



SANTÉ 05

Les troubles cognitifs et la démence

Apprendre et comprendre les aspects pertinents du thème des troubles cognitifs, en particulier la démence.

[Commencer>](#)



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





HEALTHY MODULE 5

Les troubles cognitifs et la démence

Dans ce module, vous apprendrez à connaître les troubles cognitifs et la démence, y compris les techniques et les stratégies permettant de faire face à ces conditions et de réduire le risque de développer une démence.

Ce que vous allez apprendre

- 1 Vous en apprendrez plus sur les fonctions du cerveau.
- 2 Vous comprendrez le concept de déficit cognitif léger (MCI).
- 3 Vous comprendrez le concept de démence, de son diagnostic à son traitement.
- 4 Vous apprendrez quels facteurs de risque sont associés à la démence.
- 5 Les astuces et bonnes habitudes.



Chapters in this module

1 Le cerveau

2 Le déficit cognitif léger (MCI)

3 La démence : de son diagnostic à son traitement

4 Les facteurs de risque associés à la démence

5 La démence : les astuces et bonnes pratiques



HEALTHY **MODULE 5** **CHAPITRE 1**

Le cerveau

Dans ce chapitre, vous allez découvrir l'anatomie du cerveau et certaines de ses fonctions de base.

Ce que vous allez apprendre

- 1 L'anatomie du cerveau et les principales zones de celui-ci.
- 2 Les fonctions du cerveau.



Le cerveau

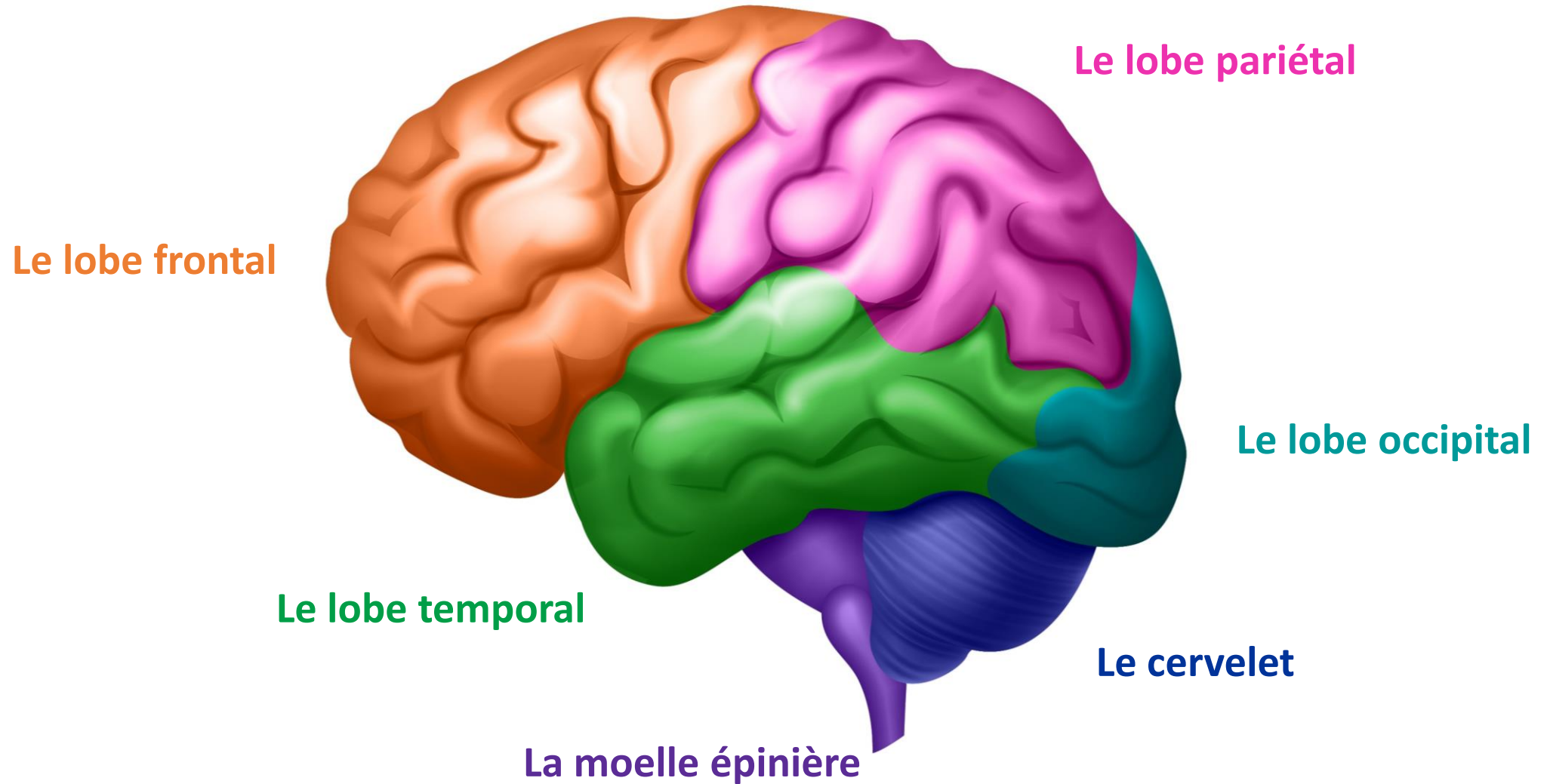
Cet organe est une partie fondamentale du système nerveux central et il est responsable du contrôle et de la régulation de la plupart des fonctions du corps et de l'esprit.

