alzheimer

# Troubles de mémoire ? Un examen permet d'en savoir plus

**Plus on viellit, le nombre de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et d'autres formes de démence augmente. Une démence détruit progressivement le tissu cérébral, provoquant un déclin des fonctions du cerveau. Mais aujourd'hui nous sommes en mesure de reconnaître précocement une démence : un examen chez le médecin ou le spécialiste aide à comprendre, à gérer et à traiter la maladie de façon adéquate.**

**La démence : un trouble des fonctions cérébrales**
Une personne souffre de démence quand ses capacités mentales ont nettement diminué par rapport à ce qu'elles étaient auparavant. C'est en général la mémoire qui décline en premier : la personne a de la peine à retenir de nouvelles informations ou à se souvenir de choses anciennes. D'autres domaines sont également atteints, comme la parole, l'action, la reconnaissance de personnes ou d'objets, ainsi que la planification et l'organisation des tâches quotidiennes. On parle de démence quand la personne atteinte ne parvient plus à accomplir seule les activités de la vie quotidienne.

**Causes diverses**
Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine d'une démence. Dans certains cas le cerveau n'est pas définitivement atteint et un traitement peut partiellement ou complètement guérir la personne atteinte. Mais souvent la maladie touche directement le cerveau en détruisant progressivement ses cellules. La maladie d'Alzheimer et la démence vasculaire comptent parmi les formes de démence les plus courantes. Ensemble ces deux affections représentent environ 70 pour cent de toutes les formes de démence, les 30 pour cent restants étant constitués de quelque 150 formes plus rares.

**Chacun peut être touché**
On ne sait pas encore exactement pourquoi une personne développe une démence. Comme c'est une maladie complexe, les scientifiques tiennent compte de plusieurs facteurs. L'âge est un facteur important: les maladies de démence sont rares avant 60 ans, mais leur nombre double ensuite tous les cinq ans. Chez les personnes entre 85 à 90 ans, par exemple, 1 personne sur 4 est atteinte. Personne n'est donc à l'abri d'une démence, surtout à un âge avancé. En Suisse, environ 100'000 personnes sont atteintes d'une démence et ce nombre augmente de 25'000 nouveaux cas chaque année.

**Pas de guérison mais des traitements efficaces**
Les maladies de démence durent en moyenne 10 ans. A cause de leurs troubles de mémoire et la modification de leur comportement, les personnes atteintes de démence ont de plus en plus de peine à gérer leur vie. Arrivées au stade avancé d'une démence, elles ont besoin d'une prise en charge jour et nuit. On ne peut ni stopper ni guérir une démence, mais des traitements améliorent la qualité de vie des malades et de leurs proches soignants.

→ Cette fiche d'information est également disponible en: portugais, serbo-croate, albanais, turc et français. Les fiches d'informations peuvent être commandées ou téléchargées sur: www.alz.ch / www.migesplus.ch

# Reconnaître une démence, la dépister et la traiter

## Signes annonciateurs d'une démence

Comment reconnaître une démence? Au début, elle se manifeste par l'impossibilité d'accomplir certaines tâches simples avec la même assurance qu'autrefois. Inquiète et déstabilisée, la personne malade nie souvent ces problèmes et tente aussi longtemps que possible de faire croire que tout est « normal ». Mais son entourage finit par s'apercevoir que quelque chose ne va pas. Voici les principaux signes pouvant indiquer une démence :

- **Les oublis** : Jean S. (88 ans) se souvient de moins en moins d'événements récents. Il a par exemple oublié que sa fille lui avait rendu visite deux jours plus tôt. Ce genre d'incidents provoque toujours de petits conflits au sein de la famille.

- **Les problèmes de langage** : Anne-Lise P. (85 ans) raconte son excursion sur le Lac des Quatre-Cantons. Le terme « bateau » ne lui venant plus à l'esprit, elle tente de le décrire avec d'autres mots. Ces incidents sont de plus en plus fréquents et comme elle les vit très mal, elle prend moins souvent la parole alors qu'autrefois elle animait volontiers les conversations.

- **Les problèmes d'orientation** : Un jour, André L. (68 ans) met plus de temps que d'habitude pour revenir d'un rendez-vous chez le médecin. Deux heures plus tard il est de retour, exaspéré : il n'avait plus trouvé le cabinet médical. André L. en est très perturbé, car en réalité il connaît ce chemin par cœur.

