



# Échapper à la démence

Il existe des moyens pour vous protéger contre la maladie d'Alzheimer.

**Pauline Anderson**

**COMME TOUTES LES MAMANS D'AUJOUR'HUI,** vous êtes probablement très occupée à vaquer à vos occupations professionnelles et personnelles, à reconduire vos ados à leurs matchs de hockey et à faire des emplettes pour votre mère âgée. En fille dévouée et attentionnée que vous êtes, vous encouragez votre mère de 75 ans à faire de l'exercice, à manger sainement et à consulter son médecin régulièrement.

Il est important que votre mère consulte un professionnel de la santé, en particulier si son intérêt pour ses passe-temps favoris diminue, si elle pose souvent les mêmes questions et répète les mêmes histoires, s'il lui est difficile d'apprendre à utiliser de nouveaux appareils, si elle oublie quel jour on est, si elle range les objets à des endroits inhabituels, si elle n'arrive plus à gérer ses finances personnelles ou si elle oublie ses rendez-vous. Il y a, en effet, des signes précurseurs de la maladie d'Alzheimer et des autres formes de démence.

Au fur et à mesure que la population vieillit, les familles de partout au pays seront confrontées à une augmentation des cas d'affaiblissement des facultés intellectuelles. À ce jour, quelque 500 000 Canadiens souffrent de la maladie d'Alzheimer. Ce nombre devrait plus que doubler, pour atteindre le chiffre astronomique de 1,1 million de personnes en l'espace d'une génération. Dans la majorité des cas, la maladie d'Alzheimer n'est pas héréditaire. Mais si vous avez un parent (père ou mère), un frère ou une sœur qui souffre d'Alzheimer, vous courez trois fois plus de risques que la moyenne d'en être vous-même atteint.

La vague de démence Alzheimer, surnommée le « tsunami gris », qui menace de déferler sur la population canadienne représente un défi de taille pour les familles. Et comme ce sont les femmes qui, par tradition, prennent soin de leurs proches, ce sont elles qui risquent d'être submergées par elle. Une étude de l'Institut canadien d'information sur la santé nous révèle qu'une personne sur six qui s'occupe d'un parent âgé vivra, tôt ou tard, de la détresse. Or, cette proportion a tendance à tripler quand le parent âgé souffre de troubles cognitifs comme dans le cas de la maladie d'Alzheimer.

Les conseils suivants, recueillis dans le cadre d'études récentes et auprès de spécialistes, vous aideront — vous et vos parents — à maintenir vos fonctions cérébrales au meilleur de leur forme.



### RESTEZ PHYSIQUEMENT ACTIF

Toute forme d'activité physique vous permettra de ralentir la dégradation de vos capacités cognitives. « Il ne s'agit pas de courir un kilomètre en moins de deux minutes, mais de vous adonner régulièrement à des exercices modérés », nous explique le D<sup>r</sup> Jack Diamond, directeur scientifique émérite de la Société Alzheimer du Canada à Toronto.

Il n'y a pas que la marche et l'aérobic qui soient bénéfiques. L'entraînement avec des poids peut, lui aussi, se révéler efficace. Et il n'est pas essentiel non plus que l'activité soit d'une grande intensité. Tout exercice qui favorise la circulation du sang et de l'oxygène — même s'il se limite à bouger les jambes ou à soulever les bras — aura des effets bénéfiques.

« Il se peut que l'activité physique augmente le nombre de circuits dans le cerveau, mais il se peut aussi qu'une simple activité sociale agréable ou un avantage lié à l'activité physique, par exemple une réduction du taux de cholestérol ou une amélioration de l'humeur, auront, eux aussi, des effets positifs sur vos fonctions cérébrales », nous dit le D<sup>r</sup> Jane Rylett, spécialiste en neurobiologie moléculaire à l'Université de Western Ontario de London (Ontario), qui étudie les signaux chimiques utilisés par les cellules cérébrales pour communiquer.

