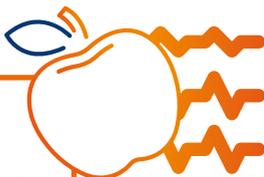


ÉPILEPSIE & ALIMENTATION



Ces dernières décennies, nous avons tous été sensibilisés aux effets potentiels de notre alimentation sur notre santé. Nous sommes désormais nombreux à accorder un grand soin à choisir la qualité de nos aliments, à nous orienter vers certains régimes, dans le but de préserver ou d'améliorer notre état de santé.

Pourtant, force est de constater que nous manquons encore de preuves qu'un régime particulier (ou que l'exclusion de certains nutriments) présente un réel effet bénéfique sur les maladies neurologiques. Qu'en est-il pour l'épilepsie ? Existe-t-il des possibilités

de réduire le risque de crise en modifiant son régime ? En évitant certains aliments ? En veillant à soigner sa diététique ?

Cette fiche propose des éléments de réponse basées sur les connaissances scientifiques récentes, en abordant quatre questions principales : 1) **Que dois-je manger ?** 2) **Que dois-je éviter de manger ?** 3) **Existe-t-il des régimes « antiépileptiques » ?** 4) **Que puis-je boire ?**



1 Que dois-je manger ?

Les principes généraux de l'alimentation s'appliquent parfaitement dans le cas d'une épilepsie : diversifier et équilibrer les apports nutritifs, et veiller à ne pas souffrir de carences alimentaires, notamment vitaminiques. L'apport en vitamine B9 (acide folique) et en vitamine K est assuré par les légumes crus et les fruits, tandis que les produits laitiers sont enrichis en vitamine D.

Certains médicaments antiépileptiques peuvent limiter la bonne absorption de ces vitamines et conduire à des déficits, voire des carences. Pour certains, il est même recommandé de les apporter en supplément de l'alimentation normale. Détecter la présence d'une anémie ou d'une déminéralisation osseuse peut conduire à adopter ces compléments vitaminiques.

Veiller à maintenir un poids stable, dans les normes recommandées en fonction de la taille (IMC), est bénéfique pour le contrôle des crises. Des variations brutales et importantes du poids peuvent avoir des effets sur l'épilepsie et la santé en général. A côté du soin porté à l'alimentation, le maintien d'une activité physique régulière, même d'intensité modérée, est aussi un atout dans la lutte contre les crises. Certains médicaments pouvant stimuler l'appétit, ce contrôle du poids est très important.

Ainsi, bien qu'il n'existe pas de régime spécifique, la vigilance doit être accrue concernant l'équilibre de l'alimentation et le contrôle du poids.





2 Que dois-je éviter de manger ?

Il n'existe pas d'aliment dont on peut craindre qu'il provoque ou favorise la survenue de crises épileptiques. Exclure du régime un nutriment pour cette raison n'est pas justifié, sauf en cas d'allergie ou d'intolérance particulière.

Certains nutriments ont la réputation d'être « excitants » et sont parfois évités, mais en fait, il n'existe pas d'argument pour penser qu'ils interfèrent avec le contrôle des crises (comme la vitamine C et les boissons contenant de la vitamine C, ou le café, le thé).

Il n'existe donc aucune raison d'exclure définitivement un aliment de ses repas en raison d'une épilepsie.

3 Existe-t-il des régimes «antiépileptiques» ?

Il existe un régime alimentaire qui présente des effets antiépileptiques propres, c'est le régime cétogène. Il s'agit toutefois d'un régime très particulier, où l'apport calorique principal repose sur l'apport en graisse (les lipides) au détriment des sucres (les glucides). Il doit donc se faire sous surveillance médicale et avec l'aide d'une équipe entraînée, car il comporte des risques de carences diverses, qu'il faut savoir prévenir.

Réduire l'apport des glucides dans le régime est loin d'être anodin. De plus, il est inutile de supprimer un seul type de glucide, comme le sucre de cuisine, par exemple. L'effet du régime cétogène paraît lié à la production des corps cétoniques. Cependant, ces derniers sont utilisés par le cerveau comme substrat énergétique qu'en cas d'absence de glucose.

Avaler des préparations de corps cétoniques

sans observer un régime cétogène n'a donc aucun intérêt.

Enfin, il est inutile de consommer les produits vendus sur internet à base de GABA, qui vantent les propriétés « antiépileptiques » de cette molécule. Le GABA ne passe pas la barrière qui existe entre la circulation sanguine et le cerveau, de sorte qu'il n'agit pas sur ce dernier. Notre GABA cérébral est produit sur place, à partir d'autres molécules présentes dans le cerveau.

Le régime cétogène peut être utile dans certains types d'épilepsies, mais il doit être encadré par une équipe médicale et paramédicale entraînée.



4 Que puis-je boire ?

Dans l'Histoire, l'épilepsie s'est vue associée de façon exagérée à l'alcool : il en reste des traces dans la vision de l'épilepsie dans la société. Les risques de dépendance sont les mêmes que pour tout un chacun, et la consommation d'alcool est dangereuse.

Dans le cadre d'une maladie épileptique traitée avec des médicaments, il faut néanmoins souligner certaines recommandations importantes :

- Il ne faut surtout pas arrêter le traitement en vue d'une occasion festive, car tout se cumule alors pour déclencher une crise : abus d'alcool, manque de sommeil et arrêt du traitement.
- La consommation d'alcool peut augmenter les effets indésirables des médicaments.
- Le sevrage d'alcool (la chute brutale de l'alcoolémie) augmente le risque de crises. Aussi, un sevrage alcoolique volontaire doit être accompagné médicalement : de nombreux moyens existent pour que cet arrêt se passe dans les meilleures conditions.

Le dialogue avec le neurologue est très important pour évoquer ce sujet sans tabous.

Le café ne présente pas de risque particulier, y compris lorsque la caféine est présente dans certains sodas. Seule, une consommation vraiment importante peut être à l'origine de désagréments (troubles digestifs, tachycardie) qui peuvent être inconfortables, nuire au sommeil, et par conséquent, favoriser des crises en dette de sommeil.

Il faut faire attention avec certaines boissons qui présentent des interactions avec le métabolisme des médicaments antiépileptiques qui peuvent entraîner une augmentation des taux de certains médicaments et occasionner alors des effets secondaires. C'est notamment le cas du jus de Pamplemousse dont il faut limiter la consommation en cas de prises de certains médicaments.

Boire de l'alcool est nocif pour tout le monde. Le risque est majoré au cours d'une épilepsie.

