

Les nouvelles connaissances usuelles



La maladie d'Alzheimer



LETTRES *en* MAIN



FÉDÉRATION
INTERPROFESSIONNELLE
DE LA SANTÉ DU QUÉBEC

Société
Alzheimer



Québec 

Textes

Gilles Landry et Marc Ouimet

Recherche

Marie Claire Sansregret et Gilles Landry

Coordination de la production

Hélène Ranger

Remerciements

Nous remercions pour leur collaboration : le comité de lecture des participants et participantes de Lettres en main ; Hélène Ranger, Marie Claire Sansregret et Julie Fortin de Lettres en main ; Sandro Di Cori, directeur général, Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer; Sylvie Bissonnette, coordonnatrice au développement stratégique, Fédération interprofessionnelle de la santé du Québec (FIQ); Sam Abou N'Dour, artiste multidisciplinaire.

Nous remercions le ministère de l'Éducation, des Loisirs et du Sport, le ministère de la Santé et des Services sociaux, le ministère de la Famille et des Aînés, la FIQ (Fédération interprofessionnelle de la santé du Québec) ainsi que Madame Louise Beaudoin, députée de Rosemont, pour leur contribution financière.

Mise en page et graphisme

Les pages en ligne

www.lespagesenligne.com

Impression

SISCA

790, rue d'Upton

LaSalle (Québec) H8R 2T9

Distribution

Lettres en main

5483, 12^e Avenue

Montréal (Québec) H1X 2Z8

Tél. : (514) 729-3056

Télé. : (514) 729-3010

Internet : www.lettresenmain.com

Courriel : lem@videotron.qc.ca

Dépôt légal : 4^e trimestre 2011

Bibliothèque nationale du Québec

ISBN : 978-2-922908-16-9

© Lettres en main

LA COLLECTION

Nous sommes heureux de présenter la collection
Les nouvelles connaissances usuelles.

Cette série de petits ouvrages, conçus principalement pour les personnes en démarche d'alphabétisation, aborde des thèmes variés.

La collection est inspirée des *Connaissances usuelles*, publiées dans les années cinquante par les Frères de l'Instruction chrétienne. Ces documents ont servi d'outils de référence pour les premiers travaux de recherche des écoliers de l'époque.

Espérons que la lecture de cette nouvelle publication saura éveiller autant votre intérêt que votre curiosité.



Les *Connaissances usuelles* telles que publiées par les Frères de l'Instruction chrétienne dans les années cinquante.



LETTRES *en* MAIN

Lettres en main est un groupe populaire d'alphabétisation qui intervient dans le quartier Rosemont à Montréal depuis 1982. Notre objectif principal est de contribuer à combattre l'analphabétisme. Pour ce faire, nous offrons entre autres des ateliers de lecture et d'écriture et nous nous engageons dans la défense des droits des personnes analphabètes. De plus, nous nous consacrons à la recherche, à la conception et à la diffusion de matériel didactique.




Sam Abou N'Dour

Artiste multidisciplinaire

aboundour8@hotmail.com

LA MALADIE D'ALZHEIMER



Mémoire

On connaît la maladie d'Alzheimer depuis plus de 100 ans. C'est une maladie qui fait peur. En effet, les personnes qui en souffrent ont de plus en plus de problèmes dans leur vie quotidienne. Avec le temps, elles finissent par ne plus pouvoir rien faire par elles-mêmes. Elles meurent souvent sans même reconnaître leurs proches. La maladie d'Alzheimer est un drame qui touche les personnes atteintes ainsi que leur famille.

La maladie d'Alzheimer touche surtout les personnes âgées. Aussi, comme les gens vivent plus longtemps qu'avant, ils ont de plus en plus de chances d'en être atteints. En quoi consiste-t-elle exactement? Quels en sont les causes et les symptômes? Existe-t-il des médicaments pour la ralentir ou la guérir? Ce petit document

tentera de répondre à quelques-unes de ces questions.



Le fonctionnement du cerveau

La maladie d'Alzheimer attaque le cerveau. Il faut donc savoir comment ce dernier fonctionne afin de comprendre cette maladie.

Le cerveau est un peu comme un ordinateur. Il contient des milliards de cellules qu'on appelle des neurones. Ce sont ces neurones qui traitent l'information qui vient de tous nos sens (la vue, l'odorat, le toucher, l'ouïe et le goût) et qui permettent de faire des actions.

Saviez-vous que...

