

QU'EST-CE QUE LA DÉMENCE ?

La démence est un terme général désignant un déclin des aptitudes mentales assez grave pour interférer avec la vie quotidienne. Les pertes de mémoire en sont un exemple. La maladie d'Alzheimer est la forme la plus commune de démence.

À propos de la démence

La démence n'est pas une maladie spécifique. C'est un terme global qui décrit un large éventail de symptômes associés à un déclin de la mémoire ou d'autres aptitudes cognitives assez grave pour réduire la capacité d'une personne à exécuter les activités quotidiennes. La Maladie d'Alzheimer représente 60 à 80 % des cas. La Démence vasculaire, qui survient suite à un accident vasculaire cérébral, est la seconde forme la plus commune de démence. Mais il existe de nombreuses autres conditions qui peuvent entraîner l'apparition de symptômes de démence, dont certains sont réversibles, comme des problèmes thyroïdiens ou des carences en vitamines.

La démence est souvent appelée, à tort, « sénilité » ou « démence sénile », ce qui reflète l'idée, autrefois largement répandue mais fautive, selon laquelle le grave déclin des aptitudes mentales fait partie du processus normal de vieillissement.

Pertes de mémoire et autres symptômes de la démence

De nombreuses personnes présentent des troubles de la mémoire, cela ne signifie pas qu'elles sont atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une démence connexe. Les troubles de mémoire peuvent être dus à de nombreuses causes différentes. Si vous ou un être qui vous est cher souffrez de symptômes incommodes, veuillez consulter un médecin pour en déterminer la cause. Certaines causes des symptômes apparentés à la démence peuvent être traitées.

Bien que les **symptômes de démence soient très variables**, au moins deux des fonctions mentales essentielles suivantes doivent être sérieusement affectées pour pouvoir parler de démence:

- Mémoire
- Communication et langage
- Capacité à se concentrer et à rester attentif
- Raisonnement et jugement
- Perception visuelle

Les personnes qui souffrent de démence peuvent rencontrer des difficultés au niveau de leur mémoire à court terme, pour se rappeler où ils ont mis leur sac à main ou leur portefeuille, pour régler leurs factures, pour planifier et préparer les repas, pour se souvenir de leurs rendez-vous ou pour se rendre dans un endroit hors de leur quartier.

De nombreuses démences sont évolutives, c'est-à-dire que les symptômes apparaissent lentement et s'aggravent progressivement. Si vous ou un être qui vous est cher

présentez des problèmes de mémoire ou observez d'autres changements au niveau de vos aptitudes cognitives, ne les ignorez pas. Consultez un médecin pour en déterminer la cause. Une évaluation professionnelle peut permettre de détecter une affection qu'il est possible de soigner. Et même si les symptômes semblent indiquer une démence, un diagnostic précoce permet à une personne de tirer le maximum de bénéfices des traitements disponibles et donne l'occasion de trouver des volontaires pour participer à des essais ou à des études cliniques. Cela donne également du temps pour planifier l'avenir.

Causes

La démence est le résultat d'un endommagement des cellules du cerveau.

Cet endommagement empêche les cellules du cerveau de communiquer entre elles. Lorsque les cellules du cerveau ne peuvent pas communiquer normalement, cela peut avoir des répercussions sur les mécanismes de la pensée, le comportement et les sentiments.

Le cerveau compte de nombreuses régions distinctes, chacune desquelles est responsable de différentes fonctions (par exemple, la mémoire, le jugement et le mouvement). Lorsque les cellules sont endommagées dans une région spécifique, cette dernière ne peut plus assumer ses fonctions normalement.

Différentes formes de démence sont associées à l'endommagement de certaines cellules cérébrales dans certaines régions du cerveau. Par exemple, dans le cas de la maladie d'Alzheimer, des niveaux élevés de certaines protéines à l'intérieur et à l'extérieur des cellules cérébrales empêchent les cellules de rester saines et de communiquer entre elles. La région du cerveau appelée hippocampe est le centre de l'apprentissage et de la mémoire dans le cerveau, et les cellules dans cette région sont souvent les premières à être endommagées. C'est pourquoi les troubles de la mémoire figurent souvent parmi les premiers symptômes de la maladie d'Alzheimer.

