



la fiche conseil

la maladie d'Alzheimer



En 2040, dans notre pays, près de 300 000 personnes seront atteintes de démence, dont la moitié par la maladie d'Alzheimer.

Comment le corps réagit

La maladie d'Alzheimer – du nom d'Aloïs Alzheimer, psychiatre et neuropathologiste allemand qui l'a identifiée en 1907 – est due à la perte progressive des cellules nerveuses de notre cerveau. Après des troubles de la mémoire, principalement les souvenirs récents, des troubles comportementaux apparaissent tels que troubles du langage, agressivité et apathie. A un stade avancé, les malades deviennent totalement dépendants. Depuis l'annonce des premiers signes, la maladie durerait en moyenne 7 à 9 ans. Or, malgré de nombreuses recherches et hypothèses, les causes de développement de ces maladies restent encore peu connues. Par ailleurs, l'augmentation de l'espérance de vie vient en tête de liste des risques de développer une démence (terme générique des maladies cérébrales chroniques et évolutives, liées à une perte de la mémoire, au sens de l'orientation, aux fonctions intellectuelles ou encore à l'aptitude à communiquer). A noter que la maladie d'Alzheimer recense à elle seule 50% des cas de démence.

Pour les spécialistes, ce qui est bon pour le cœur est bon pour le cerveau. L'objectif numéro un est donc de miser sur la prévention. De quoi réduire significativement les risques de développer une maladie d'Alzheimer ou une autre forme de démence.

En savoir plus sur la maladie d'Alzheimer et les démences et trouver de l'aide: www.alz.ch

Ce que vous pouvez faire vous-même

- Réduisez le risque d'Alzheimer! Au programme, hygiène de vie équilibrée, relaxation, alimentation saine, sans excès d'alcool, ni de tabac...
- Bougez régulièrement: cela permet de réguler son poids, d'oxygéner son cerveau et de favoriser sa circulation sanguine.
- Le saviez-vous? Nos neurones se régénèrent et, dûment stimulés, les circuits d'information de notre cerveau se renouvellent. Activités intellectuelles, culturelles et artistiques, culinaires ou ludiques...: quel que soit votre âge, elles permettent de booster votre mémoire!
- Vie familiale et sociale, rencontres, échanges, partages, plaisir, bonne humeur... Des bonus garantis pour le cerveau.
- En Suisse, la «Stratégie nationale en matière de démence» démarrée en 2014 a récemment été reconduite jusqu'en 2019. Celle-ci est centrée sur les personnes atteintes de démence et les proches aidants avec pour but de réduire la charge liée à cette maladie et d'améliorer la qualité de vie des personnes concernées. En savoir plus: www.bag.admin.ch (voir Thèmes Stratégies & politique Stratégies en matière de santé).

Le conseil plus

Face à des troubles de mémoire récurrents, confiez-vous sans attendre à votre médecin traitant. S'il le juge pertinent, celui-ci pourra vous diriger vers un centre de la mémoire afin d'affiner son diagnostic et décider d'un traitement médicamenteux. En outre, le dépistage précoce d'un Alzheimer ou d'une démence permet de rester acteur de sa vie et d'organiser son futur, voire de rédiger ses directives anticipées.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien et si vous suivez un traitement, n'hésitez pas à lui demander conseil. Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