- **Les comportements inappropriés** : Janine K. (79 ans) sort faire des commissions en pantoufles alors que c'est le mois janvier et qu'il neige à gros flocons. Heureusement, la vendeuse la ramène chez elle en taxi.

- **Les difficultés à accomplir des tâches courantes** : Robert M. (72 ans) a toujours réglé les questions financières de la famille avec ponctualité et précision. Mais depuis quelque temps, il reçoit toujours plus de rappels ou d'avis de paiements effectués à double. Et pour la première fois de sa vie, il a dû se faire aider pour remplir la déclaration d'impôts, ce qui l'a profondément affecté.

- **Les difficultés à planifier et organiser le quotidien** : Eliane M. (82 ans) a de plus en plus de peine à cuisiner. En effet, elle met beaucoup de temps à préparer le repas et elle oublie parfois un ou plusieurs ingrédients importants. Il lui arrive aussi de servir les plats dans le désordre.

- **La perte de l'élan vital** : Personne dynamique et soignée, Marianne P. (71 ans) a toujours cultivé une vie sociale active. Mais depuis quelque temps, elle se fait rare, se retire et néglige son apparence. Elle refuse les invitations, prétextant une trop grande fatigue.

**Ces signes annonciateurs ne signifient pas nécessairement une démence. Mais si certains de ces problèmes perturbent la vie quotidienne, il est recommandé de faire un dépistage chez le médecin.**

## Dépistage précoce de la démence

Un dépistage précoce permet de reconnaître une démence. C'est un examen spécifique qui se déroule en plusieurs étapes :

- Pour savoir si les facultés mentales du patient ont décliné, le médecin commence par un entretien approfondi avec la personne concernée ainsi qu'avec ses proches. Ensuite il évalue les fonctions du cerveau à l'aide de plusieurs petits tests.

- Si le médecin constate effectivement un trouble des facultés mentales, il devra déterminer si d'autres maladies peuvent être à l'origine des symptômes. Pour ce faire, il procédera à plusieurs examens, notamment de laboratoire, et à une imagerie médicale de la structure du cerveau.

- Un diagnostic chez le spécialiste permettra enfin de déterminer s'il s'agit d'une démence ainsi que sa cause probable. En général, cet examen se déroule en ambulatoire dans une clinique de la mémoire.

## Traitement d'une démence

A l'heure actuelle, il n'existe encore aucun traitement pour prévenir, stopper ou guérir une démence. Néanmoins, une fois le diagnostic de démence posé, le recours à des traitements ciblés permet au patient de garder plus longtemps son autonomie, améliorant de ce fait sa qualité de vie et celles de ses proches et des soignants. La plupart de ces traitements sont d'autant plus efficaces s'ils sont mis en place rapidement – d'où l'importance d'un dépistage précoce !

- **Le traitement médicamenteux** : Au stade initial de la démence, certains médicaments peuvent stabiliser les facultés mentales et ralentisser la progression de la maladie. Le patient reste ainsi autonome plus longtemps.

- **Le traitement des symptômes concomitants** : Une démence est parfois accompagnée d'autres troubles : sautes d'humeur, angoisses, agitation, dépression, idées délirantes, troubles du sommeil et agressivité. Un traitement médicamenteux permet d'atténuer, voire de supprimer ces symptômes.

- **Autres thérapies** : De nombreuses thérapies aident le patient et ses proches à mieux vivre avec une démence, notamment l'aménagement de son environnement, l'entraînement de la mémoire, un soutien psychologique, les activités créatrices (peinture, musique, cuisine, etc.), ainsi que l'activité physique (danse, promenades, gymnastique, etc.).

## Un diagnostic précoce permet de mieux réagir

En bénéficiant d'un diagnostic précoce, la personne atteinte peut se préparer à vivre avec la maladie et planifier son avenir. Un diagnostic à temps permet aussi de comprendre les modifications que cette maladie entraîne. La personne peut agir de façon adéquate et ne plus rester seule face à sa maladie.

