



# Billet santé

du mois  
présenté par Emilie  
et son équipe (ANA)



21 septembre

## Journée mondiale de la Maladie d'Alzheimer

« La maladie d'Alzheimer est une maladie neuro-dégénérative, c'est-à-dire qu'elle résulte de la perte progressive et irréversible de neurones (cellules nerveuses) dans le cerveau. Sa cause précise est encore mal cernée. On sait notamment que la maladie d'Alzheimer n'est pas une maladie héréditaire. En ce qui concerne sa prévention, la maladie semble augmenter avec l'âge, et au contraire, être moins fréquente chez les personnes qui ont une alimentation saine, qui font régulièrement de l'exercice physique et/ou intellectuel et qui maintiennent des contacts sociaux soutenus. »<sup>1</sup>

### Quelques chiffres :

« La Maladie d'Alzheimer est la forme la plus fréquente de démence (+/- 50 % des démences répertoriées). Le nombre de personnes en Belgique atteintes de démence est de + 208.000, dont 100 000 personnes atteintes de la Maladie d'Alzheimer. »<sup>2</sup> Un nombre qui est amené, malheureusement, à augmenter étant donné le vieillissement de la population. « Les spécialistes parlent plutôt de « maladie de type Alzheimer » et distinguent aussi d'autres affections qui présentent des symptômes proches : maladie de Pick (fronto-temporale), maladie à corpuscules de Lewy, maladie de Huntington, démence vasculaire (due à de multiples micro-infarctus cérébraux),... »<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Brochure « Un autre regard sur la maladie d'Alzheimer – et les maladies apparentées – » Fondation Roi Baudouin, 2010.

<sup>2</sup> La Ligue Alzheimer Belgique : <https://www.alzheimer.be/la-maladie/alzheimer-la-maladie-description>

<sup>3</sup> Brochure « Que faire... face à la maladie d'Alzheimer ? » Fondation Roi Baudouin, Fédération Royale du

### Quelques explications sur la maladie<sup>3</sup> :

Il y a autant de manifestations de la maladie de type Alzheimer que de malades et aucun médecin ne peut prédire l'évolution exacte de l'état de santé de la personne atteinte, qui peut être très lente ou plus rapide. Il y aura des jours et des périodes meilleurs que d'autres. Au début de la maladie, et parfois pendant de longues années, la personne peut avoir un comportement quasiment normal dans la vie de tous les jours, avec des facultés intellectuelles largement préservées, et être capable de se débrouiller de manière autonome.

Cependant, le déficit neuronal entraîne un certain nombre de difficultés :

- La maladie engendre des problèmes de mémoire. La personne oublie surtout les événements récents.
- La communication avec les autres se complique : comprendre et se faire comprendre ne va plus de soi.
- Planifier et exécuter des tâches nouvelles et complexes pose problème. En revanche, la personne continue sans doute à bien faire ce dont elle a l'habitude.
- Des situations nouvelles ou inhabituelles peuvent être déroutantes. La personne risque, par exemple, d'avoir plus de mal à s'orienter dans un endroit mal connu.
- L'humeur devient plus changeante, il arrive à la personne d'être subitement envahie, sans véritablement de raison, par des émotions, des frustrations, des sentiments de crainte ou de tristesse.

### Auprès de qui chercher de l'aide au quotidien ?

- Les médecins : le généraliste (médecin-traitant), surtout si la personne le connaît depuis longtemps, le neurologue, le psychiatre, le gériatre. Vous pouvez trouver ces médecins dans un hôpital général.
- Les psychologues, psychothérapeutes et neuropsychologues.
- Les kinésithérapeutes et ergothérapeutes.
- Les services de coordination de soins à domicile (infirmier(e) à domicile, aide-familiale, aide-ménagère, garde-malade,...).

### Quelques petits conseils : anticiper les changements à venir

- Utilisez un semainier (boîte à pilules compartimentée) pour les médicaments.
- Troquez la gazinière contre des plaques chauffantes munies d'un dispositif de sécurité.
- Simplifiez le ménage, rangez, organisez et débarrassez-vous des objets inutiles qui encombrant.
- Installez un grand calendrier, dans la cuisine par exemple, pour noter tous les rendez-vous.
- Utilisez un agenda, qu'on peut emporter avec soi pour écrire les choses importantes.
- Installez une grande horloge.
- Procurez-vous un téléphone portable simple à utiliser.

### Pour en savoir plus :

- La Ligue Alzheimer Belgique : <https://www.alzheimer.be/>
- Alzheimer Belgique : <http://www.alzheimerbelgique.be/>

*Ce billet a été réalisé par le Service de Santé Mentale « Avec Nos Aînés » de la Province de Namur. Ce service est une équipe pluridisciplinaire d'accompagnement psychologique et psychosocial, qui va à la rencontre de la personne âgée, ou de son entourage, là où elle se trouve (domicile, maison de repos, hôpital).*

Contact : 081/77.67.33

Service de Télévigilance-Télépronam : 081/72.95.10

Centre d'Appel Téléphonique Unique pour Personnes Agées de la Province de Namur (CATUPAN) : 0800/23.147