Association Alzheimer Suisse

alzheimer

Troubles de mémoire ?

Un examen permet d'en savoir plus.

Cette publication a été réalisée
avec le soutien de la maison Pfizer AG
www.pfizer.ch

Texte allemand : Jen Haas
Version française : Corinne Verdan-Moser, Agnès Forbat
Graphisme : Doris Grüniger & Isabel Thalmann, Zurich

Nous remercions de leur collaboration scientifique :
Dr Irene Bopp-Kistler, FMH médecine interne, gériatrie
Doris Ermini-Fünfschilling, MSc.
Dr Pio Eugenio Fontana, FMH médecine interne, gériatrie
Ursula Hanhart, gérontologue SAG
Ruth Ritter-Rauch, gérontologue
Dr Armin von Gunten, FMH psychiatrie et psychothérapie

 © 2007 Association Alzheimer Suisse, Yverdon-les-Bains

Les oublis occasionnels sont en principe normaux. Mais peut-être pas …

Nos capacités physiques et psychiques changent avec l'âge. Ainsi, la vitesse d'assimilation des informations et certaines fonctions de la mémoire diminuent graduellement dès la quarantaine. Notre esprit est plus lent, notre capacité d'apprentissage devient moins performante. Par contre, d'autres facultés restent, voire s'améliorent, en vieillissant. La somme de nos connaissances, accumulée au fil des ans, nous appartient pour toujours et nous résolvons maints problèmes quotidiens mieux et plus facilement en avançant dans l'âge.

Sophie B. (72 ans) s'est aperçue qu'elle devenait de plus en plus distraite depuis quelques temps : elle égare souvent ses lunettes de lecture et ne les retrouve qu'après de longues recherches. Autre exemple : elle met beaucoup de temps à se souvenir du nom de sa confiture préférée lorsqu'elle prépare la liste des courses à faire. S'il s'agit d'incidents tout à fait anodins en soi, Sophie B. s'interroge : ces manifestations sont-elles normales ou sont-elles le signe de troubles au niveau de son cerveau ?

Quelle est la différence entre des oublis occasionnels et les signes d'une maladie de démence débutante ? Seul un dépistage précoce peut répondre à cette question. Il permet d'en savoir plus sur les modifications observées et de poser un diagnostic, ce qui conduira, si nécessaire, à initier le traitement adéquat. Le dépistage précoce donne aussi le temps au malade et à son entourage de s'adapter à la nouvelle situation.

Les signes annonciateurs d'un

Les signes précurseurs d'une démence sont insidieux. Au début, elle se manifeste par l'impossibilité d'accomplir certaines tâches avec la même assurance qu'autrefois. Ce sont de petits incidents certes, mais déstabilisants et inquiétants. A noter qu'il est très naturel de vouloir nier ces modifications et de tenter aussi longtemps que possible de donner le change : on veut croire que tout est « normal », même si l'on se doute, au fond de soi, que quelque chose dans le cerveau ne fonctionne plus aussi bien qu'avant. Voici quelques exemples de signes pouvant indiquer une démence.

▶ **Les oublis** ▶ Jean S. (80 ans) oublie souvent ce qu'on vient de lui dire. Il lui est arrivé plusieurs fois de ne pas tenir un engagement envers sa sœur, ce qui provoque à chaque fois de violentes disputes entre eux. Celle-ci prétend qu'il manque intentionnellement à sa parole, ce qui a pour effet de mettre Jean S. hors de lui, car il est persuadé qu'elle est de mauvaise foi.

▶ **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 dire avec d'autres mots. Cela se produit de plus en plus souvent. Il lui arrive aussi de s'interrompre au milieu d'une phrase et de ne plus raconter la fin de son histoire. Elle vit très mal ces incidents et prend donc de moins en moins souvent la parole alors que naguère elle animait volontiers les conversations.