**Comprendre les modifications**
Une démence altère le comportement social et affectif de la personne malade. Un diagnostic précoce aide à comprendre ces modifications : Eric P., mari d'une patiente atteinte de la maladie d'Alzheimer, l'exprime ainsi : « C'est la période avant le diagnostic qui a été la plus dure à supporter, car nous savions tous que quelque chose n'allait plus, sans pouvoir agir. Mais lorsque la doctoresse a clairement prononcé les mots « maladie d'Alzheimer », nous avons enfin pu prendre des mesures. » Une fois les symptômes nommés et expliqués, il est plus aisé de gérer les situations difficiles.

**Mieux planifier sa vie**
Tôt ou tard, une personne atteinte de démence ne pourra plus gérer ses affaires de façon autonome. Un diagnostic précoce lui permet donc de prendre à temps des décisions et des mesures personnelles importantes, comme désigner une personne de confiance pour s'occuper de ses affaires financières et administratives, établir un testament, rédiger des directives anticipées. Il lui permet aussi, pour mieux vivre avec la maladie, de modifier certaines habitudes, d'adapter son logement à la nouvelle situation, de trouver des occupations et des loisirs adaptés, etc.

© février 2010

alzheimer

**Ne pas rester seul face à la maladie**
Les personnes atteintes et les proches ont besoin de soutien. Un diagnostic précoce aide à ne pas rester seul face à la maladie. Il permet de faire rapidement appel à des mesures d'aide et de soutien. Par exemple, Odile V., proche soignante, a une voisine qui lui fait occasionnellement ses courses. Son mari atteint de la démence va deux fois par semaine dans un centre de jour. Cela permet à Odile V. de respirer un peu et de se consacrer à d'autres occupations.

**Le Téléphone Alzheimer**
Les collaboratrices du Téléphone Alzheimer vous renseignent et vous conseillent dans le domaine des maladies de démence.

Téléphone Alzheimer 024 426 06 06
(en français, allemand et italien)
lundi-vendredi, 8 h-12 h et 14 h-17 h

## En savoir plus sur les démences

Pour plus d'informations sur les maladies de démence, vous pouvez vous adresser aux personnes et organisations suivantes :

- **Médecin de famille**. En cas de doute ou de questions concernant une maladie de démence, parlez-en d'abord avec votre médecin traitant.

- **Cliniques de la mémoire**. De nombreux centres médicaux sont spécialisés dans le diagnostic des démences, notamment les cliniques de la mémoire, ainsi que les cliniques neurologiques, psychiatriques et gériatriques. Lors de questions ou d' interrogations soulevées par un diagnostic de démence les cliniques peuvent vous répondre directement. Vous pouvez obtenir la liste de ces cliniques au Téléphone Alzheimer ou sur www.alz.ch.

- **Les sections cantonales de l'Association Alzheimer Suisse**. Les sections cantonales de l'Association Alzheimer Suisse proposent des entretiens personnels, ainsi que des services tels que groupes d'entraide ou service d'aide et d'accompagnement. Vous trouverez plus d'information sur www.alz.ch.

- **Le site de l'Association Alzheimer Suisse**. Sur www.alz.ch, vous trouverez la liste des sections cantonales et des cliniques de la mémoire, ainsi que de nombreuses informations sur les démences.

Rédaction: Jen Haas
Relecture scientifique: Prof. Dr. A. Monsch, Université de Bâle
Traduction: Corinne Verdan-Moser
Nous remercions: Mirjana Obradovic, Ayse Avsar, Fábio Castro, Afrodita Maksutaj, Altersheime Stadt Zürich.

Commandes: Association Alzheimer Suisse: www.alz.ch
ou migesplus – Informations sur la santé en plusieurs langues
Croix Rouge suisse: www.migesplus.ch

Avec soutien financier de migesplus dans le cadre de la stratégie fédérale «migration et santé 2008 -2013» de l'Office fédéral de la santé.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Département fédéral de l'intérieur DFI
Dipartimento federale dell'interno DFI
**Bundesamt für Gesundheit BAG**
**Office fédéral de la santé publique OFSP**
**Ufficio federale della sanità pubblica UFSP**

migesplus

Association Alzheimer Suisse Rue des Pêcheurs 8E 1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 024 426 20 00 Fax 024 426 21 67 info@alz.ch www.alz.ch