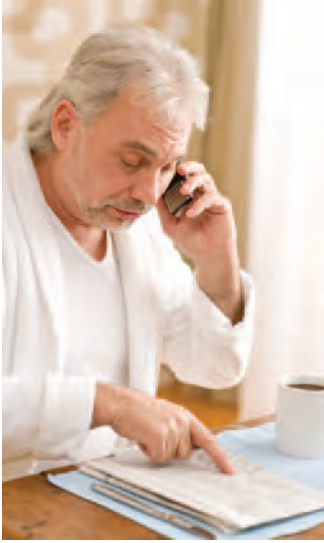
Le cerveau humain contient environ 100 milliards de neurones.

Ils communiquent entre eux par du courant électrique. Ils font circuler l'information dans le cerveau et dans le corps. C'est grâce à eux qu'un être humain peut faire toutes sortes d'actions comme parler, bouger, se rappeler des choses, etc.

Par exemple, une personne se lève le matin. Elle sent une odeur de café. Elle est attirée. Elle entend la cafetière qui fonctionne. Elle se verse une tasse. Elle la touche pour vérifier que le café est bien chaud. Finalement, elle y goûte pour s'assurer qu'il est bon.



Pour chacune de ces informations, il y a des millions de neurones qui doivent communiquer entre eux. Ce sont également les neurones qui transmettent les actions que le cerveau décide de faire.



Par exemple, la personne fouille dans sa mémoire pour se souvenir où sont rangés le sucre et le lait. Elle va les chercher et les verse dans son café. Puis, elle s'installe dans son fauteuil favori pour le savourer tout en lisant son journal.

Il arrive que des neurones soient détruits ou endommagés. À ce moment, il y a donc des informations qui se perdent. Alors, le corps n'arrive pas à faire ce que le cerveau lui commande.

Par exemple, la personne pourrait savoir qu'il y a du café chaud dans la tasse et se brûler quand même parce que l'information s'est perdue en cours de route.



Finalement, il faut savoir que, contrairement aux autres cellules du corps humain, les neurones ne se guérissent pas. Voilà donc pourquoi les dommages au cerveau sont très graves.

La maladie d'Alzheimer

La maladie d'Alzheimer est la plus répandue d'un groupe de maladies du cerveau qu'on appelle « démences ». Elle se caractérise par des pertes de mémoire, des troubles du langage, des problèmes de coordination et des changements de l'humeur et des comportements.



Saviez-vous que...

Les personnes qui sont atteintes de la maladie d'Alzheimer peuvent avoir de la difficulté à choisir des vêtements adaptés au temps et à l'environnement. Par exemple, ils peuvent mettre leurs sous-vêtements par-dessus leurs vêtements.



La personne qui a découvert la maladie était un médecin. Il s'appelait Alois Alzheimer. C'est pourquoi la maladie porte ce nom. Lors de ses recherches, il a trouvé des lésions (des sortes de petites blessures) dans le cerveau de personnes décédées de la maladie. Ces lésions se nomment « plaques » et « écheveaux ». Elles sont responsables de la mort des neurones. C'est ce qui explique que les personnes atteintes perdent certaines facultés, notamment la mémoire.

La maladie d'Alzheimer peut toucher tout le monde, peu importe le mode de vie ou le milieu social. Le développement de la maladie varie grandement d'une personne à une autre. Les symptômes, l'ordre de leur apparition ainsi que la durée de chacun des stades de la maladie ne sont pas les mêmes pour tous.



Malgré cela, il est possible de comprendre l'évolution de la maladie d'Alzheimer. En général, celle-ci détruit d'abord les régions du cerveau liées à la mémoire et la vie émotive. Elle s'étend ensuite aux régions qui permettent le langage, la coordination et la reconnaissance des objets et des personnes. En général, la progression de la maladie dure entre 7 et 10 ans.

Les plaques et les écheveaux

Le cerveau contient des substances qu'on appelle des protéines. Ces dernières sont nécessaires à son fonctionnement. Lorsque la

maladie d'Alzheimer se manifeste, deux de ces protéines se mettent à mal fonctionner. Ce sont elles qui causent des lésions (les plaques et les écheveaux) qui finissent par tuer les neurones du cerveau.

Les plaques sont dues au fait que certaines protéines se déposent dans diverses régions du cerveau. Quand cela se produit, elles deviennent toxiques et tuent les neurones avec lesquels elles entrent en contact.

Les écheveaux sont également constitués de protéines. Elles se collent ensemble et forment des filaments épais, un peu comme des toiles d'araignée. Elles empêchent d'abord les neurones de bien communiquer entre eux et finissent par les étouffer.



