



ALZHEIMER

Guide d'information pour mieux
comprendre la maladie d'Alzheimer

ALZHEIMER

Le cerveau est l'organe le plus complexe du corps humain. Bien qu'il ne représente qu'environ 2 % de la masse corporelle, il travaille très fort au quotidien et il consomme à lui seul 20 % de l'énergie de notre organisme. Interpréter les sensations, générer les pensées, emmagasiner les souvenirs, contrôler les mouvements du corps sont là quelques exemples des multiples tâches complexes que le cerveau mène à bien. Il nous permet de percevoir et de découvrir le monde qui nous entoure.

Certaines maladies peuvent malheureusement affecter notre cerveau, comme la maladie d'Alzheimer. Cette condition peut avoir de lourdes répercussions et affecter la qualité de vie des personnes atteintes, ainsi que celle de leur entourage.

Ce guide a été conçu pour aider à mieux comprendre cette maladie, apprendre à vivre avec ses contraintes et outiller les personnes atteintes et leurs proches.



TABLE DES MATIÈRES

Le cerveau: un peu d'anatomie	4
La maladie d'Alzheimer	7
Accompagner une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer	25
Maintenez votre cerveau en santé!	28
Musclez votre cerveau!	32

© Familiprix inc. 2018

MISE EN GARDE ET AVIS D'EXONÉRATION DE RESPONSABILITÉ: Tous les droits réservés. Toute reproduction et/ou transmission, partielle ou totale, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite à moins d'en avoir préalablement obtenu l'autorisation écrite de Familiprix inc.

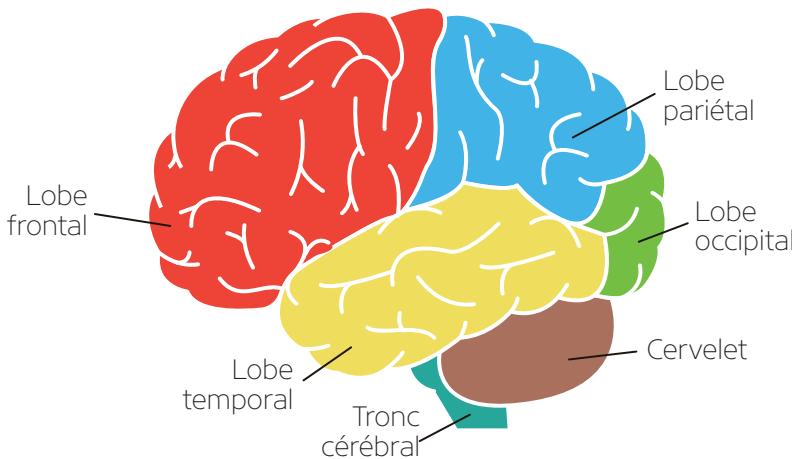
Ni Familiprix inc., ni aucune des personnes ayant participé à l'élaboration, à la réalisation et/ou à la distribution de cette publication ne fournit quelque garantie et n'assume quelque responsabilité que ce soit relativement à l'exactitude, au caractère actuel et au contenu de la publication, ou ne peut être tenu responsable de toute erreur qui pourrait s'y être glissée ou de toute omission.

Le contenu de la présente publication vous est fourni à titre d'information. Il ne vise pas à donner des conseils particuliers applicables à votre situation et ne peut en aucun cas être considéré comme constituant une déclaration, une garantie ou un conseil de nature médicale. Si vous avez besoin d'un avis ou d'un conseil de nature médicale, vous devez consulter un médecin, un pharmacien ou un autre professionnel qualifié de la santé.

LE CERVEAU: UN PEU D'ANATOMIE...

Le cerveau se divise en plusieurs parties et chacune d'entre elles jouent un rôle distinctif. Il y a d'abord deux hémisphères, le gauche et le droit. Très souvent, un des deux hémisphères est légèrement plus développé que l'autre. C'est au niveau de l'hémisphère dominant que s'organise le langage écrit et parlé. Pour la majorité des personnes, l'hémisphère gauche est dominant.

Chaque hémisphère est constitué de quatre lobes (temporal, pariétal, frontal et occipital). On retrouve aussi le cervelet et le tronc cérébral à la base du cerveau. Chaque zone assure une fonction cognitive distincte.



La surface « plissée » du cerveau est une couche externe spécialisée appelée « cortex ». Celui-ci contient la majorité des neurones, la fameuse substance grise.

Le cerveau est composé de plus de 100 milliards de cellules nerveuses spécialisées appelées « neurones ». Ces derniers transmettent l'information et l'analysent, la mémorisent ou encore commandent aux muscles les actions volontaires. Les neurones communiquent au moyen d'un courant électrique : l'influx nerveux. Ce dernier voyage à travers les neurones et forme la base des souvenirs, des pensées et des émotions.