Le cerveau fonctionne comme un réseau élaboré de circuits qui communiquent entre eux et qui ont des capacités d'apprentissage spécialisées.

À l'intérieur du crâne, le cerveau flotte dans un liquide transparent, appelé liquide encéphalocranien, qui a des fonctions protectrices, tant physiques qu'immunologiques.



Les principales zones du cerveau



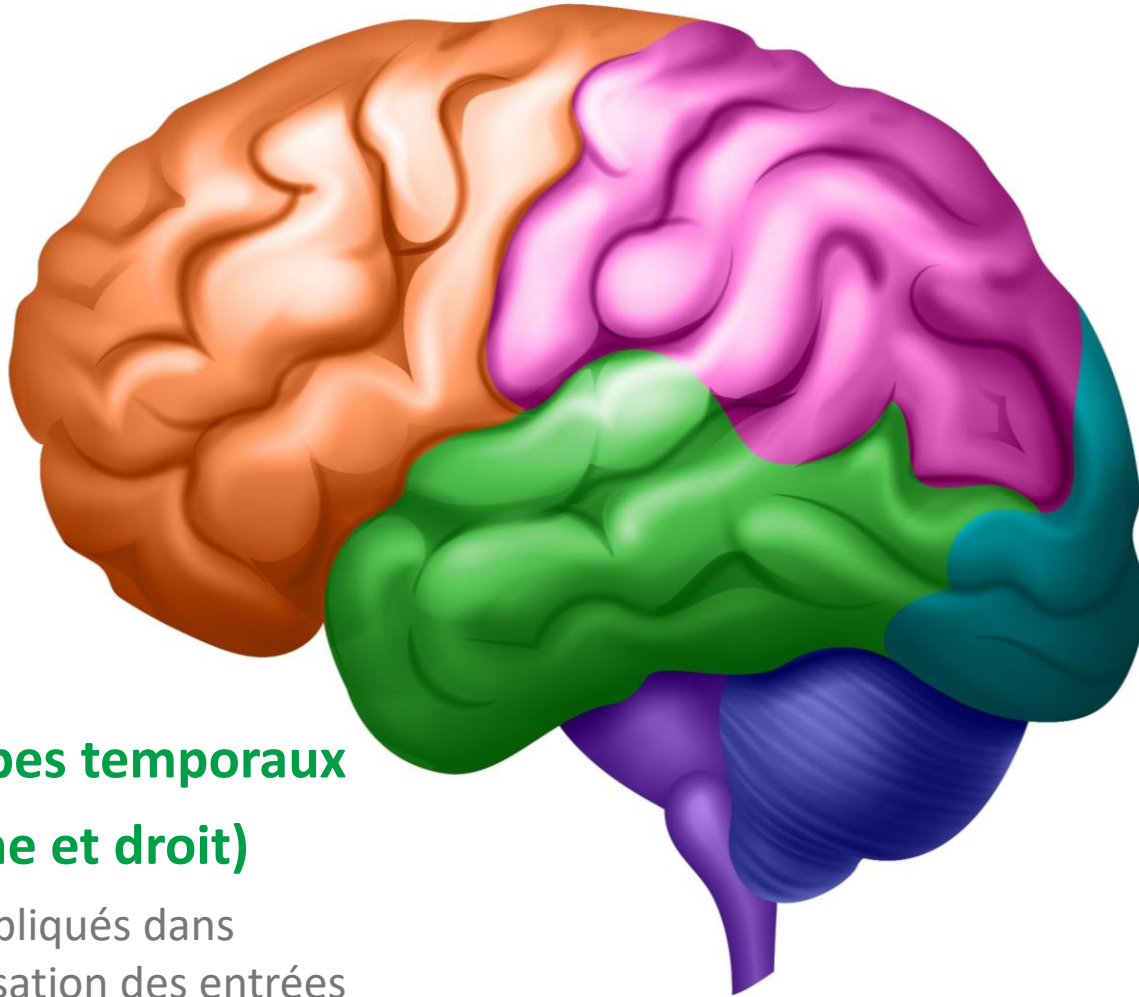
Les lobes du cerveau

Les lobes frontaux (gauche et droite)

régulent l'humeur, le comportement, le jugement et la maîtrise de soi.

