

Démence et maladie d'Alzheimer

Une vague sans précédent

Aux quatre coins du globe, toutes les quatre secondes, un nouveau cas de démence est déclaré. D'ailleurs, la maladie d'Alzheimer et les affections connexes constituent la cause la plus importante d'invalidité chez les Canadiens de plus de 65 ans et les coûts annuels (directs et indirects) associés sont pharaoniques! Ils étaient estimés à 15 milliards de dollars en 2008 et devraient atteindre près de 100 milliards de dollars d'ici 25 ans. À Terre-Neuve et Labrador seulement, ce sont plus de 7 681 personnes qui sont atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Karine Bernard,
Saint-Jean

Démence ou maladie d'Alzheimer? Voici ce qui distingue les deux maladies. Dire d'une personne qu'elle est atteinte de démence, sous-entend que sa mémoire, son raisonnement, ses comportements et sa capacité à faire les activités de la vie courante sont altérés. Bien qu'elle affecte principalement les personnes âgées, elle n'est pas une composante normale du vieillissement. La démence fait donc référence à cet ensemble de signes et symptômes causés par une variété de maladies, dont la maladie cérébro-vasculaire et la maladie d'Alzheimer sont les plus fréquentes.

Dans le cas de la maladie cérébro-vasculaire, dont la forme la plus connue est sans doute l'accident vasculaire cérébral (AVC), le cerveau est privé d'oxygène suite à un blocage de la circulation sanguine et les cellules cérébrales ainsi privées meurent. La démence peut alors s'en suivre suite aux dommages cérébraux encourus et sa sévérité varie en fonction des zones touchées.

Contrairement à la maladie cérébro-vasculaire qui survient subitement, la maladie d'Alzheimer est une maladie dégénérative. C'est-à-dire que son évolution est plus lente, les cellules du cerveau sont progressivement détruites et l'issue est fatale.

Les signes précurseurs de la maladie d'Alzheimer

La Société Alzheimer du Canada propose, en français, une série de brochures et publications, incluant notamment une brochure sur les dix signes précurseurs de la maladie. En voici quelques-uns :

- Avoir tendance à oublier des événements ou avoir du mal à retenir de nouvelles informations
- Ne plus savoir comment faire ce qu'on a fait toute sa vie, tel que préparer un repas ou s'habiller
- Perdre conscience du temps et de l'espace. Par exemple, ne plus savoir quel jour de la semaine on est ou se perdre dans des endroits familiers

- Avoir des sautes d'humeur sans raison apparente

☞ www.alzheimer.ca

Prendre soin de son cerveau dès maintenant!

Les évidences suggèrent que des facteurs de risque entravant les mécanismes naturels d'auto-réparation du cerveau se développeraient tout au long de la vie et s'accumuleraient au fil des années. Il n'est donc jamais trop tôt ni trop tard pour apporter des changements qui maintiennent ou améliorent la santé du cerveau. Voici quelques recommandations :

- Stimulez votre cerveau
- Maintenez votre pression artérielle, votre glycémie et votre taux de cholestérol dans les limites recommandées
- Réduisez votre stress
- Soyez actif pour réduire votre risque d'être atteint de maladies du cœur, d'AVC et de diabète, toutes associées à un risque plus élevé d'être atteint de la maladie d'Alzheimer
- Maintenez une vie sociale active
- Protégez votre tête afin d'éviter des lésions cérébrales

La diète méditerranéenne, vous connaissez?

La diète méditerranéenne, bien connue dans les pays avoisinants la mer Méditerranée est riche en produits céréaliers à grains entiers, fruits, légumes, légumineuses, noix et poisson. Dans son rapport publié en février dernier, Alzheimer's Disease International a examiné à la loupe les plus récentes découvertes en matière d'alimentation pour prévenir la démence. Jusqu'à présent, la diète méditerranéenne est la seule qui soit appuyée par un ensemble d'études suggérant que d'y adhérer en réduit le risque.

☞ www.alz.co.uk

Il y a-t-il un supplément miracle?

