

# Alzheimer: quand s'inquiéter et comment réduire les risques ?

**MÉMOIRE** Mieux comprendre la maladie d'Alzheimer et ses premiers symptômes permet d'agir préventivement pour préserver la santé de notre cerveau. Adopter une meilleure hygiène de vie retarde en effet la progression de la maladie.

PAR YANNICK BARILLON, JOURNALISTE RP

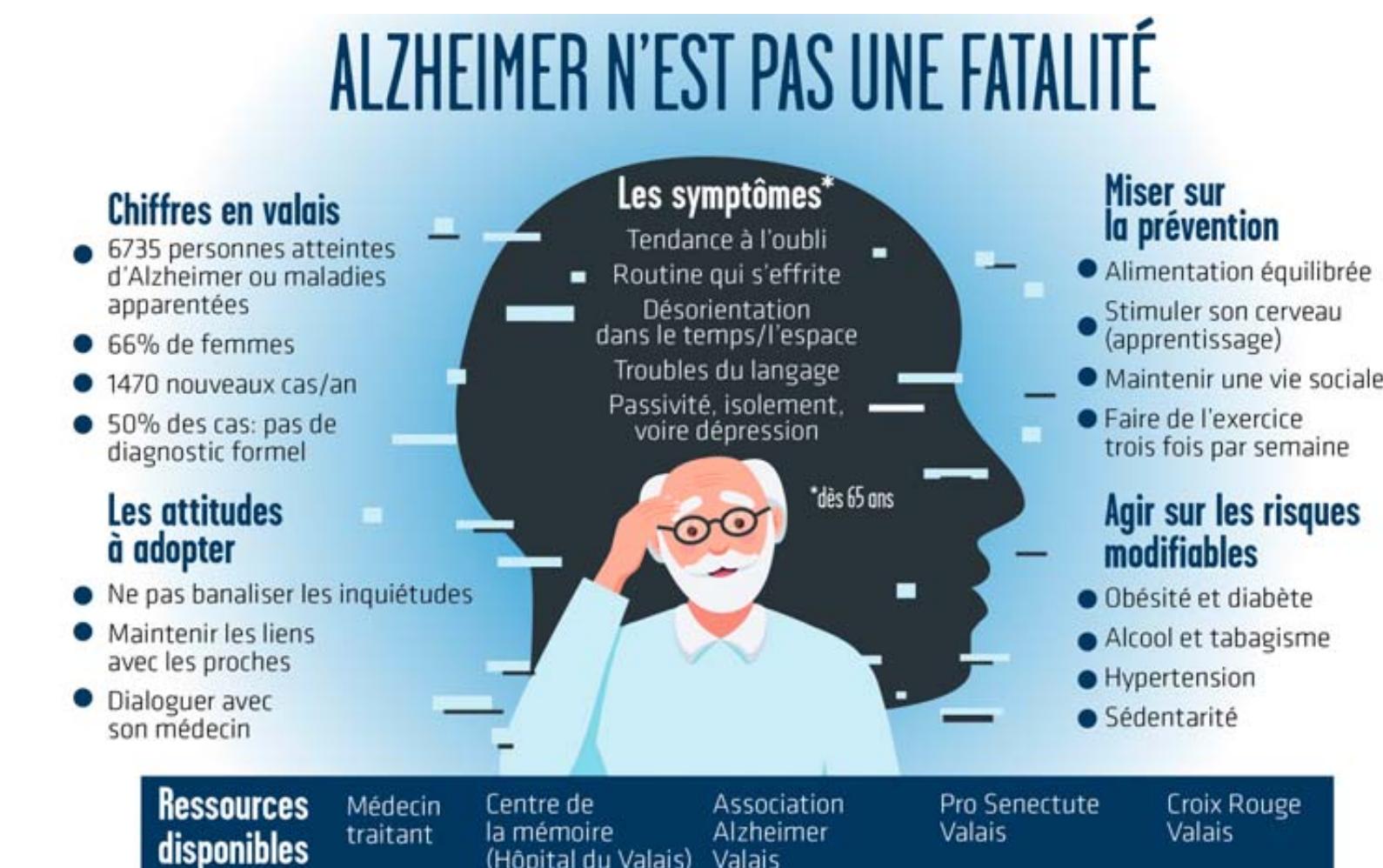
**A**vec l'âge, le vieillissement de notre cerveau est normal, on oublie plus. Par exemple, certains prénoms nous échappent. «Les troubles de la mémoire sont en revanche pathologiques lorsqu'ils impactent la qualité de vie au quotidien», explique la Dre Oana Simionescu, médecin adjointe au Service de neurologie à l'Hôpital du Valais et responsable de la consultation mémoire au Centre de la mémoire.

## Comment s'installe le déclin cognitif ?

La maladie d'Alzheimer et les autres maladies apparentées s'installent sur des années. La neurologue précise: «Avec le vieillissement, des protéines anormales s'accumulent dans le cerveau. Toxiques pour les cellules nerveuses, elles engendrent peu à peu des troubles de la mémoire.» Au début, il y a peu voire aucun symptôme. Les premiers signes perceptibles par les proches sont les suivants: des histoires qui se répètent, des oubli habituels, une perte de concentration ou d'organisation. Progressivement, les symptômes s'aggravent, prévient la Dre Simionescu: «D'autres fonctions du cerveau sont touchées et provoquent des troubles du langage, une perte de la mémoire récente. L'orientation spatio-temporelle est perturbée ou la personne change de comportement.»

