

# La maladie d'Alzheimer

CE N'EST PAS GRAVE  
SI TU NE TE RAPPELES  
PAS DE TOUT MAMAN,  
J'AI DE LA MÉMOIRE  
POUR DEUX!

C'EST BIEN  
AIMABLE,  
MADAME!



LIGUE  
ASBL  
ALZHEIMER  
« AIDE PRÈS DE CHEZ VOUS »



## **Table des matières :**

La maladie d'Alzheimer est une démence. 3	
Alzheimer, une maladie du vieillissement. ... 5	
Quelques chiffres .....	6
Évolution .....	7
1. Stade primaire/débutant. ....	8
2. Stade intermédiaire .....	9
3. Stade tardif/avancé .....	10
Importance du diagnostic précoce .....	13
Ralentir la maladie .....	14
Comment prévenir la maladie ? .....	15
La communication .....	15
Liens utiles.....	19
Sources.....	19

La maladie d'Alzheimer est une maladie neurodégénérative qui détruit les cellules cérébrales de façon lente et progressive. Elle porte le nom d'**Aloïs Alzheimer**, médecin, qui fut le premier à diagnostiquer cette maladie chez l'une de ses patientes en 1906.

### La maladie d'Alzheimer est une démence :

1. **Neurodégénérative** : cette maladie attaque certaines zones du cerveau. Elle provoque notamment la création de plaques séniles : beaucoup de protéines se collent les unes aux autres et viennent se déposer autour des neurones sous forme de tas. **Ces tas sont des plaques amyloïdes**. Ces protéines empêchent les neurones de communiquer entre eux et ne laissent pas passer les informations d'un neurone à un autre.



Source : <http://www.alzjunior.org/alzheimer/>

2. **Evolutive** : plus le temps passe, plus le cerveau est atteint.
3. **Irréversible** : à ce jour, cette maladie ne peut pas être guérie.

La Maladie d'Alzheimer est fréquente chez les personnes âgées. Elle peut cependant apparaître, rarement, chez des personnes plus jeunes. **Elle n'est presque jamais héréditaire.**

Il est impossible de donner une description précise de la maladie d'Alzheimer : **chaque personne atteinte de démence est unique** et va présenter des symptômes et des comportements qui lui sont propres, tout en suivant +/- une évolution classique.

### Alzheimer, une maladie du vieillissement.

Si tes quatre grands-parents ont plus de 80 ans, l'un d'entre eux risque d'être touché par la maladie d'Alzheimer. Mais il s'agit bien sûr d'une moyenne, ce qui signifie que dans certaines familles, personne n'en

souffrira alors que dans d'autres, un ou deux membres de la famille sera/seront touché(s). On peut donc dire que l'âge est le principal facteur de risque.

Ce n'est pas le seul facteur de risque : mal s'alimenter, ne pas faire d'exercice physique ou intellectuel ou encore fumer peut aussi avoir des conséquences (comme pour d'autres maladies).

### Quelques chiffres :

De nos jours, les chiffres<sup>1</sup> concernant la maladie d'Alzheimer sont divers et variés. Cela est notamment dû aux démarches diagnostiques peu ou pas entreprises (souvent par manque d'informations) et au tabou entourant encore ce sujet.

- **208 000** : le nombre estimé de personnes atteintes de démence en Belgique en 2015 (environ 2% de la population belge)
- **La maladie d'Alzheimer** représente environ 50% des démences, soit plus de **100.000 personnes**

---

<sup>1</sup> Chiffres de la Ligue Alzheimer

- **1 sur 20** : La proportion de personnes âgées de 65 ans et plus atteintes de la maladie d'Alzheimer. Au-delà de 85 ans, c'est une personne sur 5 qui est touchée

Attention, ces chiffres concernent uniquement les personnes atteintes par une pathologie démentielle, il ne faut pas oublier d'y ajouter les aidants proches et professionnels si l'on souhaite évaluer le nombre de personnes concernées par une démence !

### Évolution :

Elle est classiquement décrite comme se déroulant en 7 stades, repris souvent dans 3 « grands » stades, pouvant chacun s'étendre sur plusieurs années. Prenons l'exemple de Georges, un papy âgé de 80 ans, il vit avec sa femme, Nicole. Voyons comment la maladie va évoluer et ce que nous pouvons faire pour les aider au quotidien.