L'action des plaques et des écheveaux empêche peu à peu certaines parties du cerveau de fonctionner. Le corps réagit à ces attaques. Il se défend, un peu comme si le cerveau était attaqué par des microbes. Par contre, au lieu de détruire des microbes, il détruit les neurones malades, ce qui aggrave le problème. Avec le temps, il y a de plus en plus de neurones qui sont détruits, ce qui mène à la destruction du cerveau lui-même.



Les principaux stades de la maladie

L'évolution de la maladie d'Alzheimer peut varier grandement d'une personne à l'autre. On peut toutefois distinguer trois stades dans le développement de la maladie : **léger, modéré et avancé.**

Il faut tout d'abord comprendre que la maladie d'Alzheimer n'apparaît pas d'un seul coup. Elle peut se développer pendant des années avant que les premiers symptômes apparaissent. Durant cette période, les lésions se forment tranquillement dans le cerveau, sans que la personne ne s'en rende compte.

Le stade léger : À ce stade, les lésions sont assez importantes pour empêcher le fonctionnement normal de certaines régions du cerveau. Chaque région est associée à une ou plusieurs fonctions, comme la mémoire, l'humeur ou la coordination des mouvements.



Saviez-vous que...

Au Canada, une personne développe la maladie toutes les 5 minutes. D'ici 2038, ce sera toutes les 2 minutes.

Donc, les premiers symptômes qui apparaissent peuvent être différents d'une personne à l'autre. Tout dépend de la région du cerveau qui est attaquée en premier.

Habituellement, dans cette phase, le malade commence à avoir des troubles de mémoire (surtout pour les événements récents). De plus, l'humeur et le comportement commencent à changer. La personne peut perdre patience ou devenir triste sans raison apparente. Peu à peu, d'autres symptômes apparaissent, comme les troubles du langage. Toutefois, ces problèmes n'empêchent pas le malade de faire ses activités quotidiennes. Par contre, elle se rend compte de ce qui se passe. Cette phase dure en moyenne de deux à quatre ans.



Le stade modéré : Le deuxième stade survient lorsque différents troubles empêchent la personne de faire ses activités normales. Elle a de plus en plus de problèmes de mémoire et de comportement. De plus, de nouveaux troubles commencent à apparaître. Elle a de la difficulté à utiliser le téléphone, à faire ses courses ou à prendre ses médicaments. Avec le temps, elle arrive difficilement à faire des activités comme se laver, manger, marcher ou s'habiller toute seule. Ce n'est qu'à ce moment qu'on peut identifier la maladie d'Alzheimer.



Saviez-vous que...

Une personne peut développer la maladie d'Alzheimer à n'importe quel âge. Par contre, la plupart des personnes atteintes ont plus de 65 ans.

Le stade avancé : À ce stade, la personne atteinte n'est plus capable de s'exprimer de façon compréhensible. Elle ne reconnaît plus toujours ses proches et ne sait plus se servir d'ustensiles pour manger. Elle passe son temps clouée dans un fauteuil ou à marcher sans but. Avec le temps, la personne peut avoir de la difficulté à rester debout ou assise. Elle ne reconnaît plus personne. Elle ne peut plus manger par elle-même ou utiliser les toilettes. Elle finira alors par mourir.



D'où vient la maladie d'Alzheimer?

On ne sait pas vraiment d'où vient la maladie d'Alzheimer. Toutefois, on connaît un certain nombre de facteurs qui peuvent en favoriser l'apparition.

L'âge : C'est le facteur le plus important. La possibilité d'avoir la maladie augmente beaucoup avec l'âge. Ainsi, après 65 ans, 1 personne sur 11 est atteinte de la maladie. Après 85 ans, le taux s'élève à 1 personne sur 4.

L'hérédité : L'hérédité semble jouer un certain rôle dans le développement de la maladie. Le fait d'avoir un parent, un frère ou une sœur atteint de la maladie augmente de deux ou trois fois le risque de l'avoir soi-même.



Saviez-vous que...

À un stade avancé, certaines personnes malades ne se reconnaissent plus dans le miroir et se parlent à elles-mêmes. Elles peuvent également entamer une conversation avec des personnages de la télévision.

Le sexe : Sur 4 personnes atteintes de la maladie, 3 sont des femmes. Cela s'explique peut-être par le fait que les femmes vivent plus longtemps. De plus, elles sont plus nombreuses à être atteintes du diabète, qui est lui-même un facteur de risque.