## Quand faut-il vraiment s'inquiéter ?

Infirmière et présidente de l'association Alzheimer Valais, Geneviève Délèze donne quelques exemples: «Il faut s'inquiéter lorsque la personne n'arrive plus à payer ses fac-



« TOUT CE QUI EST BON POUR LE CŒUR EST BON POUR LE CERVEAU. C'EST LE CAS DE L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET DU MOUVEMENT RÉGULIER. »

DRE OANA SIMIONESCU  
MÉDECIN ADJOINTE AU SERVICE DE NEUROLOGIE  
À L'HÔPITAL DU VALAIS

tures ou à faire ses courses, si elle est désorientée ou retrouve des objets dans des lieux inappropriés comme des clés à la salle de bain.» L'agressivité et l'isolement sont aussi des alertes. C'est la forme la plus classique de la maladie d'Alzheimer. La neurologue et l'infirmière sont unanimes: le plus difficile est de

repérer ces premiers signes. Au début le malade s'adapte et donne le change auprès de l'entourage. La Dre Simionescu insiste sur un aspect méconnu: «Le patient ne reconnaît pas ses difficultés. Il les attribue à la fatigue ou au stress. En réalité, il ne s'agit pas d'un déni mais d'un symptôme même de la maladie.»

**La prévention évite voire freine la maladie**  
L'Alzheimer classique apparaît en moyenne dès l'âge de 65 ans et touche davantage les femmes. Mais dans la plupart des cas, des gestes concrets de prévention ralentissent sa progression. « Tout ce qui est bon pour le cœur est bon pour le cerveau. C'est le cas de l'alimentation équilibrée, surtout méditerranéenne, et du mouvement régulier », résume la Dre Simionescu. Les autres facteurs de risque sont: le tabagisme, l'obésité, l'alcool, le diabète, l'hypercholestérolémie et l'hyperten-

sion. Geneviève Délèze insiste: «Traiter sans délai la perte d'audition, les troubles de la vue et agir sur tous les risques modifiables éviteraient 45% des cas.» Les symptômes baissent aussi quand le cerveau est stimulé et la vie sociale intense. Pour la neurologue, «Jouer aux cartes, jardiner, lire, préservent la santé de notre cerveau.» Chanter dans une chorale de village, c'est sortir de chez soi, s'habiller, mémoriser des partitions. C'est parfait pour le lien social, complète Mme Délèze.

## Briser les tabous pour vivre mieux

La maladie d'Alzheimer fait peur. En parler à son généraliste optimise la prise en charge et améliore la qualité de vie. Nul besoin de tests poussés pour poser un diagnostic si la personne le refuse. Dans bien des cas, c'est pourtant un soulagement pour les familles, précise la Dre Simionescu. Derrière chaque personne malade, un à trois proches sont impactés. Ils peuvent compter sur le soutien de l'association Alzheimer Valais qui les oriente vers les options de prévention. La recherche progresse aussi, confie la neurologue: «Une meilleure compréhension des biomarqueurs permet des diagnostics précoces.»

## L'OMBUDSMAN VOUS INFORME

### Le certificat médical

Le certificat médical prend actuellement une place importante dans la vie quotidienne tout comme dans l'issue des procédures judiciaires. Il porte sur des faits qui relèvent de la compétence scientifique du médecin, à savoir notamment l'état de santé, le résultat d'examens, la thérapie ou encore la capacité de travail du patient. Le médecin, le dentiste, le vétérinaire ou la sage-femme qui volontairement dresse un certificat contraire à la vérité alors que le document en question est destiné à une autorité, permet de procurer au patient un avantage illicite ou lèse les intérêts légitimes de tiers, peut se voir condamner pénale-

ment pour faux certificat (art. 318 CP). Cette disposition pénale protège l'intérêt de l'autorité à pouvoir disposer de renseignements fiables et celui de tiers (l'employeur, les assurances...) qui sont amenés à servir des prestations sur la base du certificat médical délivré. Le certificat médical est contraire à la vérité lorsqu'il dresse un tableau inexact de l'état de santé du patient entraînant ainsi des mesures à ordonner ou des conclusions à en tirer inadaptées. C'est également le cas lorsque le certificat passe sous silence des circonstances essentielles qui peuvent avoir une influence capitale notamment sur l'octroi de prestations par une

assurance sociale, le droit au salaire ou l'octroi, par exemple, d'une contribution d'entretien dans le cadre d'un divorce. Le médecin doit donc faire preuve de diligence lors de l'établissement d'un certificat médical sans quoi il s'expose à des sanctions pénales étant précisé que le médecin n'est pas punissable s'il agit par négligence. ●



LUDIVINE DÉTIENNE  
RESPONSABLE DE L'OMBUDSMAN  
INFO@OMBUDSMAN-VS.CH  
TÉL. 027 321 2717

## PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique  
[www.vs.ch/sante](http://www.vs.ch/sante)

Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis  
[www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)

LIGUE PULMONAIRE VALAISIENNE LUNGENLIGA WALLIS  
[www.liguepulmonaire-vs.ch](http://www.liguepulmonaire-vs.ch)

## POUR EN SAVOIR PLUS...