▶ **Les problèmes d'orientation** ▶ André L. (72 ans) met plus de temps que d'habitude pour revenir d'un rendez-vous chez le médecin. C'est un voisin qui le ramène à la maison deux heures plus tard, après l'avoir trouvé cherchant son chemin à l'autre bout du village. La femme d'André L. se souvient que l'été dernier déjà, pendant les vacances, il avait de la peine à trouver son chemin entre la piscine et leur chambre d'hôtel. Pourtant, André L. a toujours eu un excellent sens de l'orientation.

e maladie de démence

▶ **Des comportements inappropriés** ▶ Claude A. (74 ans) reçoit la visite de ses deux petits-fils, âgés de 5 et 7 ans. Comme il est très content de les voir, il les accueille toujours avec une petite friandise, ce qui agace un peu leur mère qui trouve qu'il leur donne trop de sucreries. Mais, cette fois-ci, elle est à la fois troublée et exaspérée : chaque enfant a reçu un billet de 100 francs de son grand-père pour aller s'acheter des bonbons.

▶ **Les difficultés à accomplir des tâches courantes** ▶ De tout temps, Robert M. (68 ans) s'est chargé de régler les questions financières de la famille. Depuis quelque temps, il oublie de plus en plus souvent d'effectuer les paiements et a reçu plusieurs rappels, ce qui ne s'était jamais produit auparavant. De plus, pour la première fois de sa vie, il n'a pas réussi à remplir sa déclaration d'impôts. Il s'en est trouvé profondément affecté et a dû demander de l'aide à son épouse.

▶ **Des idées délirantes** ▶ Eliane M. (78 ans) ne retrouve plus sa belle montre en or. Elle soupçonne sa femme de ménage de la lui avoir volée, ce qu'elle confie à son fils. D'une manière générale, Eliane M. se montre très méfiante. Quelques semaines plus tard, la montre réapparaît : en cherchant des médicaments pour sa mère, le fils d'Eliane la retrouve dans l'armoire à pharmacie.

▶ **Une perte de l'élan vital** ▶ Marianne P. (59 ans) a toujours entretenu son jardin à la perfection, avec une passion toute particulière pour les fleurs. Mais depuis le printemps dernier, son jardin a triste mine. Quand on l'interroge sur ce changement, elle répond que le jardinage lui est devenu trop pénible. D'une manière générale, elle manque d'entrain et n'a plus envie de participer à rien. Son entourage doit même la motiver pour les tâches les plus courantes.

Ces exemples illustrent des signes annonciateurs mais n'indiquent pas forcément une maladie de démence débutante. Toutefois, si plusieurs d'entre eux perturbent la vie quotidienne, il est recommandé de se soumettre à des examens médicaux spécifiques.

Qu’est-ce qu’une maladie de

On parle de démence quand les facultés mentales ont décliné de façon significative par rapport à ce qu’elles étaient auparavant. La démence atteint plusieurs fonctions du cerveau : la mémoire tout d’abord, mais aussi la pensée logique, la parole, la faculté de reconnaître des personnes ou des objets, le sens de l’orientation ou la planification et l’organisation de la vie quotidienne. La démence peut aussi influencer l’humeur : par exemple, la personne malade devient irritable, triste, repliée sur soi, craintive et elle manque de motivation. On parle de démence lorsque ces modifications prennent une ampleur telle qu’elles se répercutent sur la vie quotidienne.

La démence est un syndrome médicalement bien défini : une lésion du tissu cérébral provoque un déclin des facultés mentales. Il existe plusieurs formes de démence :

▶ La maladie d’Alzheimer

La maladie d’Alzheimer est la forme de démence diagnostiquée dans plus de la moitié des cas. Elle résulte d’une perte progressive de cellules du cerveau. Des groupes entiers de cellules nerveuses perdent peu à peu leur fonction et finissent par mourir. La masse cérébrale diminue.

▶ La démence vasculaire

La démence vasculaire est diagnostiquée dans 20% des cas. Elle provient d’une altération des vaisseaux du cerveau, provoquant une irrigation sanguine insuffisante. Des micro-infarctus (micro-attaques cérébrales) provoquent la mort de certaines zones cérébrales mineures ; en cas d’irrigation nettement insuffisante, des zones cérébrales plus importantes sont touchées.

démence ?

