

Alzheimer? Quand faut-il s'en inquiéter et comment garder un cerveau en forme

SANTÉ PSY Avec l'âge, les risques de démences augmentent. La plus répandue d'entre elles est la maladie d'Alzheimer. Quelques informations pour s'éloigner des préjugés.

Comme l'explique le site canadien Société Alzheimer, «Il est normal d'oublier parfois un rendez-vous, le nom d'un collègue ou un numéro de téléphone et de s'en souvenir un peu plus tard.» Un «autodiagnostic» serait donc malvenu. Il n'empêche qu'il met en évidence un fait de société: la maladie dégénérative est aujourd'hui si ancrée dans notre quotidien qu'elle s'est taillée une place de choix dans notre langage et par lui, dans nos préjugés. Pilar Verdon est spécialiste clinique en psychogériatrie, ancienne infirmière cheffe du Service de psychiatrie de la personne âgée de l'hôpital de Malévoz, membre du comité Alzheimer Valais-Wallis et animatrice du groupe de soutien aux proches à Monthey. Elle confirme la forte présence de la maladie d'Alzheimer: «C'est la pathologie la plus répandue d'un groupe de maladies neurodégénératives appelées «démences». Selon les estimations de l'association Alzheimer Suisse (entre autres sources), quelque 150 000 personnes atteintes de démence vivent actuellement en Suisse. Parmi elles, environ 6130 personnes vivent en Valais. Chaque année, le canton enregistre près de 1330 nouveaux cas.»

De quoi s'agit-il?

La maladie d'Alzheimer est une maladie cérébrale irréversible, caractérisée par une détérioration des facultés cognitives et de la mémoire, elle-même causée par la dégénérescence progressive des cellules du cerveau. «Elle affecte aussi le comportement, l'humeur, les émotions et la capacité d'accomplir les activités normales de la vie quotidienne sur le plan privé et/ou professionnel.» Avec le vieillissement de la population, la maladie d'Alzheimer se révèle de plus en plus comme un enjeu de santé publique: «En 2050, on estime que 315 400 personnes en Suisse seront atteintes d'Alzheimer ou d'une autre forme de démence, l'âge représentant le principal facteur de risque.» La courbe des cas devient véritablement exponentielle dès l'âge de 65 ans environ, mais «plus de 7700 personnes sont atteintes de démence avant leur 65e anniversaire, soit près de 5% de tous les malades», précise Pilar Verdon. Il existe des cas d'Alzheimer précoces, plus rares toutefois, «puisqu'on estime que 2,2% des personnes âgées de 30 à 50 ans sont atteintes de démence.» Le sexe est un autre facteur de risque: «Nous savons que 66% des personnes atteintes de démence sont des femmes.» Et Pilar Verdon de préciser que «pour chaque personne malade, entre un et trois proches sont directement touchés et sont à risque du point de vue de leur propre santé physique et mentale.»

En
bref

DOSSIER ÉLECTRONIQUE DU PATIENT (DEP)

Profitez-en gratuitement!

Le dossier électronique du patient (DEP) est votre dossier de santé en ligne. Hautement sécurisé, il vous permet d'accéder et de partager vos documents utiles avec les professionnels de santé, facilitant votre prise en charge, par exemple en cas d'urgence.

Des bureaux à l'hôpital vous accueillent pour vous aider à ouvrir votre DEP.

Plus d'informations sur www.dep-vs.ch

PROCHES AIDANTS

Un travail reconnu et rémunéré

AsFam est une organisation de soins à domicile spécialisée dans le soutien aux familles avec proches aidants. Son objectif? Faire reconnaître leur travail et réintégrer ces personnes dans le système. Les proches aidants affiliés à l'organisation peuvent bénéficier d'une rémunération de 33 fr. 50 de l'heure pour les soins de base qu'ils fournissent à leur famille, après analyse de ces derniers. Cette offre a débuté fin 2020 en Suisse alémanique. Depuis l'année dernière, AsFam a reçu une autorisation d'exercer dans les cantons de Fribourg, de Neuchâtel et du Valais également.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur <https://fr.asfam.ch>

Ce que vous pouvez faire pour conserver un cerveau en bonne santé:

Vous tourner vers une alimentation saine.