## 1. Stade primaire/débutant.

### Effets visibles :

Troubles de la mémoire concernant des événements récents, oublis fréquents, désorientation dans l'espace et/ou le temps :  
Georges se perd parfois dans le quartier où il a toujours vécu

Ralentissement des réflexes :  
Georges ne peut plus conduire sa

Difficultés dans la vie quotidienne (gestion de l'argent, lecture de l'heure, jeux de cartes)



Sautes d'humeur, déprime, repli sur soi : de nature si calme, Georges s'énerve parfois pour peu de choses



## 2. Stade intermédiaire :

### Effets visibles :

Oubli des faits récents et des événements nouveaux mais souvenirs intacts du passé lointain :  
Georges ne sait plus où il est allé hier après-midi mais il se souvient du jour où il a rencontré Nicole

Difficultés à prendre des décisions, calculer, se concentrer, s'orienter (espace, temps) :  
Georges se perd parfois dans la maison, il ne sait plus où sont les toilettes

Sautes d'humeur fréquentes, insensibilité, repli sur soi, agitation, méfiance, problèmes de sommeil :  
certaines nuits, Georges réveille Nicole à 2h car il pense qu'il est l'heure de se lever

Langage appauvri (répétitions, ralentissement du débit, phrases incomplètes ou incompréhensibles,...)

Perte de coordination et d'équilibre (marche pénible, écriture irrégulière voire illisible)



### 3. Stade tardif/avancé :

#### Effets visibles :

Les muscles se rigidifient, d'où une expression faciale figée, difficultés dans les déplacements, dans la déglutition, etc.

Le repli sur soi s'accroît, la personne vit dans son « propre monde » : Nicole et ses proches ont de plus en plus de difficultés à entrer en contact avec Georges

La personne malade est dépendante de ses proches pour tous les actes de la vie quotidienne : Nicole et ses proches envisagent de placer Georges dans un cantou

La mémoire à court et à long terme est atteinte : Georges ne se souvient plus de son mariage

Atteintes cognitives généralisées : Georges ne reconnaît plus ses proches



## Que faire pour maintenir George en autonomie et aider ses proches ?

- Faire appel à des services d'aides familiales et aides soignantes à domicile qui viendront aider Georges et Nicole dans les gestes quotidiens : se lever, se laver, s'habiller, préparer le repas, aller faire une course ou faire des promenades. Ces services soulagent Nicole et ses proches qui ne savent pas tout gérer tous seuls.
- Afin d'alléger les journées de Nicole, Georges peut aller en centre de jour. Là, il sera encadré par des professionnels et aura accès à diverses activités (écouter de la musique, chanter, participer à des ateliers d'art-thérapie...).
- Encourager, valoriser les aptitudes que Georges a préservées.
- Le rassurer dès qu'il semble désorienté, inquiet. Dédramatiser en disant : « Ce n'est pas grave Papy... ».

- Nicole et ses proches peuvent suivre des petites formations afin de les aider à mieux accompagner Georges au quotidien.
- Un suivi neuropsychologique peut aider Georges à, par exemple, utiliser un agenda qui l'aidera à se situer dans le temps et limiter les oublis.
- Georges aime se plonger dans ses souvenirs en regardant des photos avec sa famille, en écoutant de la musique qu'il aime.
- Nicole aime beaucoup se rendre aux Alzheimer Cafés, elle y trouve conseils et réconfort. Georges l'a accompagnée quelques fois au début de la maladie. Nicole a déjà emmené ses enfants afin qu'eux aussi puissent se confier.
- Lorsque la situation devient ingérable pour Georges et ses proches, un placement en cantou est conseillé. Georges y sera en sécurité, encadré par une équipe pluridisciplinaire.

L'évolution de la maladie varie pour chaque personne atteinte. Les pistes d'accompagnement ci-dessus ne sont pas données dans un ordre chronologique car elles dépendent des demandes et des besoins du patient et de ses proches. L'accompagnement se fait au « cas par cas ». Nous avons pris l'exemple de Georges qui est entouré par sa femme et sa famille mais certains patients n'ont pas cette chance et devront agir différemment face à la maladie.

### Importance du diagnostic précoce :

Actuellement, il n'existe pas encore de traitement pour soigner la maladie d'Alzheimer. Des traitements existent cependant afin de traiter les symptômes visibles. Ces traitements agissent sur certains comportements et semblent freiner, pour un temps, l'évolution de la maladie. On comprend dès lors l'importance d'un diagnostic précoce.

## Ralentir la maladie :

Il existe des **médicaments** qui empêchent la formation **des plaques amyloïdes<sup>2</sup>** mais leur action est limitée dans la mesure où ils ne font que ralentir l'évolution de la maladie. Le médecin peut aussi prescrire des **séances de logopédie**, pour entretenir la fonction du langage chez le patient.