▶ Formes plus rares de démence

La maladie d'Alzheimer et la démence vasculaire sont les deux formes de démence les plus courantes. On compte un certain nombre de formes plus rares, telles la démence à corps de Lewy, la démence frontotemporale ou la démence associée à la maladie de Parkinson.

▶ Autres causes possibles des symptômes démentiels

L'altération des facultés mentales peut également être la conséquence d'autres maladies dont les symptômes ressemblent à ceux d'une démence. La dépression est une cause souvent sous-estimée des troubles cognitifs chez les personnes âgées. Parmi les autres facteurs pouvant déclencher des symptômes démentiels, citons l'épuisement ou le stress, les troubles hormonaux, la malnutrition, les infections, une hémorragie cérébrale après une chute, la mauvaise circulation du liquide céphalo-rachidien ainsi que l'abus d'alcool et de médicaments. Près de 10% des syndromes démentiels ne sont pas la conséquence d'une lésion irréversible du cerveau. Un traitement adéquat peut donc stabiliser ou normaliser les facultés mentales.

Les cas de démence sont extrêmement rares en dessous de 65 ans. Cependant, leur fréquence augmente avec l'âge. On estime que 1.7% des personnes âgées de 65 à 75 ans sont atteintes. Après 75 ans, 13 % – soit 1 personne sur 7 – souffrent d'une démence. On compte aujourd'hui en Suisse près de 100 000 personnes atteintes d'une forme de démence.

Aujourd'hui, le dépistage pré

Nous disposons actuellement des moyens nécessaires pour dépister une maladie de démence dès les premiers symptômes. On est même en mesure de déterminer de façon assez précise la forme de démence dont il s'agit. Or, on sait que les mesures thérapeutiques mises en œuvre à temps améliorent notablement l'état du patient. Il est donc important de consulter son médecin de famille le plus tôt possible. Le dépistage passe par plusieurs étapes et répond aux questions suivantes :

▶ Les facultés mentales du patient ont-elles décliné ?

Le médecin commence par un entretien approfondi avec la personne concernée ainsi qu'avec ses proches. Les observations de l'entourage immédiat sont très importantes pour l'établissement d'un diagnostic de démence : elles donnent un autre éclairage sur le comportement du patient. Cet entretien se conclut par une série de petits tests qui prennent une vingtaine de minutes. Le Mini-Mental-Status-Test (MMS) et le test de la montre permettent d'évaluer les principales fonctions du cerveau.

▶ Y a-t-il d'autres maladies en cause ?

Si le médecin de famille constate effectivement un trouble des facultés mentales, il devra déterminer s'il s'agit d'une manifestation liée à une autre maladie. Pour ce faire, il procédera à plusieurs examens, notamment en laboratoire, et à une imagerie médicale de la structure du cerveau. Si les symptômes de démence proviennent d'une autre maladie, il prescrira le traitement adéquat pour stabiliser, voire normaliser, l'état mental de son patient.

coce est possible

▶ S'agit-il de la maladie d'Alzheimer ou d'une autre forme de démence ?
C'est le diagnostic différentiel chez le spécialiste qui permet de déterminer, avec le plus de certitude possible, la forme de démence. Cet examen se déroule le plus souvent dans une clinique spécialisée, dite clinique (ou consultation) de la mémoire ou « memory clinic ». On y effectue des tests médicaux et neuropsychologiques ainsi que, le cas échéant, d'autres examens spécifiques.

Le médecin spécialiste se basera sur les résultats des divers examens effectués pour déterminer – avec le plus d'exactitude possible – la forme de démence dont son patient est atteint et à quel stade de l'évolution de la maladie il se trouve.