Les facteurs liés à la santé : La maladie d'Alzheimer semble atteindre plus facilement les personnes qui ont les problèmes de santé suivants :

- diabète
- certaines formes d'arthrite
- dépression
- blessures à la tête
- AVC (accidents vasculaires cérébraux)
- niveau élevé de cholestérol
- hypertension
- stress
- manque d'exercice physique
- mauvaises habitudes alimentaires
- obésité

Les facteurs environnementaux : Il semble que l'environnement joue un rôle dans le développement de la maladie d'Alzheimer. Certains chercheurs croient que la pollution (par exemple, la présence de certains métaux dans le sol et dans l'eau) pourrait favoriser l'apparition de la maladie.



L'instruction : Les chercheurs ont remarqué que la maladie d'Alzheimer touche moins les gens qui ont beaucoup d'instruction. Pourquoi? Peut-être parce que les personnes plus instruites ont plus les moyens de rester en bonne santé. Peut-être parce qu'ils doivent utiliser davantage leur cerveau que leurs bras pour travailler. En fait, on ne le sait pas vraiment.

Dans tous les cas, il faut se rappeler que l'exposition à un ou plusieurs de ces facteurs

ne veut pas dire qu'on développera la maladie d'Alzheimer. Par ailleurs, une personne qui ne serait que peu exposée à ces facteurs pourrait aussi bien la développer. En fait, on sait très peu de choses sur cette maladie.

Le diagnostic

Établir un diagnostic d'Alzheimer peut prendre du temps. En effet, plusieurs des symptômes de la maladie ressemblent à ceux d'autres maladies. Aucun test unique ne permet de déterminer si une personne est atteinte de la maladie d'Alzheimer.



Saviez-vous que...

Près de 500 000 Canadiens sont atteints de la maladie d'Alzheimer.

Il faut donc faire plusieurs tests pour reconnaître la maladie d'Alzheimer :

1. L'examen des problèmes de santé passés de la personne, ainsi que ceux de sa famille.
2. L'examen de l'état mental de la personne et de sa mémoire.
3. L'examen médical, afin d'éliminer les autres maladies qui pourraient causer les symptômes de la maladie d'Alzheimer.
4. Les examens de laboratoire, pour connaître l'état de santé de la personne.
5. Les évaluations psychiatriques, afin de savoir si la personne a d'autres problèmes qui pourraient aussi causer des pertes de mémoire.



Les symptômes

Voici les principaux symptômes rattachés à la maladie d'Alzheimer. Par ailleurs, ils peuvent varier selon les personnes et les stades de la maladie.

Les troubles de la mémoire : C'est le symptôme le plus connu de la maladie d'Alzheimer. Au départ, les personnes atteintes ont tendance à oublier des événements récents (par exemple, ce qu'ils ont fait la veille). Par contre, elles conservent une mémoire claire d'événements passés (par exemple, un souvenir d'enfance).



Saviez-vous que...

On estime que la maladie d'Alzheimer coûte environ 10 milliards de dollars par année au Canada. D'ici 30 ans, ce chiffre sera multiplié par 10 à cause du vieillissement de la population.

Avec le temps, les oublis deviennent plus nombreux. La personne égare des objets et a de plus en plus de difficulté à exécuter ses tâches quotidiennes.

La modification de l'humeur et des comportements : C'est également un des symptômes les plus courants de la maladie



d'Alzheimer. Certains traits de la personnalité se mettent à changer. Par exemple, une personne renfermée devient soudainement très sociable. Une autre passe de la joie à la tristesse très rapidement

et sans raison. Aux stades plus avancés, les personnes atteintes peuvent développer des épisodes de dépression et d'anxiété.

Saviez-vous que...

Le cerveau humain contient environ 100 milliards de neurones.

Les troubles du langage : La maladie d'Alzheimer peut attaquer la région du cerveau liée au langage. À mesure que la maladie progresse, la personne atteinte a de plus en plus de difficulté à trouver les mots pour s'exprimer et à comprendre ce qu'on lui dit. Elle oublie souvent ce qu'elle voulait dire. Malgré cette perte du langage, la personne atteinte reste sensible aux expressions du visage, aux caresses et aux gestes d'affection, même aux stades avancés de la maladie.



La coordination des mouvements : Quand la maladie est avancée, la personne perd une partie de sa coordination. Elle a de la difficulté à utiliser des objets. Elle est souvent agitée et fait sans cesse les mêmes mouvements. Avec le temps, elle peut même faire de l'épilepsie.