### STIMULEZ VOTRE CERVEAU

Les activités qui stimulent les facultés intellectuelles — les mots croisés par

exemple — ont des effets positifs sur les fonctions cérébrales. Des chercheurs de l'Université Rush de Chicago ont suivi des religieuses qui avaient rédigé un journal intime et alimenté une correspondance dans leurs jeunes années. Ils ont découvert que celles dont les structures de phrases étaient les plus élaborées et le vocabulaire le plus développé étaient moins à risque de souffrir de la maladie d'Alzheimer quelques décennies plus tard.

Une autre étude réalisée à Londres (Angleterre) sur des chauffeurs de taxi a révélé que ceux qui avaient dû mémoriser un réseau complexe de routes et d'adresses présentaient un risque relativement bas de développer un jour des troubles cognitifs. « Plus nous exploitons notre potentiel cognitif quand nous sommes jeunes, plus nous serons susceptibles de retarder, voire d'empêcher l'apparition des troubles cognitifs en vieillissant », de dire le D<sup>r</sup> Rylett.

### MAINTENEZ VOS ACTIVITÉS SOCIALES

Les recherches ont révélé qu'en offrant aux animaux un environnement riche en défis et en activités, on pouvait augmenter les connexions au cerveau, améliorant du même coup le fonctionnement cérébral. Les activités sociales offrent un milieu tout aussi stimulant aux êtres humains. Aller au théâtre, jouer au bridge, apprendre une nouvelle langue et danser avec des amis vous aideront à maintenir vos fonctions cérébrales à un niveau optimal.

### CHANGEZ DE MODE DE VIE

En réduisant de 25 % les facteurs de risque associés au mode de vie, on pourrait prévenir trois millions de cas de maladie d'Alzheimer partout dans le monde. Les facteurs de risque modifiables incluent l'hypertension, l'obésité, le tabagisme, la dépression, la stagnation mentale, l'isolement, l'inactivité physique et le diabète.

## MANGEZ SAINEMENT

Nous avons des preuves récentes à l'effet que l'alimentation méditerranéenne aide à préserver les fonctions cérébrales. Un tel régime alimentaire se compose d'huile d'olive, de certains fruits et légumes, noix et légumineuses, mais aussi de poissons renfermant de bons gras et d'une quantité modérée de vin, rouge de préférence. L'alimentation méditerranéenne est associée non seulement à une dégradation plus lente des fonctions cognitives, mais aussi à un risque réduit

que ces pertes progressent jusqu'à la détérioration maximale qui caractérise la maladie d'Alzheimer.

## ENVISAGEZ LA PRISE DE SUPPLÉMENTS VITAMINIQUES

Certaines études laissent entendre que les suppléments de vitamine B, C, D et E pourraient favoriser la santé du cerveau. Selon une récente étude, toutefois, on ne peut en dire autant des suppléments de ginkgo biloba, qui ne procurent aucun bienfait. Consultez

votre médecin pour savoir s'il vous conseille la prise de suppléments.

## NE SALEZ PAS !

Dans le cadre d'une étude réalisée récemment, des chercheurs ont analysé la consommation de sel et le niveau d'activité physique de 1 262 Québécois plus âgés et en santé. Ils ont découvert que les aînés qui ont une alimentation riche en sel et qui mènent une vie sédentaire pourraient être plus à risque de souffrir de troubles cognitifs. « Cette

## QUOI FAIRE SI VOTRE MÈRE OU VOTRE PÈRE REÇOIT UN DIAGNOSTIC DE MALADIE D'ALZHEIMER ?

- **ORGANISEZ UN CONSEIL DE FAMILLE** pour déterminer qui sera responsable des affaires personnelles de votre parent ou qui sera le porte-parole de votre famille.
- **DISCUTEZ DE LA SITUATION FINANCIÈRE** de votre parent. Souvent, un des premiers signes de démence consiste à ne pas payer ses factures ou à faire des dons à des causes ou à des organismes de réputation douteuse. Discutez aussi de la possibilité d'ouvrir un compte de banque conjoint, d'assumer les responsabilités de procuration pour les biens patrimoniaux, les coûts potentiels des soins à domicile, des soins de jour et des soins de relève (répit) pour les aidants naturels et les services sociaux.
- **RENSEIGNEZ-VOUS SUR LES PROBLÈMES D'ORDRE MÉDICAL ET JURIDIQUE**, et familiarisez-vous avec les mesures comme les directives préalables, le testament de vie et la procuration pour les soins de santé. Enfin, vous pouvez évaluer la possibilité de fiducie, de gardiennage et de préparation d'un testament.

