

La NARCOLEPSIE CATAPLEXIE, c'est donc

- une maladie neurologique qui n'est pas contagieuse
- une maladie rare qui dérègle le sommeil et l'éveil de « l'intérieur » et qui n'est pas encore bien connue même par les médecins !

S'endormir n'importe où, n'importe quand, n'importe comment, ... peut faire rire les autres.

Mais, comment faire la différence entre un enfant simplement paresseux et un enfant atteint de ces troubles ?

Comment faire la différence entre un enfant qui tombe parce qu'il a butté contre quelque chose et un enfant qui a les muscles qui lâchent brutalement quand les copains le font rire ou lui font peur ?



Si vous voulez me raconter une histoire, faites moi asseoir avant, je pourrai en rire avec vous et ne me faites pas peur, car je risquerais de tomber.



C'est pourquoi aujourd'hui, à vous les élèves de ma classe, j'ai voulu vous informer de ma maladie afin, qu'avec nos professeurs, vous puissiez mieux me comprendre et m'aider dans mon travail scolaire.

MERCI A TOUS

Merci à Valentin, Pauline et leur maman pour la réalisation de ce feuillet



ASSOCIATION FRANCAISE DE **NARCOLEPSIE CATAPLEXIE**
ET **HYPERSOMNIES RARES**

J'ai
sommeil ! ...



Maladie rare
du sommeil et de l'éveil



Association Française de Narcolepsie-Cataplexie et d'Hypersomnies rares

Secrétariat Pascale Grenier : 02.51.82.45.13

E-mailsecretariat@anc-narcolepsie.com- site internet : <http://www.anc-narcolepsie.com>



zzzzzzzzzz

LE SOMMEIL est une fonction vitale,
indispensable pour recharger les batteries,
mémoriser et surtout grandir



L'ENDORMISSEMENT
Pour s'endormir, le cerveau doit
ralentir, se calmer ...



zzzzzzzzzz

Au début de la vie, les cycles de sommeil sont fréquents. Ils sont normaux car le sommeil s'organise progressivement.



LA SIESTE est physiologique jusqu'à 4 ans au moins

Mais elle reste le plus souvent bénéfique, à tous les âges de la vie

Elle correspond à la fatigue et au manque de concentration du début de l'après-midi



Il y a des petits et des grands dormeurs comme il y a des couche-tôt et des couche-tard

La seule façon de savoir si on a suffisamment dormi est : « LA BONNE FORME DE LA JOURNEE »

DORMIR FAIT GRANDIR

Pendant le « sommeil lent profond » est fabriquée l'hormone de croissance, qui est aussi l'hormone de la récupération de la fatigue physique et de la concentration

Et chez moi, un jour, tout s'est mélangé ...

Je m'endors de plus en plus souvent ... sans pouvoir lutter, dans toutes les situations : en jouant, en classe...

Je me sens fatigué tout au long de la journée, et j'ai du mal à me concentrer

Je tombe aussi de plus en plus souvent quand je ris avec les copains ou quand on me gronde...

(cataplexie *)

Cela fait rire tout le monde ...

mais pas moi

Cataplexie : mes muscles deviennent tout mous, je tombe, je ne peux plus bouger, mais j'entends tout ce qui se passe autour de moi.



J'étais en colère, je ne comprenais plus rien, mes parents non plus.



Alors, pour savoir ce qui se passait, mon médecin m'a demandé de passer une ou deux nuits à l'hôpital, dans un centre du sommeil pour faire des examens.

Après ces examens, ... le médecin a confirmé le diagnostic : **Je suis NARCOLEPTIQUE !**

C'est à dire que mes cycles de sommeil ne sont pas les mêmes que les vôtres.

Le mot « narcolepsie » vient du grec : narco (engourdissement, sommeil) et lepsis (pris par)

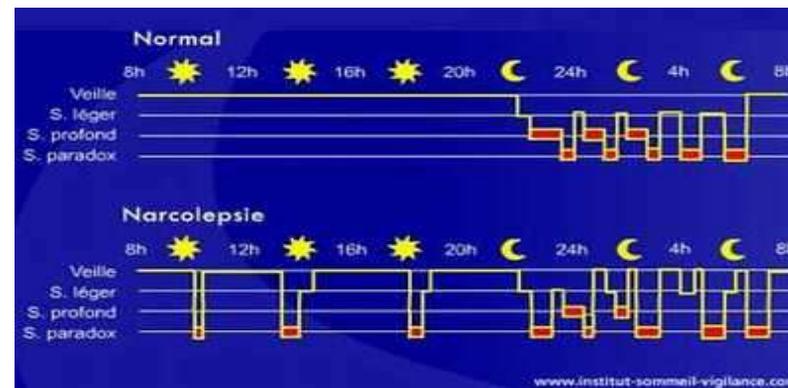
et signifie donc: pris par le sommeil.



Je suis en forme



J'ai sommeil



Et mon médecin, avec l'aide de médicaments, va essayer de remettre les wagons dans le bon ordre