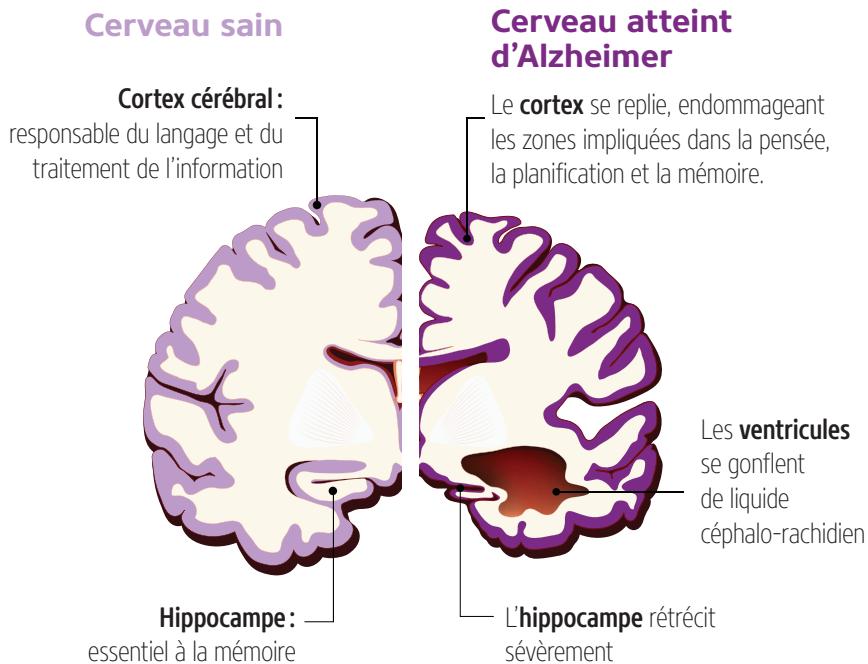
SAVIEZ-VOUS QUE...

Le système nerveux est organisé selon un réseau inverse, c'est-à-dire que le côté droit du cerveau commande le côté gauche du corps, et vice-versa.

Que se passe-t-il dans le cas de la maladie d'Alzheimer?

L'Alzheimer se caractérise par la **mort des cellules nerveuses** du cerveau, aussi appelées «**neurones**». Avec l'évolution de la maladie, il se produit une perte progressive des interactions entre les neurones, de plus en plus de neurones disparaissent et des changements structuraux se font au niveau du cerveau. En effet, le **cortex se recroqueville** et endommage les régions du cerveau associées à la pensée, à la planification et à la mémoire.

Le rétrécissement est particulièrement important dans l'hippocampe, une région du cortex qui joue un rôle fondamental dans la formation de nouveaux souvenirs.



LA MALADIE D'ALZHEIMER

Les troubles cognitifs, ou démence, se caractérisent par une diminution irréversible des facultés mentales, qui est occasionnée par des changements physiques dans le cerveau. L'Alzheimer est la forme la plus répandue de démence et elle est caractérisée par la présence de **plaques** et d'**enchevêtrements** au niveau du cerveau. **Elle affecte, entre autres, la mémoire, l'humeur, le comportement et le langage.** C'est une maladie neurodégénérative, c'est-à-dire qu'elle évolue progressivement et que les symptômes s'aggravent au fur et à mesure de la dégénérescence des neurones et de leur mort éventuelle.

Il est normal, avec le vieillissement, d'avoir des pertes de mémoire. Si aucune cause médicale n'est associée à ces pertes de mémoire, on parlera de «troubles de mémoire liés à l'âge».

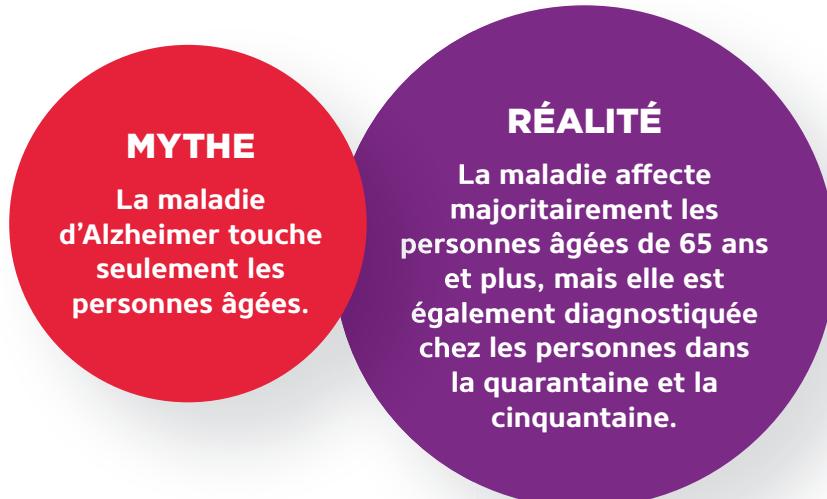
SAVIEZ-VOUS QUE...

Le nom de cette maladie provient du Dr Aloïs Alzheimer, qui a découvert cette maladie en 1906.

La maladie d'Alzheimer
NE FAIT PAS partie du processus normal de vieillissement.