Alors que la plupart des changements dans le cerveau qui provoquent la démence sont permanents et s'aggravent au fil du temps, les troubles de la mémoire et de la pensée causés par les conditions suivantes peuvent s'améliorer lorsque celles-ci sont traitées :

- Dépression
- Effets secondaires de certains médicaments
- Consommation excessive d'alcool
- Problèmes thyroïdiens
- Carences en vitamines

Diagnostic de démence

Les médecins diagnostiquent la maladie d'Alzheimer et d'autres formes de démence en se basant sur un examen approfondi des antécédents médicaux, un examen physique, des tests de laboratoire et sur les changements caractéristiques au niveau de la pensée, du fonctionnement quotidien et du comportement associés à chaque forme de démence. Les médecins peuvent déterminer si une personne est atteinte de démence avec un

degré élevé de certitude. Mais il est plus difficile de déterminer le type exact de démence car les symptômes et les changements dans le cerveau associés aux différentes formes de démence peuvent se recouper. Dans certains cas, un médecin peut poser un diagnostic de « démence » sans préciser le type de démence. Si cela se produit, il peut être nécessaire de consulter un spécialiste comme un neurologue ou un gériopsychologue.

Traitement et soins relatifs à la démence

Le traitement de la démence dépend de sa cause. Dans le cas de la plupart des démences évolutives, y compris la maladie d'Alzheimer, il n'existe aucun remède ni traitement qui ralentit ou arrête leur progression. Mais il existe des traitements médicamenteux qui peuvent améliorer temporairement les symptômes. Les mêmes médicaments prescrits pour le traitement de la maladie d'Alzheimer figurent parmi ceux parfois prescrits pour soulager les symptômes des autres types de démences. Les traitements non médicamenteux peuvent également soulager certains symptômes de démence.

En définitive, le chemin menant à de nouveaux traitements efficaces pour la démence passe par l'augmentation des fonds consacrés à la recherche et davantage de participation à des études cliniques.

Prévention et risques associés à la démence

Certains facteurs de risque de la démence, comme l'âge et la génétique, ne peuvent être changés. Mais les chercheurs continuent d'explorer l'impact des autres facteurs de risque sur la santé du cerveau et dans la prévention de la démence. Certains des secteurs les plus actifs de la recherche en matière de réduction des risques et de prévention incluent notamment les facteurs cardio-vasculaires, la condition physique et l'alimentation.

Facteurs de risque cardiovasculaires: votre cerveau est nourri par l'un des réseaux de vaisseaux sanguins les plus riches de votre corps. Tout ce qui endommage des vaisseaux sanguins dans votre corps peut également endommager ceux dans votre cerveau et empêcher les cellules cérébrales de recevoir les nutriments et l'oxygène dont ils ont besoin. Les changements des vaisseaux sanguins dans le cerveau sont liés à la démence vasculaire. Ils sont souvent accompagnés de changements causés par d'autres types de démence, dont la maladie d'Alzheimer et la démence à corps de Lewy. Ces changements peuvent interagir pour provoquer un déclin plus rapide ou engendrer une déficience plus grave. Vous pouvez protéger votre cerveau en appliquant certaines stratégies identiques à celles qui permettent de protéger votre cœur : ne pas fumer, garder un poids sain, et prendre des mesures pour maintenir votre pression artérielle, votre cholestérol et votre glycémie dans les limites recommandées.

Exercice physique: pratiquer régulièrement une activité physique peut aider à réduire le risque de développer certains types de démence. Des études révèlent que l'exercice physique peut bénéficier directement aux cellules cérébrales en augmentant l'apport en sang et en oxygène vers le cerveau.

Alimentation: ce que vous mangez peut avoir le plus d'impact sur la santé de votre cerveau grâce à l'effet produit sur la santé de votre cœur. Les données récentes disponibles les plus fiables suggèrent que des habitudes alimentaires saines pour le cœur, comme un régime méditerranéen, peuvent également aider à protéger le cerveau. Un régime méditerranéen comprend relativement peu de viande rouge et favorise les grains entiers, les fruits, les légumes, le poisson, les crustacés, les noix, l'huile d'olive et d'autres matières grasses saines.