

JOURNÉE MONDIALE DES PERSONNES ÂGÉES

Bien connaître la maladie d'Alzheimer



Comme les seniors sont les premiers concernés par la maladie d'Alzheimer, avec l'aide du Dr Pascale Dinan membre de la Société française de gériatrie et gérontologie et membre fondateur de l'association Alzheimer Maurice, LVC vous parle de cette maladie et de comment la prévenir.

DR



► Qu'est-ce que la maladie d'Alzheimer ?

Cette pathologie a été mise en évidence en 1906 par Alois Alzheimer, un neuropathologiste allemand. C'est une affection neuro-dégénérative qui détruit de façon progressive les cellules cérébrales. Cela résulte en des troubles des fonctions cognitives, c'est-à-dire : la mémoire, le langage, les praxies, les gnosies et les fonctions exécutives. Les conséquences sont suffisamment importantes pour impacter sur la vie quotidienne.

Il faut également savoir que la maladie d'Alzheimer est la première cause de démence. Cette pathologie doit donc impérativement être diagnostiquée par des professionnels pour une meilleure prise en charge du patient. Les compétences pluridisciplinaires permettront alors de mieux coordonner les soins en fonction des besoins du malade.

► Les signes les plus évidents

Comme c'est une maladie neurologique chronique évolutive, il y a une altération progressive des capacités de mémoire, de jugement et de raisonnement qui peut être remarquée par les proches. Ceux qui en souffrent ont des pertes de repères dans le temps et dans l'espace. La maladie entraîne également une diminution progressive de l'autonomie fonctionnelle et des capacités de communication verbale. La personne éprouve en outre des difficultés à effectuer les gestes de la vie quotidienne, reconnaître les visages, les lieux, manque de mots et souffre de troubles de la compréhension de son entourage. Lorsqu'elle se retrouve dans un nouvel environnement, le malade fait face à une vulnérabilité accrue face au stress, avec une diminution des capacités d'adaptation. Cela peut également entraîner des troubles psychologiques et du comportement : perte de poids, dénutrition à un stade

tardif, troubles de la déglutition, de la marche et chutes, puis une évolution vers une grabatation. Il y a également une réduction de la fonction motrice et des troubles psychiatriques.

► **Ceux qui sont le plus à risque**

Le thème de cette année est la réduction des risques de la maladie d'Alzheimer. Le rapport annuel de l'*Alzheimer Disease International 2023* examinera les moteurs de la réduction des risques, y compris tout au long de la vie et les mesures que les individus peuvent prendre. Jusqu'aujourd'hui, il n'y a pas de remède pour guérir de cette maladie, mais en revanche, il existe des médicaments qui permettent de ralentir l'évolution de la maladie et de limiter les symptômes psycho-comportementaux. Cependant, il peut y avoir des changements dans le mode de vie pour retarder ou empêcher la survenue de cette maladie chronique. Les personnes les plus vulnérables sont les personnes âgées. L'isolement social, le niveau de pollution de l'air, le manque de sommeil, tout comme les personnes souffrant d'hypertension artérielle et de diabète sont des facteurs de risque (*retrait apolipoprotéine E trop complexe...*).

Par ailleurs, une alimentation malsaine, la consommation de tabac et d'alcool en excès, peut également provoquer cette maladie. Le niveau d'engagement cognitif faible est aussi en cause. Il faut savoir que le cerveau peut être considéré comme un muscle qui doit être souvent utilisé pour rester en forme et limiter ainsi tout risque de maladie neurologique.

► **Des exercices mentaux à privilégier pour éviter les risques**

Limiter les risques est possible et cela demande une certaine discipline de vie. Avoir un bon niveau socio-professionnel est un plus dans la prévention de la maladie d'Alzheimer. Cela fait référence à un contact constant avec un ou plusieurs groupes de personnes qui partagent, par exemple, le niveau d'éducation, le type de travail, le revenu et le statut social. S'impliquer dans la société, rencontrer de nouvelles personnes et socialiser sont également de bons moyens de réduire les risques. Lire l'actualité peut également aider la personne à rester consciente de l'espace et du temps dans lesquels elle évolue.

D'autres astuces peuvent être des jeux qui engagent le mental : sudoku ou mots croisés. Il est essentiel d'utiliser son cerveau comme un muscle à renforcer, il faut donc l'entraîner et le mettre constamment à l'épreuve pour le stimuler. La prévention des maladies cardiovasculaires telles que le diabète, l'hypertension artérielle et l'hypercholestérolémie peut jouer un rôle important dans cette maladie neurologique. Toutes ces affections sont liées et peuvent en influencer d'autres.

► **L'équation familiale d'une personne souffrant d'Alzheimer**

Une fois le diagnostic posé et la maladie détectée, cela amène des changements dans le schéma personnel. Il y a, par exemple, une inversion des rôles dans un couple. L'homme, qui est souvent responsable de la maison en termes financiers, devient dépendant de son épouse.

La prise de décision chez le patient est difficile, car il ne sait pas juger entre le niveau de risque qui peut s'avérer dangereux pour lui et son entourage. De ce fait, le dynamisme entre parent et enfant change, et souvent, l'enfant se retrouve à jouer le rôle de parent. Cela peut en outre entraîner une perte de l'intimité, avec l'intrusion d'une tierce personne dans la famille, dans le couple. En même temps, un autre type de relation peut s'installer, basé sur la tendresse et le respect de l'autre. Il existe cependant des solutions qui peuvent soulager la famille et le patient. Dans ces moments-là, la présence de l'aidant est très importante. Ils sont souvent appelés « aidants », mais font le travail d'un « aimant » qui apportent un soutien médical et non médical. Cette personne régule la vie chamboulée du patient et lui permet d'avoir une routine qui est très importante pour elle. L'aidant permettra alors à la famille de se reposer de temps en temps. S'occuper d'un parent malade peut parfois se faire au détriment de sa propre santé, et c'est là que la présence d'un aidant peut être bénéfique. De plus, il est formé à la prise en charge d'un tel patient par rapport aux membres de la famille. La famille peut également se tourner vers des soins en institution s'il devient impossible de continuer à s'occuper du malade à domicile.

Joanne Barbier