PROCESSUS NORMAL DE VIEILLISSEMENT	SIGNES DE LA MALADIE D'ALZHEIMER
Oublier le nom des personnes que nous voyons rarement	Oublier le nom de ses proches
Oublier momentanément une partie d'un fait vécu	Oublier une activité récente
Ne pas ranger les objets de la façon appropriée	Ranger des objets à des endroits inusités
Subir des changements d'humeur en raison d'une cause connue	Subir des changements d'humeur imprévisibles
Changer ses centres d'intérêt	Avoir de moins en moins envie de prendre part à des activités

Source: Sur la mémoire, onmemory.ca/fr



Stades de la maladie

La maladie d'Alzheimer progresse généralement lentement, mais son évolution est irréversible. Elle évoluera en plusieurs stades qui apporteront des changements dans la vie des personnes atteintes ainsi que dans celle de leur famille. Puisque la maladie affecte chaque personne de façon différente, les symptômes, leur ordre d'apparition et la durée de chacun des stades de la maladie varient entre les personnes atteintes.

Stade léger ou stade précoce

À ce stade, la diminution des capacités est bien souvent légère, et les personnes atteintes peuvent continuer à vaquer à leurs activités de façon autonome avec un peu d'aide de leur entourage. Les symptômes les plus communs qui en résultent sont les **pertes de mémoire, les difficultés à communiquer et les changements d'humeur et de comportement**. Les personnes malades ont conscience des changements qui se produisent et sont en mesure d'en parler à d'autres personnes.

Voici des exemples de situations possibles pour une personne atteinte :

- Elle se répète et pose constamment les mêmes questions.
- Elle oublie des événements récents.
- Elle manque de jugement et sa capacité à résoudre les problèmes diminue.
- Elle a tendance à s'égarer.
- Elle pleure et se fâche sans raison apparente.



Stade modéré ou stade intermédiaire

Il s'agit du plus long stade de la maladie. On y observe une détérioration accrue de la capacité de fonctionner, un changement au niveau de la personnalité, et les troubles de mémoire sont plus sévères. Beaucoup de personnes atteintes conservent toutefois une certaine conscience de leur état, mais elles auront besoin d'aide pour un grand nombre de tâches quotidiennes, comme faire le ménage, s'habiller, prendre une douche, etc.

Voici des exemples de situations possibles pour une personne atteinte :

- Elle se souvient de son nom, mais pas de son adresse ni de son numéro de téléphone.
- Elle perd la notion du temps, elle ne sait plus la saison, le jour de la semaine ni l'heure.
- Elle a de la difficulté à faire des phrases complètes, à comprendre, à lire et à écrire.
- Elle peut délirer et halluciner, c'est-à-dire entendre, voir, sentir ou même goûter des choses qui n'existent pas.



Stade avancé ou stade sévère

En raison de la destruction des neurones dans toutes les régions du cerveau, l'atteinte cognitive s'amplifie et les signes physiques s'accentuent. À ce stade, la personne malade est dans l'incapacité de communiquer verbalement ou de prendre soin d'elle. Elle aura besoin de soins 24 heures sur 24.

Voici des exemples de situations possibles pour une personne atteinte :

- Elle ne peut plus sourire.
- Elle ne parle pas ou prononce des phrases incohérentes.
- Elle ne maîtrise plus ses mouvements.
- Elle avale avec difficulté et peut s'étouffer en mangeant.
- Elle ne reconnaît plus ses proches, même son conjoint et les membres de sa famille.



Stade terminal

La maladie d'Alzheimer est une maladie mortelle et, à ce stade, les soins palliatifs, qui visent à améliorer la qualité de vie et le confort, sont privilégiés.

Voici des exemples de situations possibles pour une personne atteinte :

- Sa peau se déchire et se couvre de plaies.
- Elle dort davantage.
- De la fièvre peut être présente.
- Sa respiration et son pouls peuvent devenir irréguliers.
- Elle peut toutefois toujours éprouver et percevoir les émotions.

Qui est à risque de développer la maladie d'Alzheimer?

La cause exacte de la maladie d'Alzheimer n'est pas connue, mais il semble qu'une combinaison de facteurs de risque pourrait jouer un rôle dans l'apparition de la maladie.

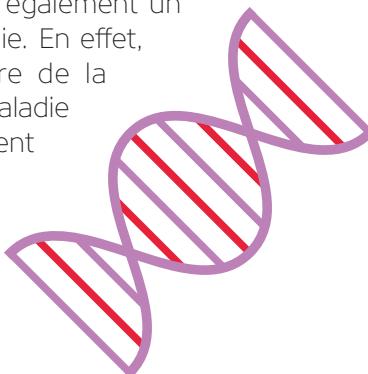


L'âge

Le vieillissement est le principal facteur de risque de la maladie d'Alzheimer. Plus une personne vieillit, plus son risque de développer la maladie augmente. Dans les faits, 1 personne sur 20 âgée de 65 ans et plus en souffre, et le nombre de cas augmente à 1 personne sur 4 pour les gens de plus de 85 ans.

Les antécédents familiaux et les gènes

La forme familiale de la maladie d'Alzheimer, c'est-à-dire celle qui se développe précocement et qui est liée aux gènes, représente seulement 5 % de tous les cas de la maladie confondus. Pour ce qui est de la forme d'Alzheimer la plus courante, qui apparaît tardivement, les gènes joueraient également un rôle dans l'apparition de la maladie. En effet, une personne dont un membre de la famille est ou a été atteint de la maladie d'Alzheimer a un risque légèrement augmenté d'avoir la maladie.



