

# La démence

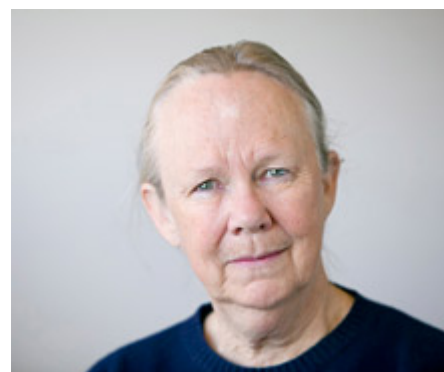


Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** La démence réfère aux conditions du cerveau qui causent une perte des fonctions cérébrales. Ceci interfère avec les activités normales et les relations interpersonnelles. Bien que la démence soit commune chez les aînés, elle n'est pas une partie normale du vieillissement.

## L'histoire de Solange

« Je suis seulement allée faire une promenade... »

Solange est une veuve âgée de 75 ans. Elle est active, extravertie et a un très bon sens d'humour. Elle vit seule, mais sa fille vit dans la même ville et vient vérifier chez Solange de temps à autre. Cependant, depuis quelques mois, Solange est devenue visiblement plus oublieuse. Elle quitte la maison pour une sortie en laissant le four allumé. Un matin la semaine dernière, elle est partie faire sa marche quotidienne et s'est perdue. Heureusement, un de ses voisins passait en voiture, l'a reconnue et ramenée chez elle.

Est-ce un vieillissement normal, ou est-ce autre chose?

## Qu'est-ce qu'est la démence?

**Définition :** Trouble mental grave caractérisé par un affaiblissement progressif des fonctions intellectuelles, déchéance irréversible des activités de la pensée. Bien que la démence soit commune chez les aînés, elle n'est pas une partie normale du vieillissement.

## Symptômes communs de la démence?

Les membres de la famille vont souvent signaler des changements de :

- Mémoire, ex: « avait un bon sens de direction, mais ces jours-ci, s'égarer ou perd souvent ses clés »
- Comportement, ex: « était auparavant très sociale et aimait sortir avec des amis, mais maintenant, est plus retiré et n'aime pas sortir »
- Personnalité, ex: « était une personne à l'écoute des autres, mais maintenant, argumente sur tout. »
- Humeur, ex: « était heureux, mais maintenant, semble toujours malheureux »

## Qu'est-ce qui cause la démence?

La démence n'est pas une seule maladie ou condition. Elle décrit plutôt un groupe de symptômes qui peuvent être causés par une gamme de facteurs.

## Des types et causes communes de la démence

Maladies qui peuvent causer la démence :

- La maladie d'Alzheimer
- La démence vasculaire
- La démence à corps de Lewy
- La maladie de Pick
- L'hydrocéphalie à pression normale
- La maladie prion (maladie de Creutzfeldt-Jakob)

D'autres conditions (plusieurs qui sont réversibles) qui peuvent imiter quelques symptômes de la démence sont :

- La dépression clinique
- Mauvaise réactions aux médicaments
- Problèmes hormonaux ou de métaboliques
- Des problèmes de nutrition
- Des infections
- Empoisonnement
- Tumeurs du cerveau
- Manque d'oxygène au cerveau, ou des problèmes de cœur et poumons

## Comment commun est-ce?

---

La démence devient de plus en plus commune en vieillissant

- Les personnes âgées de : 65 à 74 ans, 1% ont de la démence
- Les personnes âgées de : > 75 ans, 10 % ont de la démence
- Les personnes âgées de : >85 ans, 25 % ont de la démence

## Que peut-on faire?

---

Si vous soupçonnez la démence chez vous-même ou chez vos êtres chers, vous devez d'abord consulter votre médecin de famille.

## Y a-t-il des traitements?

---

Les traitements possibles dépendent de la cause précise et de la situation.

Dans certaines situations où les symptômes de la démence sont causés par des conditions traitables (ex: la dépression clinique, des problèmes hormonaux), des traitements efficaces pourraient éliminer les symptômes.

### a) Médicaments

Dépendants du type de démence, il existe certains médicaments. Exemple :

La maladie d'Alzheimer : Il y a des médicaments (comme le donépézil ou le chlorhydrate de donépézil) qui peuvent diminuer les symptômes et ralentir l'empirement de la maladie. Notez que ces médicaments n'apporte pas une cure et ne peuvent pas inverser la condition. Cependant, ils peuvent améliorer la qualité de vie d'une personne affectée par la démence. Ceci est un appui aux personnes aidantes et prlonge le temps avant l'hospice.

