

Une association soutient les malades d'Alzheimer et leurs proches

DÉMENCES Il n'existe pas encore de traitement pour prévenir, stopper ou guérir la maladie d'Alzheimer. C'est pourquoi son dépistage est particulièrement important.

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

En 2019, le Valais comptait 5814 personnes atteintes par la maladie d'Alzheimer, une pathologie neurodégénérative qui réduit la qualité des échanges neuronaux et, à long terme, atrophie le cerveau. «La destruction des cellules nerveuses affecte des fonctions mentales importantes comme la mémoire, le langage, la planification, l'action et l'orientation dans le temps et dans l'espace», précise le Dr Martial Coutaz, président de l'association Alzheimer Valais Wallis. «La durée moyenne de la maladie est d'environ sept à neuf ans. Elle touche principalement des personnes âgées: 95% des malades sont atteints après leur 65e année.» «L'augmentation du nombre de cas correspond d'ailleurs à l'augmentation de l'espérance de vie dans la population», renchérit Pia Coppex, secrétaire générale de l'association. C'est aussi la raison pour laquelle on constate, dans les statistiques des dernières études en vigueur, que les femmes sont plus touchées que leurs homologues masculins. La chose est en effet assez logique quand on sait qu'elles vivent en moyenne plus longtemps qu'eux.

La moitié des personnes touchées n'a pas reçu de diagnostic formel

La crainte de la patientèle serait à l'origine d'un retard de diagnostic, selon Pia Coppex: «En cas de douleur, on se rend chez le médecin, mais si cela touche la mémoire, on prend peur.» Or, le diagnostic est primordial: «Le malade peut ainsi bénéficier d'une prise en charge adaptée. Certaines mesures, comme l'arrêt de certains médicaments, peuvent atténuer les symptômes et ralentir la progression de la maladie, d'où la nécessité d'un dépistage rapide.» Cette consultation spécialisée permet aussi d'exclure d'autres maladies qui se manifestent par des symptômes identiques, comme un état dépressif et l'isolement social qui en découle.

Quels sont les signes qui devraient alerter?

«De simples oublis sporadiques ou des troubles de la mémoire comme symptôme unique n'indiquent pas à eux seuls la présence d'une démence», explique le Dr Coutaz. D'autres symptômes peuvent faire état de la pathologie ainsi que de sa progression: «Des difficultés à s'exprimer ou à comprendre les autres, la confusion des termes utilisés ou de l'identité des person-

Que faire pour se prémunir contre la maladie d'Alzheimer?

▶ **MAINTENIR
UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
ET UNE BONNE ALIMENTATION**

▶ **ENTREtenir
SES RELATIONS SOCIALES**
(En téléphonant à ses proches, à ses amis, en faisant du bénévolat).

▶ **ENTRAÎNER RÉGULIÈREMENT
SON CERVEAU**

(Lecture, jeux de cartes, mots croisés, sudokus, musique, tout nouvel apprentissage).

L'association Alzheimer Valais Wallis propose...

... des informations et conseils sur mesure par téléphone, dans les locaux de l'association ou à domicile.

... des formations pour les proches.

... des groupes de rencontres, pour les proches comme pour les personnes atteintes.

... des activités de loisirs et convivialité.

INFO: LE NOUVELLISTE



“La maladie fait peur, parce qu'elle touche les fonctions cognitives. Or, un diagnostic posé tôt permet une meilleure prise en charge.”

PIA COPPEX
SECRETARIE GÉNÉRALE DE L'ASSOCIATION
ALZHEIMER VALAIS WALLIS

nes qu'on côtoie, une désorientation dans l'espace et le temps, un comportement inhabituel avec un changement de caractère sont autant de signes qui peuvent alerter.» «Quand la maladie commence à gêner les rapports quotidiens, les proches s'inquiètent davantage. Le médecin de famille est alors consulté», précise Pia Coppex. Ce dernier est le premier à intervenir dans le processus de dépistage. Il peut ensuite confier le patient à un spécialiste (neurologue, gériatre) ou un lieu de consultation de la mémoire. Pour renseigner et répondre à toutes les questions en lien avec la maladie, l'association Alzheimer Valais Wallis se tient à la disposition des malades, des proches, ainsi que des professionnels de la santé. Le placement en EMS n'est ainsi pas une fatalité et d'autres possibilités peuvent être proposées avant cette ultime solution, parmi lesquelles les foyers de jour ou les lits de court séjour. «Tout cela ne peut être réalisé qu'en étroite collaboration avec l'ensemble des acteurs valaisans», note Pia Coppex. «Nous

avons la chance, en Valais, de pouvoir bénéficier d'un large réseau de proximité.»