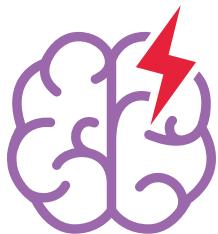
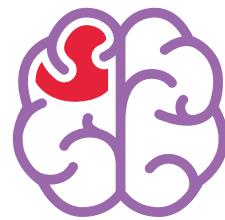


La santé cardiovasculaire

L'hypertension, l'hypercholestérolémie, l'obésité, le tabac et le diabète semblent jouer un rôle dans le développement de la maladie.

Troubles cognitifs légers

Les personnes ayant un trouble cognitif léger avec une altération des fonctions cognitives et de la mémoire ont un risque augmenté de développer éventuellement la maladie d'Alzheimer.



Traumatismes crâniens

Les personnes ayant subi des blessures répétées à la tête, particulièrement des commotions cérébrales, ont un risque augmenté de développer la maladie.

Signes précurseurs

Certaines situations ou certains changements dans le comportement d'un être cher peuvent apporter leur lot d'inquiétudes. Un déclin de la santé cognitive peut se traduire par différents signes auxquels on doit demeurer attentif.

Il faut porter une attention particulière à 10 signes précurseurs dans le cas de la maladie d'Alzheimer.



Pertes de mémoire qui affectent les activités quotidiennes

Oublier souvent des événements et avoir de la difficulté à mémoriser de nouvelles informations.



Difficulté à réaliser les tâches quotidiennes

Éprouver de la difficulté à s'acquitter des tâches de base, comme préparer un repas ou s'habiller.



Problème de langage

Oublier des mots faciles ou les changer pour des mots qui n'ont rien à voir avec le contexte.



Désorientation dans l'espace et dans le temps

Se perdre dans un endroit familier et ne plus savoir quel est le jour de la semaine.



Altération du jugement

Ne pas reconnaître un état de santé qui nécessite une attention ou avoir un habillement inapproprié, comme porter des vêtements légers par temps glacial.



Difficulté face aux notions abstraites

Ne pas comprendre ce que représentent les chiffres, avoir de la difficulté à balancer un budget, ne pas savoir comment se servir des chiffres.



Rangement inapproprié des objets

Ranger les objets au mauvais endroit, comme un chandail au congélateur, un bracelet dans l'armoire.



Changement d'humeur ou de comportement

Changer d'humeur très rapidement sans raison apparente, comme passer du calme à la colère.



Changement de personnalité

Se comporter de façon inhabituelle et devenir désorienté, suspicieux, craintif, paranoïaque.



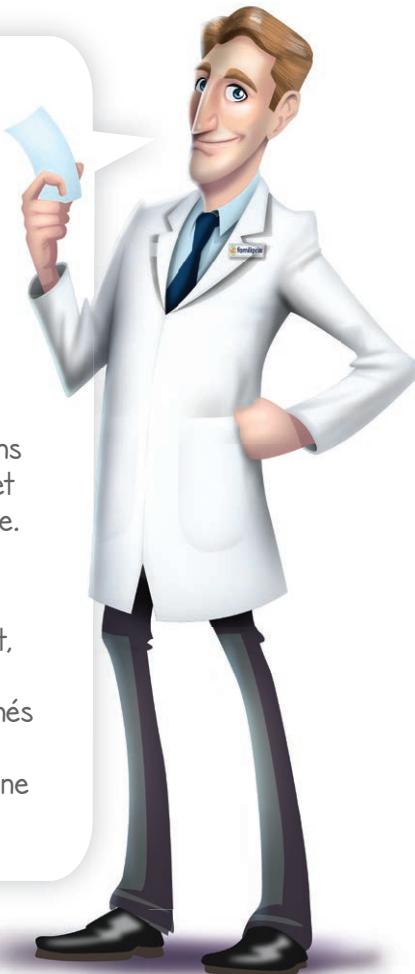
Perte d'intérêt

Perdre de l'intérêt pour ses activités préférées, se détacher de sa famille et de ses amis.

Si vous croyez qu'une personne de votre entourage présente des signes de la maladie d'Alzheimer, il pourrait être utile de noter tout changement de comportement dans un journal.

Ainsi, il sera plus facile de :

- Communiquer les observations au médecin.
- Discuter de vos préoccupations avec la personne concernée et d'autres membres de la famille.
- Être à l'affût des effets secondaires possibles de ses autres médicaments. En effet, il pourrait arriver que ces changements soient occasionnés par des médicaments. Le pharmacien demeure une bonne ressource pour vous aider.



Diagnostic

Le diagnostic de la maladie d'Alzheimer se fait malheureusement trop souvent tardivement, car la maladie a déjà commencé depuis plusieurs années à faire des dommages au cerveau. En effet, lors de l'apparition des symptômes, la maladie est souvent à un stade avancé dans le cerveau. **Il est conseillé de consulter un médecin le plus rapidement possible lorsqu'il y a des inquiétudes au sujet des symptômes.**

Le médecin effectuera alors un examen initial où il évaluera, par exemple, les symptômes, les antécédents médicaux et psychiatriques, la coordination, les réflexes, etc. Il pourra aussi vérifier la capacité à se situer dans le temps, à se souvenir de faits récents, à mémoriser et bien plus. Le médecin peut aussi diriger le patient vers un spécialiste, particulièrement un neurologue, qui pourra effectuer des tests complémentaires.