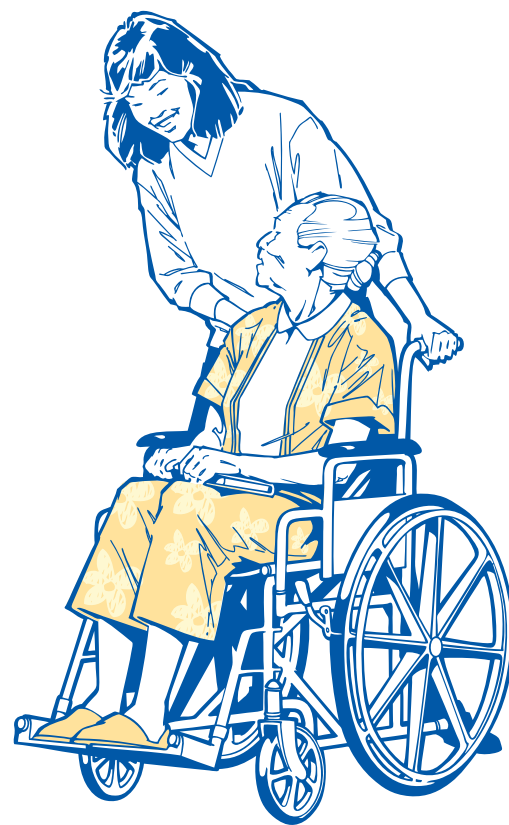
## VOUS PRENEZ SOIN D'UN ÂNÉ ?

Pour obtenir des conseils, des renseignements et du soutien en ce qui a trait aux soins à apporter à un proche qui souffre d'Alzheimer,

nous vous recommandons le site [www.surlamemoire.ca](http://www.surlamemoire.ca). Vous y trouverez non seulement des réponses à toutes vos questions, mais aussi un guide complet que vous pourrez télécharger en format PDF. Un autre site vous sera d'une aide précieuse : [www.aidant.ca](http://www.aidant.ca) de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal. Ce site vous guide, notamment, dans la recherche de la meilleure résidence de soins prolongés pour votre parent âgé. Nous vous invitons aussi à consulter le <http://alzheimer.comprendrechoisir.com> et, en langue anglaise, le [www.mycarejourney.com](http://www.mycarejourney.com).

## GUIDE DE SURVIE POUR LES SOIGNANTS

Si vous avez un parent qui souffre d'Alzheimer et que vous êtes dérouté par ses comportements étranges, nous vous recommandons la lecture de *Alzheimer's Disease and Other Dementias: The Caregiver's Complete Survival Guide* by Nataly Rubinstein (Two Harbors Press, 2011). L'auteur, Nataly Rubinstein, une travailleuse sociale spécialisée dans les troubles de la démence, a joué pendant 16 ans le rôle d'aidante principale auprès de sa mère atteinte de démence. Son guide évoque dix des comportements les plus courants des personnes atteintes d'Alzheimer — comme rôder toute la nuit dans la maison ou remplir ou vider compulsivement le lave-vaisselle — et vous propose des moyens pratiques de gérer ces comportements. « Ce qu'il faut comprendre en fin de compte »,



nous dit M<sup>me</sup> Rubinstein, « c'est que la source de nos réactions négatives n'est pas nécessairement notre parent dont nous prenons soin, mais plutôt nous-même. Il est évident que plusieurs comportements sont malsains, voire dangereux pour nous-même ou l'être cher. Toutefois, ce n'est pas toujours son comportement actuel qui nous contrarie le plus, mais plutôt nos réactions émotives vis-à-vis ce comportement, qui trouvent leurs origines dans une mentalité profondément ancrée. »

étude nous démontre que le sodium est non seulement néfaste pour le cœur, mais aussi pour le fonctionnement du cerveau », nous apprend le D<sup>r</sup> Alexandra Fiocco, professeure agrégée de psychologie biologique à l'Université Ryerson de Toronto.