Alzheimer Valais Wallis aide les malades et leurs proches dans l'ensemble du canton

Même si cela représente une minorité de cas, la maladie touche aussi des personnes qui n'ont pas atteint l'âge de la retraite (0,5% des moins de 65 ans seraient atteints par une démence en Valais – toutes formes de démences confondues). Ces personnes exerçant encore un métier ou ayant des enfants, cela entraîne des difficultés supplémentaires de prise en charge. Car c'est bien là le cheval de bataille des soignants: accompagner les patients pour leur permettre de rester autonomes le plus longtemps possible. Un travail auquel s'adonnent les membres de l'association Alzheimer Valais Wallis (qui a fêté ses 30 ans en 2020): «Les proches sont extrêmement démunis, ils ne savent souvent pas à qui s'adresser ni quoi faire. C'est pourquoi nous proposons des conseils et un suivi personnalisé. En répondant à des problématiques qui sont directement en rapport avec l'évolution de la maladie comme, notamment, la planification des soins et l'organisation du soutien, la question des directives anticipées et tout ce qui touche aux démarches administratives (banque, mandats de procuration, allocations pour impotents, etc.), ainsi que les services de répit. L'objectif étant de préserver la qualité de vie des patients et de leurs proches.» En aidant ces derniers également, Alzheimer Valais Wallis leur propose ainsi un soutien pour se préserver des angoisses et de l'épuisement.

Actualités, groupes d'entraide régionaux et informations générales sont disponibles sur le site alz.ch/vs

PLACEMENTS EN EMS

Rendez visite à vos proches autant que faire se peut

Le coronavirus a rebattu les cartes et il est aujourd'hui difficile de se rendre auprès de ses proches. «Beaucoup de choses ont changé, pour les malades aussi, qui ne sont pas toujours en mesure de comprendre ce qui se passe, ce qui peut péjorer la sévérité de leur maladie», explique Pia Coppex. «La solution du plexiglas convient ainsi pour ceux qui ont une bonne vision, une bonne audition, des capacités

encore assez bien préservées, mais dès que la démence évolue, il serait plus intéressant de respecter les gestes sanitaires pour privilégier un contact plus rapproché.» Car lorsque la communication n'est plus possible avec les mots, un lien peut néanmoins être entretenu par la posture, le regard, le toucher. «Heureusement, le vaccin devrait permettre de favoriser de nouveau ces échanges.»

SANTÉ: L'OMBUDSMAN VOUS INFORME

DITES-NOUS...

LUDIVINE DÉTIENNE
RESPONSABLE DE L'OMBUDSMAN



Médecine pénitentiaire: quels sont les droits des patients incarcérés?

Toute personne placée dans un lieu de détention doit pouvoir avoir accès à des professionnels de la santé, en tout temps, quel que soit son statut judiciaire ou administratif. Elle doit bénéficier de soins de santé équivalents à ceux dont bénéficie la population. Les règles liées notamment au consentement du patient et au secret médical sont les mêmes qu'à l'extérieur. En Valais, le service de médecine pénitentiaire (géré par l'Hôpital du Valais) a notamment pour mission de fournir des prestations de soins aux personnes incarcérées. Le médecin doit bénéficier d'une totale indépendance à l'égard des autorités policières ou pénitentiaires et doit fonder ses décisions exclusivement sur des critères médicaux. En cas d'urgence ou pour des traitements médicaux plus complexes, un transfert à l'hôpital peut être organisé. Ombudsman de la santé et des institutions sociales: info@ombudsman-vs.ch ou 027 321 27 17.

PARTENARIATS