Il existe des outils de diagnostic que le médecin peut utiliser afin d'évaluer les facultés cognitives, notamment l'apprentissage, l'attention, le calcul, la mémoire et le langage. Le test MoCA (Montreal Cognitive Assessment) en est un exemple.



Les avantages d'un diagnostic précoce

Une personne qui reçoit un diagnostic d'Alzheimer peut continuer à avoir une vie bien remplie et productive pendant plusieurs années. Un diagnostic précoce apporte de nombreux avantages à la personne atteinte. En voici quelques-uns :

- Participer activement aux décisions concernant les soins de santé, la planification financière, juridique, et l'avenir.
- Profiter des nombreuses ressources offertes aux personnes atteintes de la maladie et à leur entourage.
- Bénéficier de plus d'efficacité des médicaments, pour certaines personnes, car ils seront pris plus tôt dans le processus de la maladie.
- Établir les priorités dans sa vie en fonction de ce qui compte le plus.

COMMENT INCITER QUELQU'UN QUI PRÉSENTE DES SIGNES INQUIÉTANTS À ALLER CONSULTER?

Généralement, une personne qui présente des symptômes exprimera d'elle-même le besoin d'aller consulter, mais il arrive parfois qu'elle refuse, en raison du déni ou de la peur que ses craintes soient fondées. Voici quelques astuces pour aider à amorcer la discussion :

- Proposer un autre examen médical : cœur, diabète, renouvellement de prescription, etc.
- Proposer l'évaluation à domicile par une infirmière du CLSC.
- Suggérer au proche aidant une visite chez le médecin, comme prétexte, où la personne présentant des symptômes pourra l'accompagner.
- Appeler directement le médecin de la personne concernée pour lui expliquer vos préoccupations. Si l'offre de consultation est faite par le médecin, la personne sera peut-être plus encline à accepter.



Que faire après un diagnostic ?

L'annonce d'un diagnostic de la maladie d'Alzheimer amène son lot d'émotions. Certains ressentiront un grand choc, de la colère, de la souffrance à la suite de l'annonce, tandis que d'autres éprouveront un soulagement d'enfin comprendre la raison de leurs symptômes. Ces émotions sont tout à fait normales et elles peuvent être intermittentes.

Les personnes peuvent se sentir perdues, seules et ne sauront pas quoi faire à la suite du diagnostic. Voici quelques étapes essentielles qui aideront la personne malade et son entourage :

- **Partager l'annonce avec ses proches:** ils comprendront mieux ce que la personne vit et ils pourront mieux l'aider.
- **Se renseigner sur la maladie d'Alzheimer:** mieux comprendre la maladie sera bénéfique pour la personne malade, briser les mythes, démêler le vrai du faux, etc.
- **Examiner les traitements possibles:** les traitements pourront aider à diminuer les symptômes.
- **Admettre que la maladie affecte ses capacités:** s'adapter et se trouver des moyens et de l'aide pour affronter les difficultés de la vie quotidienne.
- **Chercher du soutien:** se confier à un membre de la famille, à un ami, à une autre personne atteinte de la maladie ou encore à un groupe de soutien peut être réconfortant.
- **Planifier l'avenir:** mettre de l'ordre dans ses papiers, désigner une personne pour prendre les décisions concernant les finances et les besoins de santé. Cela permettra d'envisager l'avenir avec plus d'optimisme.
- **Prendre soin de soi:** être actif, avoir une alimentation saine, passer du temps avec la famille et les amis. Cela apportera un bien-être à la personne atteinte.

Traitements

Il n'existe malheureusement à ce jour **aucun traitement pour guérir** la maladie d'Alzheimer. Les traitements permettent de diminuer les symptômes, comme les troubles de la mémoire, de la parole, des fonctions cognitives et de la motricité.

Les médicaments disponibles peuvent améliorer la qualité de vie des personnes atteintes. Toutefois, l'efficacité des différents traitements varie grandement d'une personne à l'autre. Le médecin traitant choisira le médicament en fonction, entre autres, du stade de la maladie, des effets secondaires et de la voie d'administration. Il est possible qu'avec l'évolution de la maladie, les médicaments perdent de leur efficacité. Il est donc important d'avoir un suivi régulier afin d'effectuer les ajustements nécessaires.



Certaines thérapies non-pharmacologiques, comme la zoothérapie et l'aromathérapie, pourraient être bénéfiques pour les personnes souffrant de démence. Toutefois, peu d'études nous prouvent leur efficacité.

MYTHE

Certains suppléments de vitamines peuvent prévenir la maladie d'Alzheimer.

RÉALITÉ

L'efficacité des vitamines E, B, C, du ginkgo biloba, de l'acide folique ou encore du sélénium n'a pas été démontrée. En effet, plusieurs études ont été menées, mais elles n'ont malheureusement pas été concluantes.



SAVIEZ- VOUS QUE...

Différentes recherches sont présentement en cours pour le développement de nouveaux traitements. Il existe plusieurs pistes prometteuses qui peuvent apporter de l'espoir aux personnes atteintes de la maladie et à leur entourage.

Parlons journal des symptômes...