Les troubles mentaux : À un stade avancé, les personnes atteintes peuvent avoir des troubles mentaux. Ils auront des hallucinations ou encore des idées délirantes. Elles doivent alors faire l'objet d'une surveillance constante pour leur propre sécurité.

Les multiples visages de la maladie d'Alzheimer

La maladie d'Alzheimer a des effets graves à plusieurs niveaux. Elle touche la personne atteinte, sa famille et même la société dans son ensemble.



Au niveau individuel, elle détruit lentement le cerveau. La personne atteinte perd peu à peu la mémoire. Elle ne reconnaît plus ses proches ni même le monde qui l'entoure.



Au niveau de la famille, elle change les rapports entre les gens. La personnalité de la personne atteinte change tellement qu'on ne la reconnaît plus. De plus, elle devient peu à peu incapable de s'occuper d'elle-même. Elle a donc besoin d'aide 24 heures par jour, ce qui peut devenir très difficile pour les proches.

Au niveau de la société, elle présente un énorme défi de santé publique pour les gouvernements. En effet, comme la population vieillit, il y a de plus en plus de personnes atteintes. Aussi, les coûts pour la recherche, le soutien aux familles, les ressources et les traitements vont exploser.

Les traitements

La maladie d'Alzheimer ne se guérit pas. Par contre, il existe des médicaments qui peuvent en ralentir la progression. Les effets de ces médicaments sont cependant variables d'une personne à l'autre et sont surtout efficaces en début de maladie.



Le soutien

La famille est le premier soutien pour une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer. Par contre, la charge est lourde. Aussi, il est important d'aller chercher de l'aide auprès d'organismes spécialisés. La *Société Alzheimer du Canada* est en mesure de fournir de l'information générale sur la maladie, ainsi que sur les soins et services de santé accessibles.

Il faut se rappeler que les personnes atteintes ont besoin d'être stimulées. Les recherches démontrent qu'il faut parler et montrer de l'affection aux malades.



Saviez-vous que...

Chez les vrais jumeaux, lorsqu'un des deux est atteint de la maladie d'Alzheimer, l'autre a une chance sur deux de développer la maladie.

Dans certains cas, leur état peut même s'améliorer s'ils sont bien entourés. Il faut donc à tout prix éviter d'isoler une personne malade. Elle dépérit plus rapidement.

La prévention

On ne peut pas toujours empêcher l'apparition de la maladie d'Alzheimer. Par contre, on peut prendre certaines habitudes de vie qui peuvent la prévenir en aidant à conserver le cerveau en bonne santé.



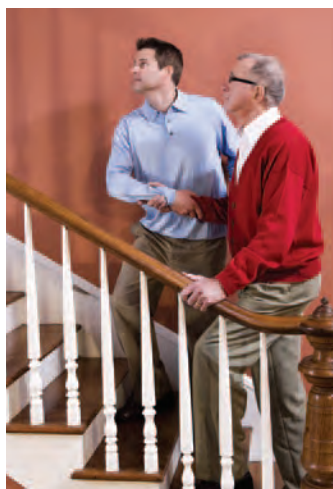
Saviez-vous que...

Prendre régulièrement un peu d'alcool (par exemple, un verre de vin par jour) réduit le risque de développer la maladie d'Alzheimer. Par contre, boire beaucoup d'alcool augmente ce risque.

Faire attention à son alimentation : Le cerveau a besoin d'un certain nombre d'aliments pour bien fonctionner. Aussi, c'est une bonne idée de manger santé en consommant entre autres des fruits et des légumes, du poisson et des noix.

Conserver un poids santé : Comme l'obésité est un facteur de risque en ce qui concerne la maladie d'Alzheimer, il faut essayer de ne pas développer de surplus de poids.

Faire de l'exercice physique : Il faut se rappeler qu'un corps en santé aide à garder un cerveau en santé. Aussi, l'exercice physique, même léger (comme monter les escaliers), peut réduire les risques de développer la maladie d'Alzheimer.



Consulter un médecin régulièrement :

Il est important de consulter un médecin régulièrement pour détecter le plus vite possible des problèmes de diabète, de haute tension ou de cholestérol. Il faut se rappeler que ces problèmes de santé passent souvent inaperçus et que ce sont des facteurs de risque liés à la maladie d'Alzheimer.

Avoir des activités intellectuelles : On sait que les activités intellectuelles (comme lire, faire des mots croisés ou jouer aux échecs) aideraient aussi à garder le cerveau en santé.



Saviez-vous que...

