, ils n'étaient pas adaptés au rythme d'apprentissage de la population de l'institution. Par une précédente expérience, Martine Veyre a constaté que les supports visuels aidaient à faire passer le message. Elle a donc développé un fascicule propre à l'institution et si l'expérience



Gabriel Guex a participé au programme pour comprendre le fonctionnement du cerveau et ce qui déclenche les crises d'épilepsie, aujourd'hui, il s'intéresse à améliorer son alimentation et sa condition physique grâce à un fascicule et des cours mis sur pied par Martine Veyre. CÉLINE REUILLE

savère concluante, d'autres établissements pourraient être intéressés.

Une expérience passée

Une meilleure hygiène de vie et la compréhension du fonctionnement du cerveau mènent à une diminution des crises. Ce constat est issu d'une expérience passée, également menée par la consultante interdisciplinaire. En 2010, l'institution a été l'un des trois centres à mener une étude sur l'application d'un programme d'éducation thérapeutique pour les personnes avec épilepsie. Il s'agissait d'entretiens individuels et de trois séances en groupe où les difficultés au quotidien – ne pas pouvoir conduire, la peur d'avoir une crise en société, la compréhension de l'environnement – étaient abordées. Expérience qui s'est poursuivie auprès de groupes de résidents avec un programme adapté à leur situation et à leur rythme d'apprentissage.

En groupe, à l'aide d'un livret, chacun apprenait le fonctionne-

ment du cerveau via des images, jeux et exercices simples. Le but n'était pas de mettre la personne en échec, mais de lui permettre de comprendre la maladie. Les participants devaient aussi montrer, à l'aide de cartes, quelles situations favorisaient ou non les crises. «*Aujourd'hui, nous sommes moins dans l'interdiction et davantage dans le conseil*», relève Martine Veyre. L'excellente dynamique qu'il y avait dans le groupe et le plaisir du partage l'ont motivée à se lancer dans l'édition de la brochure

«*La santé vient en mangeant*» avec le soutien de l'institution. «*Une personne qui comprend bien gère mieux sa maladie, elle est moins anxieuse et a l'impression qu'elle peut avoir un certain contrôle. Même si on ne domine pas les crises*», relève-t-elle au sujet du programme «*Mieux vivre avec l'épilepsie*».

Un premier bilan positif

Cette première session visant à mieux se nourrir et bouger arrive presque à terme et l'infirmière la juge très positive. «*J'*

me suis même dit pourquoi nous n'avons pas mis cela en place plus tôt. J'ai été surprise que les résidents adhèrent aussi rapidement à ce programme, qu'ils se sentent autant concernés par ce phénomène de société. Nous avons pu constater qu'ils sont interpellés par ce qui ressort des médias et qu'ils étaient aussi attentifs», constate Martine Veyre. La qualité d'écoute et d'implication des résidents, mais aussi les préoccupations qu'ils ont à

propos de leur santé l'a confortée dans l'idée que ce programme était réaliste et nécessaire. Dès le mois prochain, l'infirmière rédigera un rapport sur l'expérience, des pointages seront faits dans quelques mois pour voir si ce qui a été enseigné et retenu. Et, selon les conclusions, rédiger l'opération avec un autre groupe et approcher éventuellement d'autres institutions pour voir si le fascicule adapté au rythme d'apprentissage des résidents les intéresse. ●

MOINS STRESSÉ GRÂCE À CE QU'IL A APPRIS

Gabriel Guex vit dans un appartement protégé à Morges, l'épilepsie a été découverte chez lui alors qu'il n'avait que deux ans. Celui qui travaille pour les espaces verts de l'institution est discret et s'exprime peu, mais c'est avec plaisir qu'il a accepté de témoigner. Il apprécie les programmes proposés car ils sont didactiques et l'aident à mieux comprendre et appréhender son épilepsie. «*C'est aussi plus intéressant en groupe, car nous entendons le vécu des autres, il y a du partage*», précise-t-il. «*J'aime bien manger et avoir des activités en dehors du travail, je me suis donc dit pourquoi ne pas m'engager à suivre ce nouveau programme. Le livret qu'on nous donne est un bon support auquel on peut se référer*», ajoute le passionné de natation qui pratique à un rythme bimensuel. Il a réalisé être moins stressé en comprenant et appliquant les conseils. Son épilepsie est stabilisée depuis peu et avec ce qu'il a appris, il arrive plus aisément à expliquer cette maladie aux autres. ●

TABAC Les Suisses fument un peu moins

En Suisse, selon une récente enquête, la part des fumeurs chez les 15-19 ans s'élève à 22,7% ; un fumeur sur deux souhaite arrêter. La majorité des fumeurs adultes ont commencé leur consommation avant 21 ans. Entre 2001 et 2013, le taux de fumeurs dans la population suisse est passé de 33% à 25%. ● **OMM**

COPPET Don du sang chez Unilabs



ARCHIVES LA CÔTE

Première au laboratoire Unilabs à Coppet. Un don du sang est organisé jeudi 21 mai de 9 à 16 heures au sein dudit laboratoire au chemin des Perrières 2 avec le soutien de la Transfusion interrégionale. «*Un de nos responsables scientifiques a organisé cette action*», explique Nelly Fricke, coordinatrice marketing chez Unilabs.

Mandatée par la Croix-Rouge, Transfusion interrégionale approvisionne en sang les hôpitaux suisses. Outre les dons du sang organisés dans la région à Nyon, Gland, Rolle, certains entreprises l'organisent déjà pour leur personnel. «*Une équipe d'une douzaine de personnes de notre service sera sur place à Coppet. Outre les collaborateurs d'Unilabs, la collecte de sang est ouverte à la population de Coppet et de Terre Sainte*», complète Dominique Naef, responsable des relations donneurs auprès de Transfusion interrégionale qui souligne le geste fait par l'entreprise. *Note service est toujours très demandeur en sang.*» Nelly Fricke relève encore qu'une collation sera offerte à tous les participants. «*C'est notre première manifestation de ce type et suivant le succès rencontré, nous espérons vivement renouveler l'expérience.*» ● **MLB**



PHILIPPE

Ophtalmologie

Collaboration de Spécialistes FMH

Une approche experte, notre vision!