Le journal des symptômes peut être très utile pour les personnes qui reçoivent un traitement. En effet, le proche aidant peut y inscrire les changements qu'il a remarqués sur divers aspects. Voici un exemple de journal des symptômes :

MOIS: Janvier	OBSERVATIONS
Mémoire	<i>Maman est incapable de se souvenir d'une activité ayant eu lieu la veille.</i>
Communications	<i>Maman cherche ses mots.</i>
Orientation dans le temps et l'espace	<i>Maman ne sait pas quelle journée nous sommes, ni le mois, ni même la saison.</i> <i>Elle s'égare dans son propre quartier.</i>
Activités quotidiennes	<i>Maman a besoin d'aide pour s'habiller et faire sa toilette.</i>
Tâches ménagères et passe-temps	<i>Maman a de la difficulté à cuisiner ou à faire le ménage, des tâches qui n'étaient pas problématiques auparavant.</i> <i>Elle perd son intérêt pour jouer aux cartes avec ses amis.</i>
Humeur et comportement	<i>Maman a des sautes d'humeur imprévisibles et peut se mettre en colère sans raison.</i>

Exemple de journal des symptômes

MOIS:	OBSERVATIONS
Mémoire	
Communications	
Orientation dans le temps et l'espace	
Activités quotidiennes	
Tâches ménagères et passe-temps	
Humeur et comportement	

Ce journal permettra de suivre l'évolution de la maladie, mais également l'efficacité du traitement, ce qui aidera le médecin à faire les ajustements de la thérapie, lorsque nécessaire. N'hésitez pas à en faire des copies et à communiquer vos observations au médecin traitant.

ACCOMPAGNER UNE PERSONNE **ATTEINTE DE LA MALADIE**

Accompagner une personne qui vit avec l'Alzheimer peut être à la fois valorisant et stressant. Les défis à relever sont parfois corsés et le rôle de l'aideant est très important. Voici quelques conseils utiles pour aider les proches aidants d'une personne atteinte de cette maladie.

- **Simplifier la vie de la personne atteinte d'Alzheimer:** réduire le nombre d'objets dans la maison, en retirant ce qui est superflu, est un bon moyen de faciliter le quotidien. Par exemple, ne laisser dans la salle de bain que ce qui est nécessaire, enlever dans les armoires de cuisine les articles qui ne sont pas utilisés, etc. Il est recommandé de laisser des notes afin de combler les pertes de mémoire.
- **Limiter les choix:** plutôt que de poser des questions ouvertes, offrir un choix. Par exemple, au lieu de «qu'aimerais-tu faire aujourd'hui?», lui demander «préférerais-tu aller magasiner ou aller au cinéma?»
- **Réduire les bruits de fond:** diminuer les bruits environnants pour parler à la personne atteinte l'aidera grandement à se concentrer davantage.
- **Faire des visites régulières:** aller voir régulièrement la personne atteinte d'Alzheimer pour lui offrir du soutien, selon ses besoins.

- **Sécuriser l'environnement immédiat:** il est important de s'assurer que l'espace de vie présente peu de danger. Par exemple, utiliser différentes fournitures pour la sécurité de la salle de bain, comme des barres d'appui, des sièges de bain, un rehausseur de toilette, etc. Placer les objets qui peuvent s'avérer dangereux (couteaux, ciseaux, etc.) à un endroit moins facile d'accès.
- **Simplifier l'utilisation du téléphone:** conserver près du téléphone une liste des numéros de téléphone qui sont souvent utilisés. Installer un répondeur si la personne n'est pas à l'aise de répondre au téléphone, en lui mentionnant de laisser sonner.
- **Indiquer la condition:** s'assurer que la personne atteinte ait toujours dans sa poche une carte ou un bracelet avec l'indication de son état de santé et les coordonnées des personnes à contacter au cas où elle s'égarerait.
- **Utiliser un pilulier:** la gestion des médicaments peut parfois s'avérer complexe. Placer les médicaments dans une dosette hebdomadaire ou encore dans un pilulier est un bon moyen de simplifier le tout et de réduire le risque d'erreur de médicament.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Les pharmacies offrent le service de mise en pilulier et peuvent même le livrer à la maison chaque semaine. Informez-vous auprès de votre pharmacien !



POUR UNE BONNE COMMUNICATION

Il peut parfois être difficile d'entrer en communication avec une personne souffrant de la maladie d'Alzheimer. Toutefois, adopter certaines habitudes peut grandement faciliter la communication. Voici quelques astuces pour aider à bien communiquer :

- Regarder la personne dans les yeux et se présenter si c'est nécessaire.
- Avoir une attitude agréable, parler lentement et calmement.
- Être à l'écoute de la personne, manifester de l'empathie et être patient.
- Utiliser des termes simples.
- Tenter de ne pas interrompre et éviter d'argumenter.
- Poser une seule question à la fois et laisser le temps nécessaire pour répondre.
- Formuler les suggestions de façon positive. Par exemple, dire : « Allons au centre commercial » est préférable à : « N'allons pas marcher dehors ».
- Lorsqu'une autre personne est le sujet de conversation, reprendre constamment son nom au lieu de « il » ou « elle ».

MAINTENEZ VOTRE CERVEAU EN SANTÉ !