Les médecins se sont aussi rendu compte que lorsqu'on leur fait raconter les événements heureux de leur existence, cela aide les patients à les oublier moins vite et ils sont très contents d'en parler parce que, pour une fois, ils se rappellent mieux ces événements que les autres. C'est ce qu'on appelle « **la thérapie par réminiscence** ».

---

<sup>2</sup> Cfr page 3 : « tas de protéines qui empêchent les neurones de communiquer entre eux et qui ne laissent pas passer les informations d'un neurone à un autre. »

## Comment prévenir la maladie ?

Les médecins ont remarqué que les personnes âgées qui avaient des activités physiques, ludiques et intellectuelles étaient moins susceptibles de développer la maladie d'Alzheimer. De même qu'une alimentation riche et variée. Manger 5 fruits et légumes par jour, ce n'est pas que de la pub, cela a vraiment un effet sur notre organisme, cela nous « protège » de nombreuses maladies, mais également de la maladie d'Alzheimer.

## La communication :

Une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer rencontre des « troubles de la communication » : des aphasies de l'expression et de compréhension (elle ne sait plus parler). En effet, le langage est une des fonctions régie par le cerveau, et cette fonction est atteinte en raison de la dégénérescence.

Le langage, tant dans son expression que dans sa compréhension s'altère avec l'évolution de la maladie : les mots se perdent, sont remplacés par d'autres plus simples et par la suite confondus,... Le discours de la personne devient de moins en moins compréhensible au même titre qu'elle comprend de moins en moins celui de son interlocuteur.

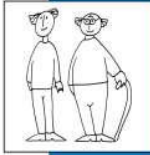
Parallèlement ou en-dehors de ces *troubles du langage* proprement-dits, la confusion en tant que telle, occasionnée par la maladie d'Alzheimer et la présence d'idées incohérentes ou de propos insensés dans le discours de la personne, peuvent entraver le dialogue avec son interlocuteur et, dès lors, affecter la communication.



# Les "Dix Commandements"

nécessaires pour aborder la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer et pour communiquer avec elle.

## Pour aborder la personne



- Près de la personne, tu te tiendras



- Son nom, tu diras



- Son corps, tu toucheras;



- A sa hauteur et face à lui, tu te tiendras



- Un contact visuel, tu établiras.

## Pour communiquer avec la personne

- Lentement et distinctement, tu parleras



- Des mots simples et concrets, des phrases courtes, tu emploieras



- Avec des gestes et le toucher, tes paroles, tu complèteras



- Un message à la fois, tu donneras



- Aux énoncés affirmatifs, tu recourras.



Nadine Jacquem

© Ligue Alzheimer ASBL - BE

Source : <https://alzheimer.be/la-maladie-dalzheimer/la-communication/>

Ces comportements seront adaptés pour chaque personne atteinte. Privilégiez un discours simple et concis dans un environnement calme et sans distraction. De même, adoptez certaines attitudes signalant à la personne que c'est avec elle que vous voulez communiquer :

- Commencer la conversation en s'identifiant et appelant la personne par son nom,
- Rester face à face avec la personne,
- Maintenir le contact des yeux dans la mesure du possible,
- Toucher la personne sur le bras ou la main,
- Utiliser des phrases courtes et simples avec des mots familiers,
- Etc.

Si tu aimes la personne qui est  
malade, tu continueras à l'aimer...  
Car, cela, elle ne l'oubliera pas !

## Liens utiles :

Sites internet :

<https://alzheimer.be>

<http://www.alzjunior.org>

Vidéos :

« La maladie d'Alzheimer - C'est pas sorcier » :

<https://www.youtube.com/watch?v=gsgM2ADoUUM&t=1059s>

« C'est quoi la maladie d'Alzheimer ? - le Professeur Gamberge » :

<https://www.youtube.com/watch?v=FCGbVZ5cmwM>

## Sources :

Pr Fean-François Dartigues, Dr Agnès Hémar, Patricia Marini : *Parlons-en ! Alzheimer*. 46 pages

<https://alzheimer.be>

<http://www.alzjunior.org>

Cette plaquette est un outil proposé par  
l'Alzheimer café de Verviers  
en mars 2018.

Contacts :

**Le Relais social urbain de Verviers**

Rue Calamine, 52  
4801 Stembert  
087/310.315

**Ligue Alzheimer ASBL**

Siège social :  
Montagne Sainte-Walburge, 4B  
4000 Liège

Siège d'exploitation :  
Rue Walthère Jamar, 231 boîte 1  
4430 Ans

04 229 58 10 (administratif)  
0800 15 225 (écoute, questions sur la  
maladie d'Alzheimer)