Le 21 septembre est la journée mondiale de la maladie d'Alzheimer.

Éviter les blessures à la tête : Les blessures à la tête facilitent l'apparition de la maladie d'Alzheimer. Il est donc important de porter un casque lors de certaines activités (comme le vélo ou le patin).

Les perspectives d'avenir

Un grand nombre de chercheurs travaillent sur la maladie d'Alzheimer. Ils essaient entre autres de découvrir de nouveaux médicaments. Une des avenues les plus intéressantes consiste à trouver le moyen de créer de nouveaux neurones ou de réparer ceux qui sont atteints. Toutefois, même si ces recherches sont encourageantes, il faudra sans doute attendre plusieurs années avant de voir apparaître des médicaments efficaces.

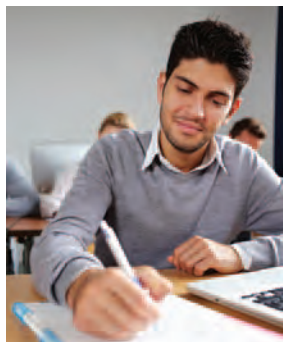


Conclusion

Il n'existe, à ce jour, aucun traitement pour guérir la maladie d'Alzheimer. Cependant, à mesure que l'on comprend mieux le fonctionnement du cerveau, il est plus facile de ralentir les effets de la maladie.



La recherche permettra peut-être, un jour, de guérir cette terrible maladie. En attendant, le mieux qu'on puisse faire, c'est d'accompagner les malades dans leur maladie. Il faut toujours se rappeler que la patience, l'affection et la compréhension sont encore les meilleurs outils pour permettre aux personnes atteintes de vivre des moments heureux malgré leur maladie. Et ça, il ne faut pas l'oublier!



Test

Voici un petit test. Il n'a rien de scientifique, mais il peut être utile pour savoir s'il faut consulter un médecin au sujet de la maladie d'Alzheimer.

1. Est-ce qu'il vous arrive souvent d'oublier de faire des choses importantes comme prendre des médicaments ou aller à un rendez-vous?
2. Est-ce qu'il vous arrive d'entrer dans une pièce et d'oublier pourquoi vous y êtes allé?
3. Est-ce qu'il vous arrive de vous perdre dans des endroits que vous connaissez bien (dans votre quartier par exemple)?



4. Est-ce qu'il vous arrive souvent d'oublier le nom des personnes qui vous sont proches?
5. Est-ce qu'il vous arrive souvent de perdre des objets?

6. Est-ce que vous oubliez souvent ce que les gens viennent de dire?



7. Est-ce que vous répétez souvent les mêmes choses parce que vous avez oublié les avoir déjà dites?

8. Est-ce que vous avez perdu le goût de faire des activités que vous aimiez avant?

9. Est-ce que vous avez des difficultés à vous souvenir des numéros de téléphone de vos proches?

10. Est-ce qu'il vous arrive souvent d'oublier où sont rangés les objets de votre vie quotidienne ou vos vêtements?
11. Est-ce qu'il vous arrive d'avoir des difficultés à suivre un film ou une émission de télévision parce que vous oubliez ce qui vient de se passer?
12. Est-ce qu'il vous arrive d'être plus irritable ou déprimé qu'avant sans raison apparente?

Si vous avez répondu « Oui » à 5 questions ou plus, il serait bon de consulter un médecin.



- 1 À quelle partie du corps la maladie d'Alzheimer s'attaque-t-elle?
- 2 À quoi servent les neurones?
- 3 D'où vient le nom de la maladie d'Alzheimer?
- 4 Comment s'appellent les lésions qui détruisent les neurones du cerveau?
- 5 Quels sont les trois stades de la maladie d'Alzheimer?
- 6 Nommez quatre facteurs qui peuvent favoriser l'apparition de la maladie d'Alzheimer?
- 7 Est-ce qu'il est facile de reconnaître la maladie d'Alzheimer? Pourquoi?

- 8** Quels sont les principaux symptômes de la maladie d'Alzheimer?
- 9** Est-ce que la maladie d'Alzheimer touche seulement les personnes atteintes?
- 10** Est-ce qu'on peut guérir la maladie d'Alzheimer?
- 11** Est-ce qu'on peut prévenir l'apparition de la maladie d'Alzheimer?
Comment?
- 12** Connaissez-vous quelqu'un dans votre entourage qui aurait intérêt à consulter un médecin au sujet de la maladie d'Alzheimer?

COLLECTION « LES NOUVELLES CONNAISSANCES USUELLES »