Certains facteurs de risque, comme la génétique et le vieillissement, ne peuvent malheureusement pas être contrôlés. Toutefois, les scientifiques suggèrent qu'un mode de vie sain peut aider le cerveau à préserver les connexions nerveuses entre les cellules et même en créer de nouvelles. Un cerveau en santé peut donc mieux résister à la maladie, ce qui aide à diminuer le risque d'être atteint de la maladie d'Alzheimer. De plus, l'adoption de saines habitudes de vie chez les personnes atteintes de la maladie va être bénéfique sur plusieurs plans.



Le cerveau a besoin d'exercices



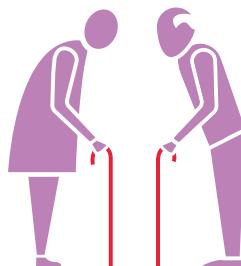
Tout comme la pratique régulière d'activité physique est bénéfique pour le corps, l'activité cérébrale contribue à diminuer le risque de développer la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée. Il est aussi suggéré de mettre le cerveau au défi afin de lui faire vivre une nouvelle expérience et ainsi solliciter des fonctions mentales nouvelles ou légèrement utilisées.

Consultez la section *Musclez votre cerveau!* pour des exemples d'exercices qui sont faciles à intégrer au quotidien.

Avoir une vie sociale active

L'activité sociale aide à garder le cerveau en forme et semble avoir un effet protecteur contre les troubles cognitifs. Voici quelques moyens pour aider à maintenir une vie sociale active :

- Engager la conversation dans l'ascenseur, parler à la caissière au magasin ou au chauffeur de taxi. Il faut tirer le maximum des occasions de socialiser chaque jour.
- Parler au téléphone et échanger des courriels.
- Participer à un club de marche ou à un cours de Zumba, par exemple, qui combine l'interaction sociale à l'activité physique.
- Continuer de travailler ou faire du bénévolat.

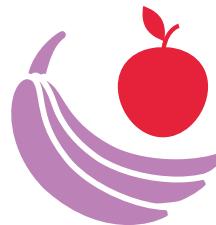


Avoir un mode de vie sain

Maintenir une bonne santé est tout aussi important pour le corps, que pour le cœur et le cerveau. Avoir un mode de vie sain est la clé pour y parvenir. Voici de bonnes habitudes de vie à adopter :

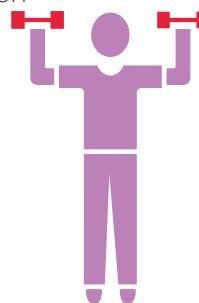
■ **Avoir une alimentation saine et équilibrée**

- Consommer beaucoup de fruits et légumes chaque jour. Varier les couleurs!
- Manger des pains, céréales et grains à teneur élevée en fibres.
- Consommer des viandes faibles en gras trans et manger régulièrement du poisson.
- Remplacer le sel par des fines herbes.
- Privilégier l'huile d'olive lors de l'utilisation d'un corps gras.



■ **Être actif physiquement**

La pratique régulière d'activité physique contribue au maintien d'une bonne santé cardiovasculaire tout en réduisant le stress et en ayant un effet positif sur l'humeur.



L'exercice physique a également des effets particulièrement bénéfiques chez les personnes atteintes d'Alzheimer : il aide à conserver les capacités motrices, il exerce un effet calmant, il maintient le niveau d'énergie, de souplesse, d'équilibre et bien plus !

- **Éviter le tabac, les drogues et l'excès d'alcool**

Des habitudes saines contribuent à maintenir le cerveau en santé.

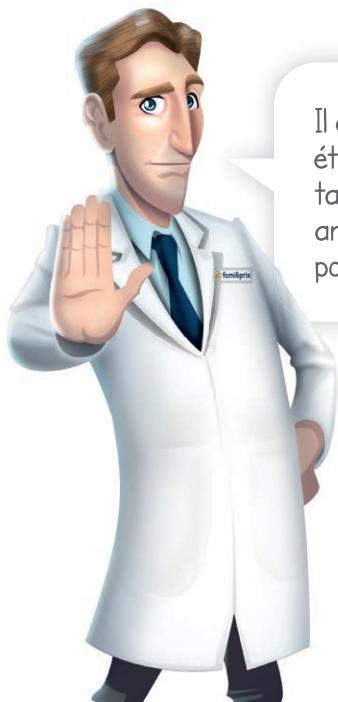
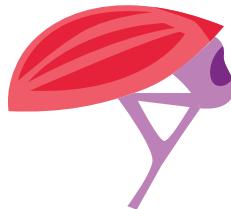
- **Réduire le stress**

La diminution du stress améliore la santé du cerveau et diminue les risques de développer une maladie cognitive. La méditation, la relaxation et l'activité physique sont de bons moyens pour y arriver.

Protéger la tête

Les traumatismes crâniens à répétition peuvent augmenter le risque de développer la maladie.

Porter un casque lors des activités sportives, conduire prudemment et boucler la ceinture, prendre des moyens afin de diminuer le risque de chute dans la maison sont quelques moyens à mettre en application.