La démence vasculaire : Puisque la démence vasculaire est causée par des problèmes de vaisseaux sanguins, il est utile de s'occuper de l'hypertension et des autres facteurs reliés au coeur.

### b) Stratégies pour s'adapter

Plusieurs personnes avec de la démence, particulièrement celles aux premiers stades, peuvent bénéficier de stratégies d'adaptation telles que :

- Jeux intellectuels pour améliorer la mémoire, la pensée et d'autres habiletés du cerveau (mots cachés, mots croisés, Sudoku , etc...)
- Aides mémoires (appareils électroniques rappelant les activités quotidiennes). Affichage d'agendas visuels, d'horaires, de notes et d'images qui rappellent visuellement les activités et les routines.

#### c) L'exercice physique

L'exercice physique régulière accompagnée d'une alimentation saine, peut réduire les risques d'avoir la démence. Même pour ceux qui sont déjà atteints, l'activité physique peut encore faire une différence en ralentissant la progression de la démence et en améliorant la qualité de vie.

## On vient de diagnostiquer la démence chez un être cher ...

---

### À quoi devrais-je m'attendre?

Même s'il y a des traitements possibles et les conditions peuvent être gérées, la démence est généralement irréversible.

La maladie d'Alzheimer et la maladie de Huntington ne peuvent pas être reversées. Les personnes atteintes perdront graduellement leurs habiletés mentales.

### Les stades de la démence

Les professionnels vont souvent parler de la démence sous forme d'étapes : premier stade (doux), stage intermédiaire (modéré), stade avancé (sévère, avancé, stade final).

La démence sévère requiert normalement des soins et de la supervision 24 sur 24 pour assurer la sécurité des patients et des aidants. Les patients ont besoins d'assistance pour accomplir leurs activités quotidiennes telles que manger, se laver et s'habiller.

## Vous n'êtes pas seule...

---

La démence est une condition sérieuse. Il est effroyable pour les patients et la famille de recevoir le diagnostic.

Sachez que vous n'êtes pas seule. Il y a une gamme de soutiens communautaires pour les individus et les aidants. Votre médecin de famille pourra vous recommander les groupes d'appui.

## Ressources

---

### Au Canada

La Société Alzheimer du Canada est la première organisation de santé sans but lucratif qui travaille partout au Canada pour améliorer la qualité de vie des Canadiens touchés par la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées, et pour faire progresser la recherche sur la cause et le remède. Présente dans tout le Canada, la Société offre une variété de services et de programmes proche de chez vous. Depuis 1978, la Société Alzheimer est dédiée à fournir l'aide aux personnes atteintes de la maladie et leurs aidants. Cette aide provient de différentes façons.

### En Ontario

Le Centre d'accès aux soins communautaires (CASC) vous met en contact avec les soins dont vous avez besoin, à votre domicile et dans votre communauté : Le centre peut vous aider à demeurer plus longtemps dans votre domicile en vous offrant des [soins à domicile](#) et en coordonnant les [soins de santé dans votre communauté](#), y compris les services de soutien spécialisés. Le centre peut vous donner des

renseignements sur les [options en matière de soins de longue durée](#) s'il devient trop difficile de vivre de façon autonome à la maison.

### **Aux États-Unis**

L'Association Alzheimer offre de l'information, de l'éducation et de l'appui pour les Américains. Il y a des chapitres locaux à travers les États-Unis.

## **Auteurs**

---

Cet article est écrit par des membres de l'équipe de eSanteMentale.ca et le comité de rédaction qui inclut Dr Tim Lau, psychiatre gériatrique, l'hôpital Royal d'Ottawa pour la santé mentale et professeur assistant, Université d'Ottawa.

## **Avertissement**

---

L'information contenue dans ce fascicule est de nature générale, et ne fait que fournir de l'information générale qui ajoute sans remplacer l'information donnée par votre professionnel de la santé. Votre fournisseur de soins de santé constitue votre meilleure source d'information.

## **Licence Creative Commons**

---

Vous avez l'autorisation de partager, de reproduire et de diffuser cette œuvre dans sa totalité sans modification. Cette œuvre ne peut être utilisée à des fins commerciales. Veuillez communiquer avec le Comité d'information sur la santé mentale si vous voulez adapter le contenu en fonction des besoins de votre communauté.

Voir la licence complète au : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>