

Inquiet pour votre MÉMOIRE ?



« Je me rappelle ces vacances comme si c'était hier... mais j'ai du mal à me souvenir de ce que j'ai pu faire ce matin. »



« La première fois que je me suis rendu compte que quelque chose clochait, c'est lorsque j'ai commencé à prendre des cours de danse. Quoi que je fasse, je n'arrivais pas à me souvenir des pas appris d'un cours sur l'autre. C'en est même devenu une sorte de gag dans le cours. Mais pour moi qui avais toujours eu une bonne mémoire, ça n'avait rien de drôle, c'était inquiétant. »

Cette brochure a pour but de vous aider à en savoir plus sur la perte de mémoire et de vous amener, si vous êtes inquiet à propos de votre mémoire (ou de celle d'une personne de votre entourage), à contacter des professionnels pour déterminer si un traitement et un soutien sont nécessaires.

Vous trouverez dans cette brochure des informations concernant

- Les causes des problèmes de mémoire
- La consultation auprès d'un médecin
- Les aides disponibles
- Les mesures à prendre pour rester autonome
- Les mesures à prendre pour protéger sa mémoire

Dois-je m'inquiéter ?

Tout le monde a déjà fait cette expérience : impossible de mettre un nom sur un visage, de se rappeler où l'on a posé ses clés, de se souvenir où l'on a garé sa voiture... La plupart du temps, ces oublis ne sont que de petits désagréments de la vie quotidienne, et non les signes avant-coureurs de quelque chose de plus grave.

Mais s'il vous semble que votre mémoire (ou celle d'une personne de votre entourage) empire de façon notable, ou si vos oublis commencent à avoir un impact significatif sur votre vie quotidienne, alors il convient de faire part de vos inquiétudes à des professionnels de la santé. Ces problèmes de mémoire peuvent en effet être les signes avant-coureurs d'une condition médicale telle que la démence.

Causes des troubles de la mémoire

Les troubles de la mémoire sont courants. Bon nombre d'entre nous constatons que notre mémoire devient de moins en moins fiable avec l'âge. La fatigue, le stress, le surmenage, l'anxiété, la dépression, certaines maladies physiques et/ou les effets secondaires de certains médicaments peuvent également être des facteurs de trouble. Et puis, bien sûr, certains d'entre nous

sont tout simplement de nature étourdie... Parfois, cependant, les troubles de la mémoire peuvent être les premiers signes du développement d'une démence.

Qu'est-ce que la démence ?

Le terme « démence » désigne un ensemble de troubles affectant la mémoire, le raisonnement et le comportement. La démence n'est pas une maladie en soi, mais plutôt le résultat de certaines modifications physiques au niveau du cerveau. Elle peut être provoquée par un certain nombre de maladies, notamment la maladie d'Alzheimer.

La bonne nouvelle, c'est qu'aujourd'hui de nombreuses sources de soutien sont disponibles pour les personnes atteintes de démence. Des traitements existent en outre, qui peuvent atténuer les symptômes et ralentir la progression de la démence. C'est pourquoi il est impératif de consulter un professionnel le plus tôt possible.

Que faire en cas d'inquiétude ?

Si vous avez des problèmes de mémoire, parlez-en à votre médecin, qui répondra à vos inquiétudes et décidera si des examens supplémentaires sont nécessaires.

Vous pouvez également appeler la ligne d'information sur la démence mise en place par l'Alzheimer's Society au **0845 300 0336** (du lundi au vendredi, de 8.30 à 18.30), dont les conseillers, spécialement formés, seront à l'écoute de vos inquiétudes et vous aideront à prendre une décision sur les mesures à prendre.

Si vous vous inquiétez pour la mémoire d'une personne de votre entourage, encouragez-la à prendre rendez-vous avec son médecin. Si la personne se montre réticente, vous pouvez proposer de l'accompagner ou suggérer qu'elle fasse un bilan de santé général. Le plus important est de recueillir l'avis de professionnels le plus tôt possible. N'oubliez pas que le manque de mémoire peut avoir une multitude de causes autres que la démence.

Ces symptômes vous sont-ils familiers ?