Un dépistage précoce est syno

Les maladies de démence sont chroniques et évolutives. A l'heure actuelle, il n'existe encore aucun traitement pour prévenir, stopper ou guérir une démence. Néanmoins, la mise en place rapide de traitements spécifiques soutient efficacement les personnes atteintes : ils permettent au patient de garder plus longtemps son autonomie et améliorent de ce fait sa qualité de vie, ainsi que celle de ses proches et des soignants.

▶ Le traitement médicamenteux

Depuis plus de dix ans, nous disposons d'un certain nombre de médicaments spécifiques dont l'efficacité est réelle, surtout au stade initial d'une maladie de démence. Ils freinent la destruction des substances chimiques qui véhiculent les informations d'une cellule du cerveau à l'autre. Le traitement stabilise ou ralentit la progression de la maladie, ce qui améliore l'autonomie des patients. Soulignons que plus le médicament est administré tôt, mieux il agit.

Il existe en outre aujourd'hui des médicaments qui, par leur action stimulante sur les facultés mentales, sont efficaces dans les stades modérés à avancés d'une démence.

▶ Le traitement des symptômes concomitants

Une maladie de démence est souvent accompagnée d'autres troubles : sautes d'humeur, angoisses, agitation, dépression, idées délirantes, troubles du sommeil et agressivité. L'administration de médicaments et la mise en place d'autres mesures adéquates permettent d'atténuer, voire de supprimer ces symptômes.

nyme de traitement plus efficace

▶ Les autres traitements et thérapies

De nombreux traitements sont à disposition pour aider les malades et leurs proches à mieux vivre avec une démence. L'aménagement de l'environnement aux besoins et à l'évolution de chaque patient joue un rôle central. D'autres traitements et thérapies sont également fort utiles : l'entraînement de la mémoire permet de stimuler les fonctions du cerveau. Une psychothérapie aide à gérer les émotions et le chagrin que cette maladie déclenche. Des activités créatrices comme peindre, sculpter, jouer de la musique ou simplement cuisiner ont des effets très positifs. On conseille de privilégier des activités quotidiennes qui apportent du plaisir à la personne malade, par exemple le chant, le jeu, la gymnastique, les promenades et la rencontre avec d'autres personnes.

Un dépistage précoce permet

En bénéficiant d'un dépistage précoce, la personne atteinte peut se préparer à vivre avec la maladie. Un diagnostic posé à temps aide à comprendre les modifications qu'une maladie de démence entraîne. Mieux informée et soutenue, la personne atteinte peut agir de façon adéquate et ne plus rester seule face à sa maladie.

▶ Comprendre les modifications

Une maladie de démence altère le comportement social et affectif de la personne malade. Un diagnostic précoce aide à comprendre les modifications qu'entraîne cette maladie. 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, et maintenant nous affrontons la maladie autrement ». Le diagnostic permet de nommer et d'expliquer les symptômes. Il permet par conséquent de mieux gérer les situations difficiles inhérentes à la maladie.

▶ Régler ses affaires de façon autonome

Au stade initial d'une démence, les personnes touchées peuvent encore gérer une grande partie de leurs affaires de façon autonome. Un diagnostic précoce leur permet donc de prendre à temps des décisions et des mesures personnelles importantes. Ainsi, une fois le diagnostic posé, Nelly K. a désigné une personne de confiance pour s'occuper de ses affaires financières et administratives. Elle a formulé ses dernières volontés dans un testament. Elle a aussi rédigé des directives anticipées où elle fait clairement part de la manière dont elle souhaite être prise en charge et traitée médicalement.

de mieux réagir

▶ Mieux planifier sa vie

Un diagnostic précoce permet de mieux planifier sa vie. Lorsqu'il a appris qu'il était atteint d'une maladie de démence, Martin P. (63 ans) a décidé d'entreprendre dès l'année suivante un voyage en Chine, son rêve depuis longtemps. Un diagnostic précoce aide à organiser son quotidien et à rester indépendant le plus longtemps possible. Il permet aussi de se donner le temps de modifier certaines habitudes, d'adapter son cadre de vie (son logement, par exemple) à la nouvelle situation et même de prévoir l'intervention d'une aide extérieure. Enfin, un diagnostic précoce facilite l'organisation des occupations et des loisirs adaptés aux goûts et aux capacités de la personne atteinte d'une démence.