Privilégiez les produits bruts, locaux et de saison. Évitez les carences alimentaires.



Entraîner votre cerveau.

En le maintenant actif, grâce à des mots croisés ou en exerçant votre mémoire, par exemple.



Conserver de l'exercice physique.

Comme le dit l'adage, «Mens sana in corpore sano» («Un esprit sain dans un corps sain»).



Maintenir une vie sociale.

Les échanges avec les pairs créent du lien et enrichissent vos facultés cognitives.



«L'atteinte progressive des fonctions cognitives entraîne des répercussions sur la vie quotidienne ou professionnelle.»

PILAR VERDON

Spécialiste clinique en psychogériatrie et membre du comité Alzheimer Valais-Wallis

Suis-je concerné?

«Les premiers signes de la maladie d'Alzheimer sont très banals», résume Pilar Verdon. «L'évolution de la maladie est déroutante car l'atteinte progressive des fonctions cognitives entraîne des répercussions sur la vie quotidienne ou professionnelle de la personne touchée.» Des troubles de la mémoire peuvent être des signes annonciateurs de cette évolution: si vous présentez des difficultés à mémoriser des noms, des dates ou de nouvelles informations, par exemple. Une personne atteinte pourra aussi présenter des troubles du langage, avec des difficultés à trouver ses mots, voire utiliser un mot à la place d'un autre. «On peut noter aussi des troubles des fonctions dites exécutives: la personne a des difficultés à planifier et à réaliser des tâches courantes, comme gérer son argent ou faire des achats.» La ma-

ladie peut enfin induire des changements de la personnalité et/ou des variations de l'humeur. Une personne atteinte pourra ainsi négliger progressivement son apparence, sembler plus apathique ou plus anxieuse, s'énerver facilement ou se replier sur elle-même.

Pour Pilar Verdon, «une alimentation saine, un cerveau qui reste actif, la pratique d'exercices physiques et le maintien d'une vie sociale protègent contre la maladie d'Alzheimer et d'autres formes de démence.» (Ré)invitez donc la marche ou la danse dans votre quotidien, occupez votre cerveau par de la musique, des activités en cuisine, de la lecture, des mots croisés, des activités créatives, privilégiez des aliments bruts, pauvres en acides gras mais riches en antioxydants (fruits, légumes, poissons, viandes blanches), tenez le stress et la solitude à distance.

Pour l'heure, il n'existe encore aucun traitement curatif. «Dès lors, nous constatons que la prise en charge améliore autant que possible la qualité de vie de la personne et de son entourage. Car la maladie d'Alzheimer affecte non seulement la personne qui est touchée, mais aussi ses proches. En effet les prestations d'assistance et de soins fournies par la famille et les proches sont un fardeau lourd à porter, principalement lorsque l'aidant principal est lui-même âgé et malade.» L'association Alzheimer Valais fait office de ressource, tout comme Pro Senectute qui propose, quant à elle, des activités de prévention et de promotion de la santé psychique des seniors. ● EB

Retrouvez plus d'informations et de conseils sur www.alzheimer-schweiz.ch/fr/valais et sur vs.prosenectute.ch/fr/html

PRISE EN CHARGE

Des premiers soupçons à la pose d'un diagnostic

Si l'un des signes annonciateurs de la maladie perdure, une évaluation auprès du médecin généraliste est recommandée. «Elle a pour but de détecter les symptômes évocateurs de la maladie et l'identification précoce des troubles», explique Pilar Verdon. «Le médecin fait un examen clinique approfondi, notamment des tests d'évaluation de la mémoire et des facultés cognitives.» Selon les informations recueillies, il pourra alors vous rassurer ainsi que vos proches et décider de réévaluer la situation ultérieurement, vous prescrire un premier traitement ou vous rediriger vers un spécialiste ou une clinique de la mémoire. L'un des problèmes dans la prise en charge, c'est «l'oubli des oublis», c'est-à-dire que la personne ne se rend pas compte qu'elle a des troubles cognitifs. La prise en charge est donc souvent amenée par les proches. «L'annonce du diagnostic peut être un moment de grande vulnérabilité, tant pour la personne touchée que pour son entourage. Des offres de soutien sont disponibles et il ne faut pas hésiter à les demander», rappelle la spécialiste.

PARTENARIATS:



DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante



Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch