



*Société Alzheimer*

SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

Suzie Turcotte (Conseillère Lac-  
Saint-Jean Est)

Françoise Côté (Conseillère Lac-  
Saint-Jean Est)

# INTRODUCTION

La Société Alzheimer Saguenay-Lac-Saint-Jean c'est:

- 38 ans d'existence
- 32 employées
- Couvrant les secteurs Saguenay-Lac-Saint-Jean
- 978 proches aidants et personnes atteintes (2021-2022)
- Nos services
  - Répit stimulation
  - Activités récréatives et sociales
  - Soutien psychosocial aux familles
  - Café rencontre

# MYTHES ET RÉALITÉS

## Il est certain que j'aurai un jour la maladie d'Alzheimer si un membre de ma famille en est atteint

Bien que l'hérédité joue un rôle, moins de 5% des cas de maladie d'Alzheimer sont liés aux gènes qui causent la forme dite d'apparition précoce, c'est-à-dire la forme familiale de la maladie d'Alzheimer (FFMA). La plupart des cas sont de forme sporadique ou d'apparition tardive, situation où les gènes jouent effectivement un rôle. Une personne ayant un parent, un frère ou une sœur qui est, ou a été, atteint de la maladie d'Alzheimer présente un risque très légèrement accru d'avoir la maladie.

# MYTHES ET RÉALITÉS

**La maladie d'Alzheimer touche uniquement les personnes âgées.**

L'âge s'avère être le principal facteur de risque de la maladie d'Alzheimer. Par ailleurs, même lorsqu'il s'agit de la forme sporadique, certains adultes sont parfois diagnostiqués dans la quarantaine ou la cinquantaine (début précoce). L'essentiel à retenir, c'est que la maladie d'Alzheimer ne fait pas partie du processus normal de vieillissement

# MYTHES ET RÉALITÉS

## Il existe une façon de guérir la maladie d'Alzheimer.

Il n'existe actuellement aucun remède contre la maladie d'Alzheimer, mais nous disposons de médicaments et d'autres approches thérapeutiques qui peuvent souvent aider à gérer certains symptômes et améliorer la qualité de vie durant les premières années de la maladie. De surcroît, les percées significatives de chercheurs dédiés à la cause ouvrent la voie à des avancées encourageantes. De nombreux essais cliniques portant sur des médicaments qui agiraient directement sur le processus de la maladie sont en cours.

# MYTHES ET RÉALITÉS

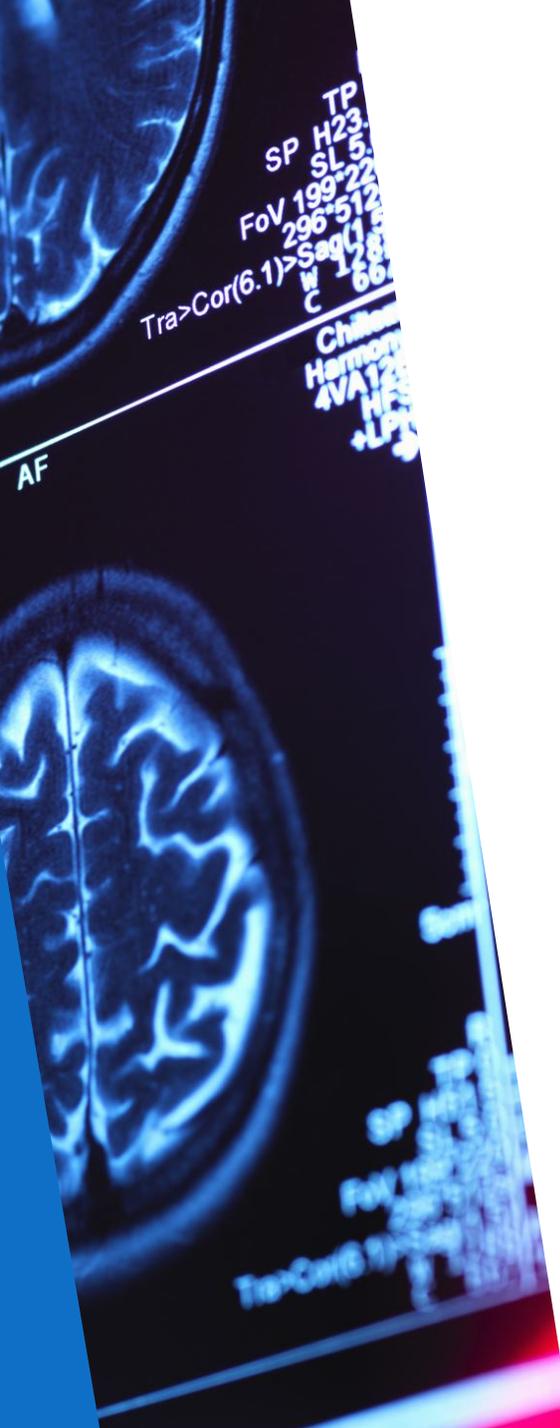
## Il existe des moyens de prévenir la maladie d'Alzheimer.

Il n'existe actuellement aucun remède contre la maladie d'Alzheimer, mais nous disposons de médicaments et d'autres approches thérapeutiques qui peuvent souvent aider à gérer certains symptômes et améliorer la qualité de vie durant les premières années de la maladie. De surcroît, les percées significatives de chercheurs dédiés à la cause ouvrent la voie à des avancées encourageantes. De nombreux essais cliniques portant sur des médicaments qui agiraient directement sur le processus de la maladie sont en cours.

# MYTHES ET RÉALITÉS

**Si j'ai des pertes de mémoire, cela veut dire que j'ai la maladie d'Alzheimer.**

En vieillissant, beaucoup sont confrontés à des défaillances de la mémoire sans pour autant être atteints de la maladie d'Alzheimer. Lorsque les pertes de mémoire affectent les activités quotidiennes et sont accompagnées de troubles du jugement et du raisonnement ou de difficultés à communiquer, il est recommandé de consulter un médecin pour déterminer la cause de ces symptômes. D'autres maladies, notamment une affection de la glande thyroïde, des lésions cérébrales, des interactions médicamenteuses, carence en vitamine B 12, la dépression, l'abus d'alcool ou de drogues peuvent présenter des symptômes similaires.



## LA MALADIE D'ALZHEIMER ET LES AUTRES TROUBLES NEUROCOGNITIFS

- u La maladie Alzheimer est la forme la plus courante d'un vaste ensemble de troubles neurocognitifs (elle correspond à environ 60% des cas)
- u C'est une maladie dégénérative qui atteint les cellules du cerveau et qui ne fait pas partie du processus normal du vieillissement.
- u Plus la maladie évolue plus les atteintes sont importantes. C'est une maladie irréversible

## ATTENTION

Capacité d'atteindre un niveau d'éveil suffisant afin de pouvoir se concentrer sur diverses situations.

- soit sur un élément en particulier
- soit sur deux plusieurs choses en même temps
- soit pendant une longue période de temps

## MOTRICITÉ

Contrôle des mouvements du corps

## PERCEPTION

de la forme, de la couleur, de la distance des objets

## ORIENTATION

Perception des relations entre les objets dans l'espace

## LANGAGE ORAL

## FONCTIONS EXÉCUTIVES

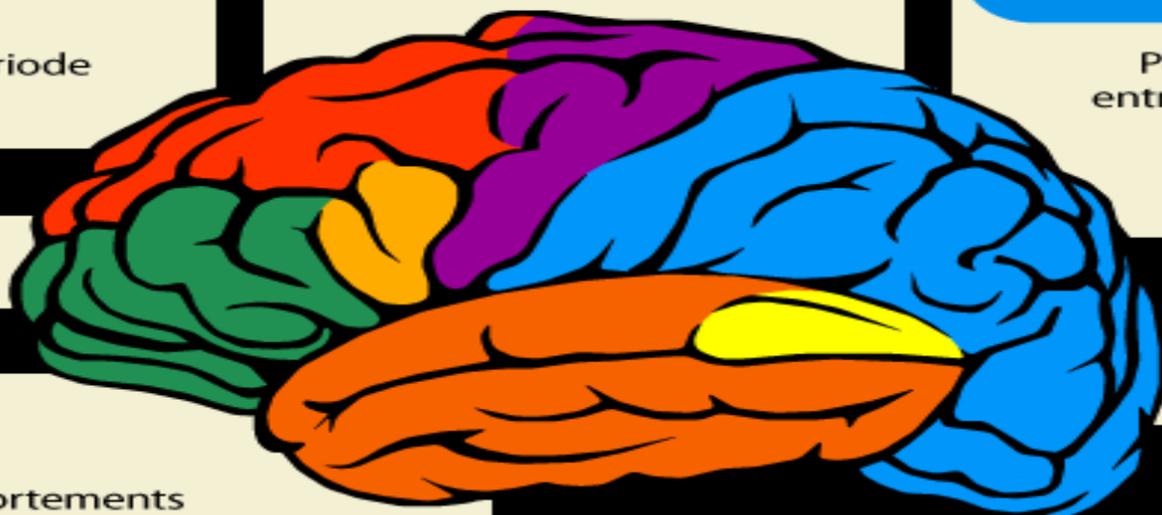
Capacité à adopter des comportements adaptés à des situations nouvelles ou complexes

- **Organisation et planification**
- **Abstraction**  
Comprendre la nature des liens entre les choses et entre les idées.
- **Jugement**  
Évaluer les faits et agir selon ses connaissances et le bon sens.
- **Auto-contrôle**  
Contrôler ses émotions et ses actions selon les situations.
- **Flexibilité**  
Pouvoir passer facilement d'une idée à une autre.

## LANGAGE ÉCRIT

## MÉMOIRE

- **Mémoire à court terme**  
Permet de retenir une quantité d'information limitée pendant une brève durée (quelques secondes)
- **Mémoire à long terme**  
Mémoire des faits, connaissances et habiletés accumulés au fil des années
  - Les expériences vécues personnellement
  - Les connaissances générales associées au langage (vocabulaire, etc.) et aux concepts (caractéristiques des objets, des personnes, des lieux)



# SIGNES PRÉCURSEURS

1



**PERTE DE MÉMOIRE AFFECTANT LES HABILETÉS USUELLES**  
Oublier fréquemment ou avoir de la difficulté à se rappeler de nouvelles informations.

*Société Alzheimer*

2



**DIFFICULTÉ À EXÉCUTER DES TÂCHES FAMILIÈRES**  
Avoir de la difficulté à s'acquitter de tâches qu'on a accomplies toute sa vie, comme préparer un repas ou s'habiller.

*Société Alzheimer*

3

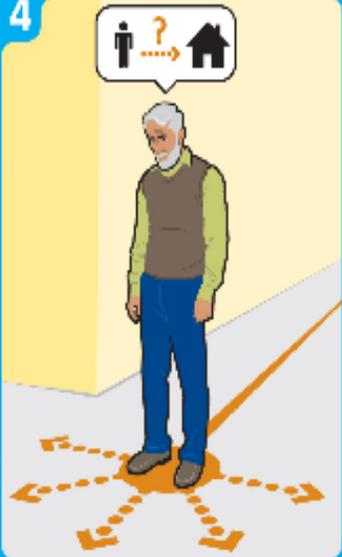


**TROUBLES DU LANGAGE**  
Oublier des mots faciles ou leur substituer d'autres mots qui n'ont rien à voir avec le contexte.

*Société Alzheimer*

# SIGNES PRÉCURSEURS

4



**DÉSORIENTATION DANS L'ESPACE ET DANS LE TEMPS**

Oublier le jour de la semaine ou se perdre dans un endroit familier.

*Société Alzheimer*

5

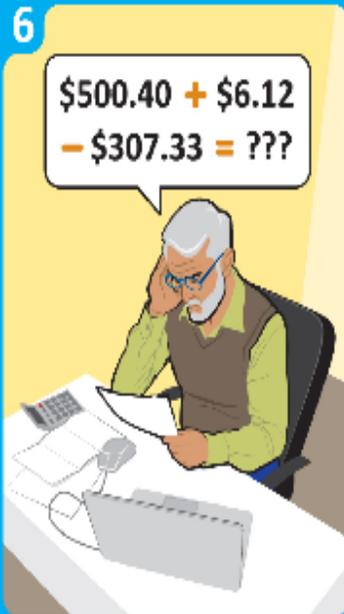


**JUGEMENT AFFAIBLI**

Ne pas reconnaître un problème de santé qui nécessite une attention immédiate ou porter des vêtements légers par temps froid.

*Société Alzheimer*

6



**DIFFICULTÉ FACE AUX NOTIONS ABSTRAITES**

Avoir des difficultés à équilibrer un budget ou ne pas comprendre ce que représentent les chiffres ni à quoi ils servent.

*Société Alzheimer*

# SIGNES PRÉCURSEURS

7

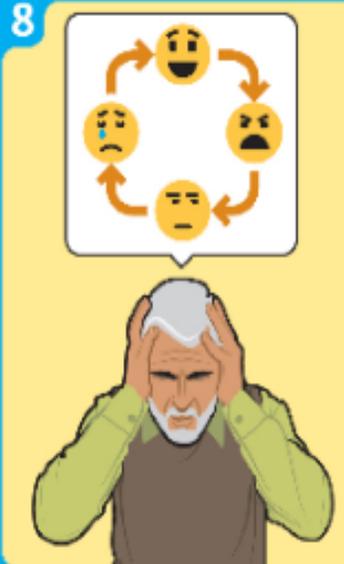


**OBJETS ÉGARÉS**

Ranger des objets dans des endroits inappropriés comme une robe dans le réfrigérateur ou une montre dans le sucrier.

*Société Alzheimer*

8



**CHANGEMENTS D'HUMEUR OU DE COMPORTEMENT**

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

*Société Alzheimer*

9



**CHANGEMENTS DE PERSONNALITÉ**

Présenter des changements de personnalité, comme être désorienté, suspicieux ou craintif.

*Société Alzheimer*

10



**PERTE D'INTÉRÊT**

Perdre tout intérêt pour ses amis, sa famille et ses activités préférées.

*Société Alzheimer*

# L'IMPORTANCE DU DIAGNOSTIQUE PRÉCOCE

Démarches diagnostique:

- u Évaluation de l'état mental
- u Examen physique (bilan de santé)
- u Analyses de laboratoire
- u Examen en radiologie soit Taco ou IRM
- u Réévaluation ou référence chez un spécialiste

# MÉDICATION

Inhibiteur de la cholinestérase:

- u Aricept (Donepezil)
- u Exelon (Rivastigmine) aussi en timbre transdermique
- u Reminyl (Galantamine)