### SURVEILLEZ VOTRE CHOLESTÉROL ET VOTRE TENSION ARTÉRIELLE

« L'hypercholestérolémie et l'hypertension peuvent avoir des répercussions néfastes sur les vaisseaux cérébraux, donc sur la circulation sanguine au cerveau, ce qui peut augmenter vos risques de souffrir d'Alzheimer », d'expliquer le D<sup>r</sup> Rylett.

### ATTENTION AUX BLESSURES À LA TÊTE

Il y a de plus en plus de preuves à l'effet que des lésions cérébrales répétées peuvent accroître les risques de démence. Selon une étude publiée dans le cadre de la Conférence internationale de l'Association Alzheimer de 2011 à Paris, des vétérans militaires âgés ayant subi des lésions au cerveau pendant les combats présentaient deux fois plus de risques de développer une forme de démence. Une autre étude nous apprend que les anciens joueurs de la Ligue américaine de football ont, en comparaison des personnes qui ne sont pas des athlètes, un risque plus élevé de souffrir de troubles cognitifs légers.



### MAINTENEZ UN POIDS SANTÉ

L'obésité constitue un facteur de risque de souffrir d'un trouble de la démence. Bonne nouvelle par contre : si vous perdez du poids, la santé de votre

cerveau s'améliorera. Dans le cadre d'une étude récente, on a découvert que les personnes obèses ayant subi une chirurgie bariatrique ont manifesté des signes d'amélioration de leurs fonctions mnémoniques. À noter aussi que l'obésité augmente les risques de souffrir de diabète de type 2, une autre maladie associée à la détérioration des fonctions cérébrales.

### CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI VOUS SOUFFREZ D'ANXIÉTÉ OU DE DÉPRESSION CHRONIQUES

Les troubles de l'humeur pourraient vous exposer davantage aux risques d'être touchés par la démence. Les résultats de recherches diffusés lors de la Conférence internationale de l'Association Alzheimer ont démontré que les gens qui évitent le stress, l'anxiété et la dépression sont les moins à risque de pertes cognitives, et cela même s'ils ont été victimes de maladies graves ou de violence.

### RETOURNEZ SUR LES BANCS D'ÉCOLE !

« Les études révèlent constamment qu'un faible niveau d'éducation constitue un facteur de risque de perte cognitive, bien que la croyance voulant que les personnes peu instruites soient exposées à d'autres facteurs de risque comme une mauvaise alimentation et une vie plus sédentaire soit largement répandue », de dire le D<sup>r</sup> Diamond. Un tel constat pourrait être lié au fait que des études qui se prolongent sur toute une vie procurent un effet stimulant, nous dit le D<sup>r</sup> Rylett. Cela serait lié au fait que les personnes ayant un niveau d'instruction plus élevé ont pris l'habitude de pratiquer des activités qui stimulent les fonctions cérébrales.

### NE FUMEZ PAS

De plus en plus de preuves associent le tabagisme — et même l'exposition à la fumée secondaire — à un risque accru de développer une démence.



### FAITS ET STATISTIQUES SUR L'ALZHEIMER

#### En 2010 :

- Plus de 500 000 Canadiens vivaient avec une démence.
- Un Canadien sur onze de plus de 65 ans souffrait d'une démence.
- On estimait qu'en une génération, le nombre de Canadiens victimes de démence aura plus que doublé, pour atteindre 1,1 million de cas.
- Les coûts directs et indirects de la démence au Canada ont été estimés à 22 milliards de dollars annuellement. Si des mesures préventives ne sont pas prises, ces coûts devraient atteindre 153 milliards de dollars en seulement une génération.