



Maladies neurocognitives risques et prévention

La maladie neurocognitive est liée à l'âge. Elle s'aggrave au cours du vieillissement en entraînant une destruction progressive et irréversible des neurones. Comme son nom l'indique, elle va toucher les fonctions cognitives de la personne atteinte comme la mémoire, le langage, l'attention, la planification, le raisonnement et le jugement. La personne va perdre son indépendance et devra avoir recours à une aide humaine extérieure pour effectuer des gestes simples de la vie quotidienne comme faire ses courses, s'habiller, gérer son budget... Il existe plusieurs maladies apparentées mais dans 60 à 80 % des cas nous retrouvons la maladie d'Alzheimer.

Quels sont les symptômes qui doivent alerter ?

Il faut savoir que la maladie d'Alzheimer est une maladie lente et progressive, elle peut rester asymptomatique pendant près de 25 ans. Par la suite l'apparition de symptômes ne suffit pas à poser un diagnostic, il faut faire un bilan pour rechercher la maladie en allant voir son médecin.

Cependant, certains signes peuvent vous alerter :

- Problèmes de mémoire (par le patient ou l'entourage),
- Dépression et troubles du comportement (apathie, agressivité)
- Perte d'autonomie (premiers signes : utiliser les transports, téléphoner, gérer son budget, gérer ses médicaments),
- Chutes répétées et perte de poids

En dehors de ces facteurs, les troubles du sommeil peuvent être liés à des problèmes de santé qui sont à vérifier avec le médecin :

- Maladie d'Alzheimer,
- Douleurs variées,
- Syndrome des jambes sans repos,
- Apnées du sommeil.

⚠ Les problèmes de mémoire

Lorsque qu'une personne se plaint de perte de mémoire, cela ne signifie pas toujours qu'elle est atteinte de la maladie d'Alzheimer. On retrouve ce symptôme dans les maladies neurocognitives mais aussi dans les cas de dépression, apnée du sommeil, trouble neurologique, anxiété, insomnies, surmenage, fatigue... Les problèmes de mémoire peuvent aussi être un effet indésirable pour certains médicaments.

Focus sur le bilan mémoire – quand consulter ?

- La personne minimise ou nie les difficultés de mémoire croissantes perçues par l'entourage,
- La personne a plus de 75 ans,
- Les difficultés sont de plus en plus importantes de mois en mois puis de semaines en semaines,
- Les événements très récents sont oubliés et les souvenirs lointains sont conservés,
- Il y a d'autres symptômes que la perte de mémoire,
- La personne est atteinte d'une maladie neurologique (parkinson, AVC...)

NOS CONSEILS

Il n'y a pas de méthode préventive qui soit scientifiquement prouvée cependant on peut apporter des conseils qui favorise plus ou moins la maladie.

- ☑ Prévenir et traiter l'hypertension, le diabète, la dépression et l'AVC,
- ☑ Faire de l'activité physique adaptée,
- ☑ Maintenir une activité cognitive,
- ☑ Préférer le régime méditerranéen (fruits, légumes, acides gras),

- ☑ Consommer de l'alcool modérément,
- ☑ Eviter le tabac,
- ☑ Faire attention à l'obésité,
- ☑ Eviter de consommer des benzodiazépines.

Il existe des facteurs favorisant la maladie pour lesquels nous ne pouvons pas agir, l'avance de l'âge, le sexe féminin, le Gène ApoE4 et les AVC.

Besoin d'un conseil ? Besoin d'être accompagné ?



Contactez-nous

Prenez rdv en ligne



Retrouvez-nous sur www.bulledautonomie.com

Page 3 | 3