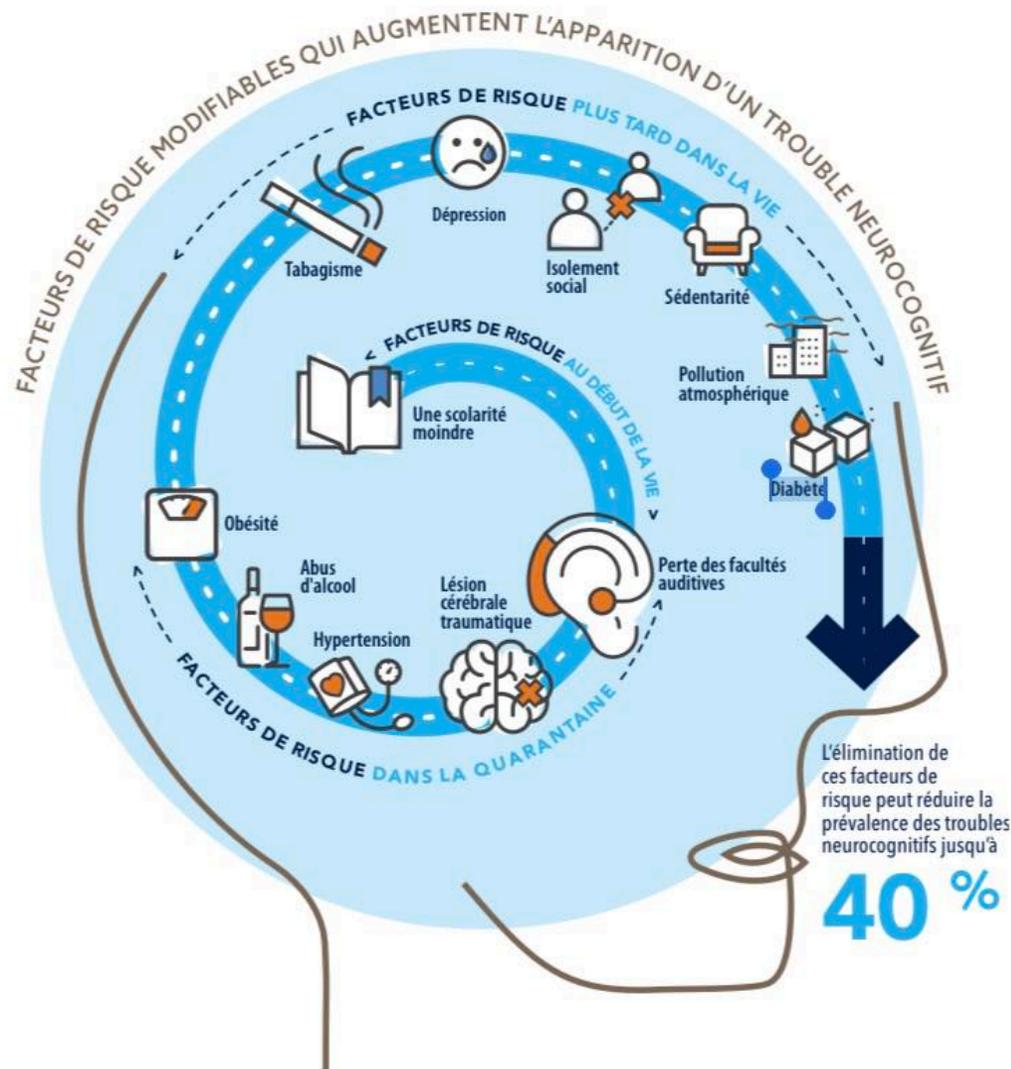
Pour stade plus avancé:

- u Chlorhydrate de mémantine (Ebixa)

# L'APPROCHE CENTRÉE SUR LA PERSONNE: ACCOMPAGNER

- u Compétence
- u Compassion
- u Cohérence
- u Constance
- u Climat

# MALADIE D'ALZHEIMER



Facteurs de risque modifiables qui augmentent l'apparition d'un trouble neurocognitif

Figure 5. Les douze facteurs de risque modifiables indiqués ci-dessus contribuent à une augmentation du risque de trouble neurocognitif (Livingston et coll., 2020). Les aborder peut réduire leur prévalence au Canada.

# PEUT-ON PRÉVENIR L'ALZHEIMER?

- Protéger son cerveau en tout temps afin d'éviter des traumatismes crâniens ;
- Faire de l'activité physique
- Faire des choix alimentaires sains ;
- Maintenir des activités intellectuelles tout au long de sa vie assure une réserve cognitive. Celle-ci présente deux avantages :
  - Les effets du vieillissement cognitif seront atténués ;
  - En présence d'atteintes pathologiques, les manifestations cognitives plus sévères seront retardées.

# UN MODE DE VIE SAIN

- Diminuer le stress: relaxation, méditation, partage des émotions ;
- Maintenir une vie sociale active ;
- Favoriser un sommeil réparateur : le sommeil joue un rôle dans la consolidation de la mémoire et dans l'élimination des toxines du cerveau ;
- Ne pas fumer et boire modérément ;
- Consulter régulièrement le médecin et assurer un contrôle régulier des problèmes de santé chronique (diabète, hypertension, cholestérol).

PÉRIODE DE QUESTIONS ?