



La photosensibilité et les crises (Photosensitivity and Seizures)

La photosensibilité est une réponse clinique ou électroencéphalographique anormale à la lumière. Les crises dues à la photosensibilité sont provoquées par une exposition à des éclairs de lumière de certaines intensités ou à certains schémas visuels.

Chez les personnes sensibles à la lumière, les crises peuvent être provoquées par l'exposition à un effet stroboscopique ou à des images défilant rapidement sur un écran de télévision, à des écrans d'ordinateur, à certains jeux vidéo ou à des reportages de télévision contenant des effets lumineux accélérés ou des changements rapides de couleurs, ou encore à des feux d'alarme clignotants comme les gyrophares des véhicules d'urgence. Une lumière naturelle comme celle du soleil, surtout lorsqu'elle scintille sur l'eau ou à travers les arbres ou les lamelles de stores, peut également déclencher des crises. Certains schémas visuels, plus particulièrement des bandes de couleurs contrastées, peuvent également provoquer des crises.

Beaucoup de personnes ignorent qu'elles sont sensibles aux clignotements lumineux ou à certains schémas jusqu'au moment où elles font une crise. Elles peuvent ne jamais devenir épileptiques, l'épilepsie étant caractérisée par la répétition des crises, bien qu'une crise puisse être provoquée par certaines conditions de luminosité. De nombreuses personnes que l'exposition à la lumière dérange ne feront pas de crises mais pourront manifester d'autres symptômes comme des maux de tête, des nausées, des vertiges ou autres.

On estime que, chez les personnes atteintes d'épilepsie, seulement 3 à 5 % font des crises du fait d'une exposition à la lumière ou à certains schémas lumineux. Les personnes souffrant d'épilepsie photosensible en manifestent généralement les premiers symptômes avant d'avoir atteint l'âge de 20 ans, la majorité des cas se situant dans la tranche d'âge de 9 à 15 ans. L'épilepsie photosensible touche plus de femmes que d'hommes. Le rôle de facteurs génétiques dans cette forme d'épilepsie a été montré également.

La fréquence ou la rapidité des éclairs de lumière la plus susceptible de déclencher des crises varie d'un individu à l'autre. En règle générale, les éclairs de lumière les plus susceptibles de déclencher une crise se situent dans la gamme de fréquences comprise entre 5 et 30 éclairs par seconde (Hertz).

La détection d'une éventuelle tendance à la photosensibilité se fait normalement par l'enregistrement de la réponse de l'ÉEG à des éclairs lumineux et, également, par le vécu personnel. En cas de doute, et comme la situation est différente pour chacun, demandez à votre médecin ou à un spécialiste si les éclairs lumineux peuvent provoquer des crises chez vous.

Conseils aux personnes se sachant photosensibles :

Écrans de télévision

- Regardez la télévision dans une pièce bien éclairée afin de réduire le contraste entre la lumière du téléviseur et celle de la pièce.
- Réduisez la luminosité de l'écran.
- Installez-vous le plus loin possible de l'écran.
- Utilisez une commande à distance pour changer les canaux de la télévision pour ne pas avoir à vous approcher de l'écran.
- Évitez de passer de longues périodes devant la télévision.
- Portez des lunettes de soleil polarisées pour réduire l'éblouissement.

Jeux vidéo

- Tenez vous à 60 cm (2 pieds) au moins de l'écran et dans une pièce bien éclairée.
- Réduisez la luminosité de l'écran.
- Ne laissez pas les enfants jouer à des jeux vidéo s'ils sont fatigués.
- Faites des pauses fréquentes et éloignez le regard de l'écran de temps à autre.

- Fermez ou couvrez alternativement un œil et puis l'autre à intervalles réguliers lorsque vous jouez.
- Fermez le jeu si vous éprouvez des sensations étranges ou inhabituelles ou si des mouvements saccadés se manifestent.

Écrans d'ordinateurs

- Utilisez un écran sans scintillement (affichage à cristaux liquides ou écran plat).
- Utilisez un filtre antireflet.
- Portez des lunettes antireflets pour réduire l'éblouissement.
- Faites des pauses fréquentes.

Exposition aux lumières environnementales de forte intensité

- Couvrez-vous un œil de la main et éloignez le regard de la source directe de la lumière.

Malgré la réduction voulue de la fréquence des éclairs, les projections lumineuses stroboscopiques peuvent provoquer des crises chez certaines personnes souffrant d'épilepsie photosensible. Ces personnes devront être très prudentes si elles se rendent dans des clubs ou des boîtes nuit où les lumières stroboscopiques sont la norme ou dans d'autres endroits, comme certains parcs d'attraction, où elles seront exposées à des éclairs de lumière. D'autres facteurs comme le stress, l'excitation, l'alcool ou la fatigue peuvent contribuer au déclenchement des crises. Si les éclairs ou les scintillements de lumière se produisent sans avertissement, placez immédiatement une main sur un de vos yeux pour le couvrir.

Approved for circulation in January 2009 (sp)

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 www.bcepilepsy.com