▶ Ne pas rester seul face à la maladie

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. Solange O. a déjà eu recours à plusieurs offres de ce type pour sa sœur malade, Odile V. : l'été dernier par exemple, elles ont partagé une semaine de vacances Alzheimer au cours de laquelle elles ont pu rencontrer et parler avec d'autres personnes. Actuellement, Odile V. se rend deux fois par semaine dans un centre de jour, ce qui soulage sa sœur car elle ne doit plus gérer toute seule l'ensemble de cette situation douloureuse.

Pour plus d'informations

La lecture de cette brochure éveille d'autres questions ? Vous souhaitez en savoir plus sur la maladie d'Alzheimer et d'autres formes de démence ? Les personnes et les organisations suivantes peuvent vous renseigner :

▶ Médecin de famille

En cas de doute ou de questions concernant la maladie d'Alzheimer ou une autre forme de démence, parlez-en d'abord avec votre médecin traitant. Il vous donnera toutes les informations utiles sur le diagnostic des maladies de démence ainsi que sur les possibilités de traitement.

▶ Centres spécialisés

De nombreux centres médicaux sont spécialisés dans le diagnostic des maladies de démence, notamment les cliniques de la mémoire, ainsi que les cliniques neurologiques, psychiatriques et gériatriques. Elles répondent avec compétence aux questions et aux interrogations soulevées par un diagnostic de démence. En outre, nombre d'entre elles proposent des services d'aide, de conseil et de soutien. Les adresses de ces cliniques sont disponibles sur simple appel au Téléphone Alzheimer ou auprès des sections cantonales de l'Association Alzheimer Suisse.

▶ Les sections cantonales de l'Association Alzheimer Suisse

Les sections cantonales de l'Association Alzheimer Suisse sont à votre disposition pour un entretien personnel. Elles proposent aussi d'autres services tels que des groupes d'entraide, des séminaires ou du soutien à domicile. N'hésitez pas à consulter leurs offres ! Vous trouverez la liste complète des sections cantonales sur www.alz.ch ou via le Téléphone Alzheimer.

▶ Le Téléphone Alzheimer

En appelant le Téléphone Alzheimer, vous serez en contact avec des collaboratrices spécialement formées. Elles répondent à vos questions, vous renseignent et vous conseillent dans le domaine des maladies de démence. Elles vous disent aussi comment contacter votre section cantonale de l'Association Alzheimer et vous donnent les coordonnées des spécialistes auxquels vous pouvez vous adresser.

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

Association Alzheimer Suisse

alzheimer

Rue des Pêcheurs 8E
1400 Yverdon-les-Bains
Tél.: 024 426 20 00
Fax: 024 426 21 67
info@alz.ch
www.alz.ch
Téléphone Alzheimer: 024 426 06 06

Talon-réponse

Je veux en savoir plus

Envoyez-moi s.v.p. :

- ☐ la fiche d'information «Dépistage et diagnostic d'une maladie de démence» (gratuit)
- ☐ la brochure «Conseils utiles pour les proches et les soignants» (gratuit)
- ☐ le bulletin «memo» (trois fois par an, gratuit)

J'aimerais devenir membre de l'Association Alzheimer Suisse

- ☐ membre individuel (cotisation annuelle Fr. 40.–)
- ☐ membre collectif (cotisation annuelle Fr. 200.–)

☐ Madame ☐ Monsieur

Nom Prénom

Rue, No

No postal, Ville

Je suis concerné(e) (information facultative)

☐ comme malade ☐ comme proche ☐ par ma profession ☐ autre raison

Envoyer à : Association Alzheimer Suisse, Rue des Pêcheurs 8E, 1400 Yverdon-les-Bains