Consultez sans attendre si vous constatez que votre mémoire n'est plus aussi performante qu'auparavant, particulièrement si :

- Vous avez du mal à vous rappeler les événements récents, alors que vous n'avez aucun problème avec les souvenirs plus anciens.
- Vous éprouvez des difficultés à suivre les conversations ou les émissions de télévision.
- Vous oubliez les noms de vos amis et d'objets du quotidien.
- Vous ne parvenez pas à vous remémorer des choses entendues, vues ou lues.
- Vous avez des difficultés à prendre des décisions.
- Vous remarquez que vous vous répétez ou perdez le fil de votre discours.
- Vous éprouvez des difficultés à réfléchir et à raisonner.
- Vos problèmes de mémoire vous rendent anxieux, déprimé ou en colère.
- Votre entourage commence à faire des remarques concernant votre manque de mémoire.

Consulter le médecin et obtenir de l'aide

Le médecin pourra poser des questions concernant vos antécédents médicaux (ou ceux de la personne que vous accompagnez), procéder à un examen physique et à d'autres tests afin d'identifier tout éventuel problème sous-jacent. Il pourra ensuite vous expliquer les symptômes dont vous souffrez et prescrire un traitement pour la condition éventuellement identifiée.

Le médecin pourra vous orienter vers une clinique spécialisée dans les troubles de la mémoire ou vers un médecin spécialiste, en vue d'une évaluation et d'examen complémentaires.

En cas de démence

Que le diagnostic de démence soit pour vous une surprise totale ou vienne confirmer vos craintes, votre réaction pourra susciter en vous des émotions très diverses : torpeur, peur, colère, inquiétude, tristesse, culpabilité, frustration. Mais peut-être serez-vous également soulagé de savoir que vos troubles de la mémoire sont liés à des problèmes d'ordre médical.

Bien que l'on ne sache pas guérir la démence, bon nombre de personnes affectées par cette condition parviennent à mener des vies actives et épanouies grâce au traitement et au soutien dont elles bénéficient.

Si la démence est provoquée par la maladie d'Alzheimer, le médecin spécialiste pourra ainsi prescrire des médicaments permettant de ralentir sa progression lors des phases initiales et intermédiaires. Ces médicaments ne fonctionnent pas pour tout le monde, mais ils permettent bien souvent de soulager les symptômes.

Le bureau local des services sociaux pourra procéder à une évaluation et éventuellement organiser ou assurer des services d'assistance.

L'Alzheimer's Society peut également être une source de soutien vitale. Forte d'environ 250 bureaux répartis en Angleterre, au Pays de Galles et en Irlande du nord, elle propose des services de soutien et de conseil aux patients atteints de démence, ainsi qu'aux personnes qui prennent soin d'elles. Ces services vont des groupes de soutien (pour les aides comme pour les patients) à la publication de brochures et de fiches contenant des informations cruciales.

Pour en savoir plus, contactez la ligne d'information sur la démence de l'Alzheimer's Society au **0845 300 0336** (du lundi au vendredi de 8.30 à 18.30).



Faire face à la perte de mémoire

Si vous souffrez de troubles de la mémoire, il existe une multitude d'astuces pouvant vous permettre de vous simplifier la vie. Voici quelques conseils que d'autres personnes ont trouvés utiles.

Vie quotidienne

- Dressez des listes de tâches.
- Décomposez vos tâches en sous-sections très simples de façon à les rendre plus faciles à gérer.
- Essayez de ne faire qu'une seule chose à la fois (le fait de s'attaquer à trop de choses en même temps peut être source de confusion).
- Essayez de mettre en place une routine pour structurer vos journées et vous aider à vous souvenir de ce que vous avez à faire.
- Prenez votre temps, rien ne presse !

Aide-mémoires

- Utilisez des réveils, portez une montre, fixez un calendrier au mur et lisez un quotidien pour vous aider à ne pas perdre le fil du temps.
- Songez à tenir un journal dans lequel vous noterez vos rendez-vous, vos listes de tâches et tout autre élément dont vous souhaitez vous souvenir.

- Utilisez des papillons adhésifs pour vous aider à vous rappeler ce que vous avez à faire.
- Rangez systématiquement les objets importants (argent, clés, lunettes, etc.) au même endroit, de telle sorte que vous sachiez toujours où les trouver.
- Tenez les numéros de téléphone importants à disposition, près de votre téléphone.
- Arrangez-vous pour payer vos factures régulières par prélèvement automatique ou ordre de virement permanent.

Il pourra vous falloir un certain temps pour prendre l'habitude d'utiliser ces aide-mémoires : donnez-vous du temps et persévérez.

Relations avec les autres

- Tâchez de ne pas être embarrassé si vous oubliez quelque chose. Si un mot ou une information vous échappe au cours d'une conversation, n'insistez pas. Bien souvent, celui-ci vous reviendra en tête une fois que vous n'y penserez plus.
- Nous avons tous besoin d'aide de temps à autre et les autres personnes sont généralement parfaitement disposées à prêter assistance si on le leur demande. Discutez avec votre famille et vos amis de la façon dont ils peuvent vous aider.

Protéger sa mémoire

Que peut-on faire pour réduire le risque de développer un jour une démence ? La bonne nouvelle est que la recherche a permis de découvrir beaucoup de choses à propos des facteurs de risque associés à la maladie d'Alzheimer et aux autres types de démence. Si l'âge, le patrimoine génétique et les antécédents médicaux constituent des facteurs de risque, d'autres éléments tel que le régime alimentaire, l'exercice physique et l'hygiène de vie ont vraisemblablement aussi une influence. Bien entendu, personne ne peut garantir que vous ne développerez pas un jour une démence. Mais certaines des mesures suivantes pourront vous aider à conserver un cerveau en bonne santé et une bonne mémoire en vieillissant.

- **Prenez soin de votre cœur.** Il existe des liens forts entre la santé du cœur et celle du cerveau. En protégeant votre cœur grâce à un régime faible en graisses saturées et riche en fruits et légumes, allié à un exercice physique régulier, vous contribuez également à la protection de votre cerveau.
- **Privilégiez le poisson.** Les acides gras oméga-3, que l'on trouve dans les poissons gras tels que le saumon, le maquereau et le hareng, peuvent avoir un effet bénéfique sur le cerveau, alors inscrivez-les au menu une fois par semaine.
- **Abandonnez le sel.** Une tension artérielle élevée accroît le risque de maladie d'Alzheimer et d'autres

types de démence. Réduisez votre consommation d'aliments préparés et n'ajoutez pas de sel à vos plats.

- **Surveillez votre santé.** Demandez régulièrement à votre médecin de vérifier votre tension et vos niveaux de cholestérol de façon à ce qu'un traitement vous soit prescrit en cas d'augmentation.
- **Ne fumez pas.** Votre médecin peut vous aider à arrêter et vous prescrire une aide médicamenteuse au sevrage (« patchs » de nicotine, par exemple).
- **Modérez votre consommation d'alcool.** La forte consommation d'alcool affecte la mémoire à court terme. La consommation élevée et persistante augmente le risque d'accident vasculaire cérébral, ceci étant lié à certains types de démence. Respectez les limites recommandées et évitez les excès menant à l'ivresse.
- **Prenez soin de votre tête.** Les blessures graves à la tête constituent un facteur de risque pour la maladie d'Alzheimer. Attachez systématiquement votre ceinture en voiture, portez un casque si vous pratiquez le vélo et respectez les limitations de vitesse.
- **Utilisez votre cerveau.** Plus vous utiliserez votre cerveau, mieux il fonctionnera. Veillez à avoir une vie sociale active et maintenez-vous en forme grâce à de nouveaux hobbies et centres d'intérêt.



« Pour être honnête, j'ai été soulagé que ma fille me persuade d'aller voir un médecin. Cela faisait déjà un certain temps que mes problèmes de mémoire m'inquiétaient. Même si je tentais de me convaincre que tout allait bien, d'une certaine manière le diagnostic a été un soulagement. Je souffrais d'une maladie : je n'étais donc pas en train de devenir fou ou de faire une dépression. Alors je me suis dit, allez, c'est la vie, je ne vais pas me laisser aller. »

Il peut être effrayant de reconnaître ses troubles de la mémoire. Il peut être tentant de chercher à dissimuler un manque de mémoire croissant ou de se persuader que cela arrive inévitablement avec la vieillesse. Pourtant, les personnes souffrant de démence expliquent bien souvent que leur diagnostic a été pour elles une source de soulagement. Et puis il ne faut pas oublier qu'un traitement et un soutien adéquats peuvent faire toute la différence. Alors, si vous êtes inquiet, contactez

votre médecin ou appelez la ligne d'information sur la démence mise en place par l'Alzheimer's Society au **0845 300 0336** (du lundi au vendredi de 8.30 à 18.30), dont les conseillers, spécialement formés, pourront vous aider en toute confidentialité.

N'oubliez pas : plus vite vous solliciterez de l'aide, plus vite vous pourrez vivre votre vie à fond. N'attendez pas. Agissez dès aujourd'hui !