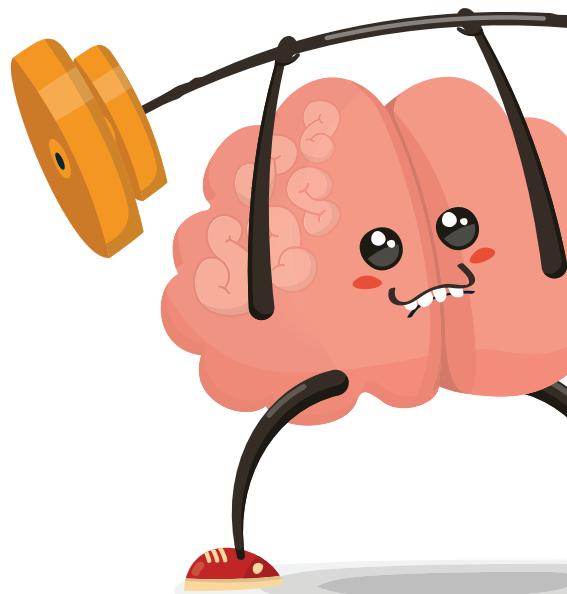


Il est important de surveiller votre état de santé et de maintenir votre taux de cholestérol, votre pression artérielle, votre glycémie et votre poids dans les limites recommandées.

MUSCLEZ VOTRE CERVEAU !

Comme n'importe quel muscle, le cerveau aussi a besoin d'exercices pour garder la forme. La pratique régulière de petits exercices l'aidera à développer davantage de connexions, à le rendre plus efficace et aura un effet protecteur contre les troubles cognitifs, comme la maladie d'Alzheimer. Voici quelques exercices courts, qui peuvent être réalisés facilement au quotidien :

- Observer quelques secondes une liste de mots au hasard, les mémoriser et les réciter ensuite dans l'ordre.
 - Développer la mémoire immédiate aidera le cerveau à retenir plus facilement les nouvelles informations.
- Visualiser un quartier familier en essayant de placer dans l'ordre les maisons et les commerces.
 - Cet exercice peut aider à développer le sens de l'organisation.
- Tous les jours, aller sur un site Internet instructif, lire la page, et à la fin de la lecture, résumer mentalement les éléments clés retenus.
 - Apprendre de nouvelles notions dans différents domaines permet de stimuler l'activité cérébrale.



- 
- Augmenter les opportunités de faire des calculs mentaux en laissant de côté, dans la mesure du possible, la calculatrice ou le téléphone portable.
 - Le fait de faire moins de calculs mentaux peut nuire à la vivacité d'esprit.
 - Modifier les habitudes, briser la routine. Par exemple, prendre un chemin différent pour se rendre à la destination souhaitée, utiliser les marches plutôt que l'ascenseur pour changer d'étage, faire l'achat des aliments dans une nouvelle épicerie, où les aliments ne sont pas placés au même endroit, se brosser les cheveux avec la main moins dominante.
 - Le simple fait de modifier les habitudes stimule l'activité cérébrale et incite à raisonner autrement.
 - Demander à un proche de réciter des séries de chiffres et de lettres et les répéter par la suite dans le même ordre.
 - Cet exercice aidera à stimuler la capacité à concentrer l'attention.
 - Jouer à des jeux qui exercent le cerveau: échecs, casse-tête, mots croisés, jeu de mémoire, cartes. Il y a aussi beaucoup de jeux qui sont disponibles sur Internet.
 - Essayer une nouvelle activité, comme apprendre à jouer d'un instrument de musique, suivre un cours, aller au théâtre.

CONCLUSION

L'Alzheimer demeure une maladie bien complexe qui, avec son évolution, affecte grandement la qualité de vie des personnes atteintes et de leur entourage. Certains facteurs de risque ne peuvent malheureusement pas être contrôlés, mais beaucoup d'entre eux sont des facteurs de risque modifiables. En effet, adopter de saines habitudes alimentaires, faire de l'exercice physique, avoir une vie sociale active, stimuler quotidiennement le cerveau sont là quelques moyens efficaces pour aider à prévenir le déclin cognitif.

Beaucoup de ressources sont disponibles, autant pour les personnes malades que pour leurs proches. Il ne faut pas hésiter à les utiliser, elles peuvent être d'une grande aide.

SOURCES ET LIENS UTILES

Fédération québécoise des sociétés Alzheimer et Société Alzheimer Canada

www.alzheimer.ca/fr/federationquebecoise

www.alzheimer.ca/fr

Ces sites offrent beaucoup de programmes et services pour les personnes qui vivent avec l'Alzheimer et leurs proches, comme de l'information utile, des ressources, des services d'orientation et du soutien.

Sur la mémoire

www.onmemory.ca/fr/ln/home

Un guide sur la maladie d'Alzheimer destiné aux aidants.

L'appui pour les proches aidants d'aînés

www.lappui.org

Ce site contribue à améliorer la qualité de vie et à faciliter le quotidien des proches aidants d'aînés, en plus de leur permettre de tirer pleinement profit des ressources mises à leur disposition.

Familiprix

www.familiprix.com

DANS **CE GUIDE**

Le cerveau: un peu d'anatomie

La maladie d'Alzheimer

Accompagner une personne
atteinte de la maladie d'Alzheimer

Maintenez votre cerveau en santé!

Musclez votre cerveau!