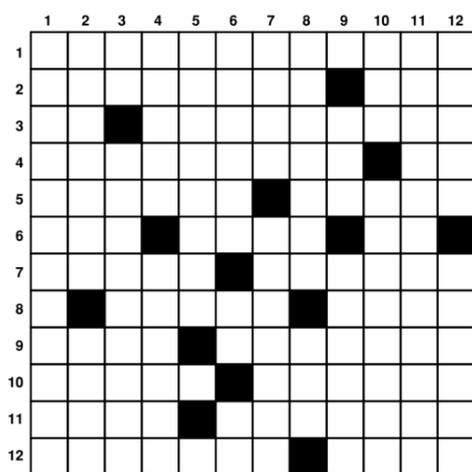
Il semble que non! Que ce soit la vitamine E, B ou C, l'acide folique, le sélénium, ou les oméga-3, les résultats sont suffisamment mitigés et non concluants pour qu'une recommandation puisse être émise.

.....
Le site Web « Sur la mémoire » propose un test sur la mémoire et le résultat peut indiquer le besoin de consulter un médecin

☞ www.surlamemoire.ca

MOTS CROISÉS

N° 342

**HORIZONTALEMENT**

1. Constituerons un handicap pour.
2. Appuyât (qu'il) en donnant sa caution. — Qui dénote un manque d'intelligence.
3. Dieu solaire. — Formation des chaînes de montagnes.
4. Point de l'orbite d'un corps gravitant autour de la lune. — Métal précieux.
5. Travaille, orne. — Système de radionavigation maritime.
6. Époque. — Obstiné. — Interjection.
7. Femelle du daim. — Assemblage en grappe des fruits du bananier.
8. Retentis, jaillis. — Chef de l'État arabe.
9. Chef militaire arabe. — Fis périr.
10. Possédais. — Qui manifeste des idées de grandeur.
11. Qui est progressif. — Dispositif de mesure facilitant la lecture des fractions de division.

12. Étourdir, griser. — Commune de Belgique.

VERTICALEMENT

1. Qui a trait au domaine des soins, de la santé.
2. Disparut, cessa d'être. — Puits naturel.
3. Renforce une négation. — Éthylène.
4. Poisson voisin de la sardine. — Simplicité, absence de fioritures.
5. Tissages artisanaux.
6. Rare, unique. — Paresseux. — Cale en forme de V.
7. Qui n'est pas turbulent. — Engin de pêche pour le brochet.
8. Importance, ampleur. — Grande quantité d'une chose quelconque.
9. Venue au monde. — Bougonna, grommela.
10. Qui choque les bienséances. — Pleurais.

RÉPONSE DU N° 342**Alzheimer Society of Newfoundland & Labrador**

Parallèlement à l'étude *Raz-de-marée* réalisée en 2010 à la demande de la Société Alzheimer et qui émettait cinq recommandations essentielles au succès durable de toute stratégie de lutte contre la maladie d'Alzheimer et les démences apparentées, la Alzheimer Society of Newfoundland & Labrador semble très active.

À titre d'exemple, « First Link • Premier lien » est un programme personnalisé offert aux personnes atteintes de démence et leur famille incluant une variété de services. De la documentation est également disponible dans leurs locaux répartis dans plusieurs villes de la province. Les aidants naturels peuvent aussi joindre un groupe de soutien aux familles où ils ont l'opportunité de partager leurs expériences et d'apprendre de celles des d'autres, dans la confidentialité. (KB)

☞ www.alzheimer.nl.org/alzheimer-society-of-nl

☎ (709) 576-0608



Réseau santé en français
Terre-Neuve-et-Labrador
Pour une communauté en santé

Fédération des francophones
de Terre-Neuve et du Labrador

Cette page est commanditée par le Réseau santé en français Terre-Neuve-et-Labrador, une initiative de la

Fédération des francophones de Terre-Neuve et du Labrador.

Parce que la SANTÉ, c'est aussi une question de langue... Le Réseau santé en français de Terre-Neuve-et-Labrador rassemble les principaux acteurs du système de santé autour d'un objectif global : favoriser l'obtention des services de soins de santé en français pour la communauté francophone et acadienne de Terre-Neuve-et-Labrador.