Les lobes temporaux (gauche et droite)

sont impliqués dans l'organisation des entrées sensorielles (par exemple, ce qui est entendu ou vu).



Les lobes pariétaux (gauche et droite)

sont responsables de l'intégration des informations sensorielles, telles que l'audition, la perception visuelle, le toucher, la température, la pression et la douleur.

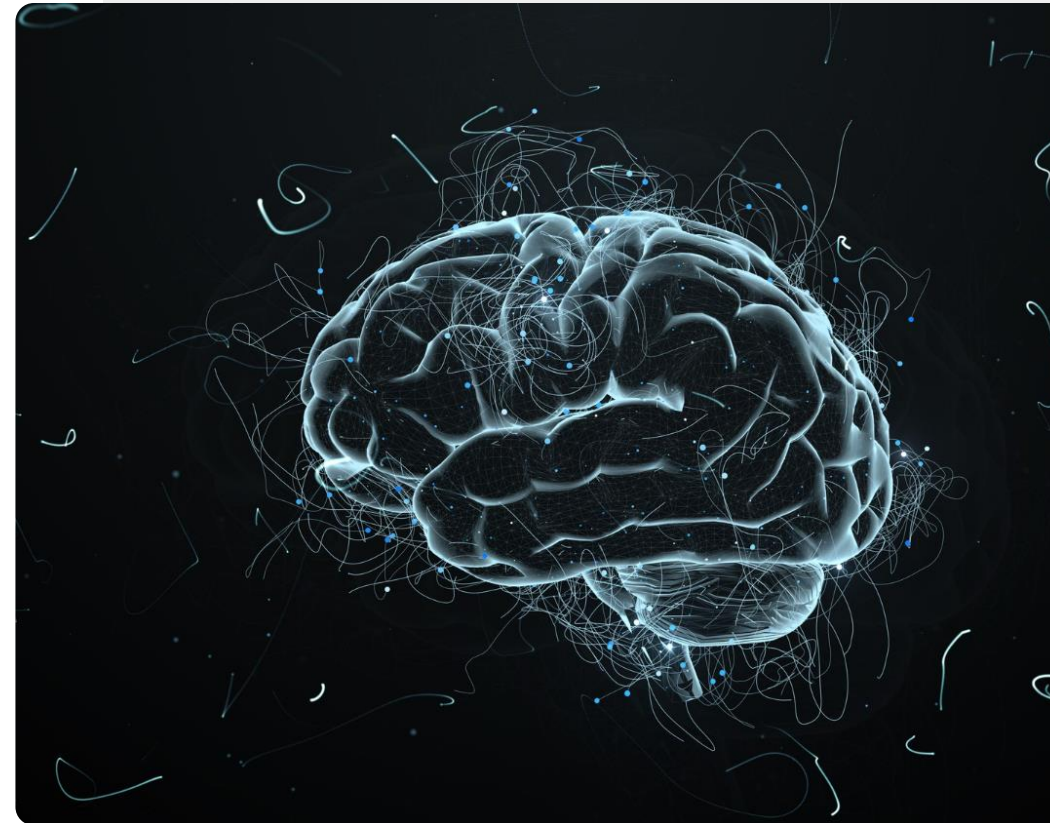
Les lobes occipitaux (gauche et droite)

sont responsables de la perception visuelle, y compris la couleur, la forme et le mouvement.

Les fonctions du cerveau

Le cerveau est non seulement capable de recevoir tous les stimuli captés par les organes des sens (vision, ouïe, odorat, goût et sensibilité) mais il les intègre et les interprète.

C'est le cerveau qui contrôle nos actions conscientes, comme marcher, parler, sauter et mâcher, mais aussi des actions dont nous ne sommes pas conscients, comme la respiration, le fonctionnement du cœur ou la régulation de la température corporelle.



Les fonctions du cerveau



Les fonctions cognitives

Ils vous permettent d'acquérir des connaissances. Par exemple : mémoire, orientation spatiale et temporelle, apprentissage, calcul, langage, émotions, raisonnement.



Les fonctions exécutives

Comme l'initiative, la capacité à planifier et à contrôler ses impulsions.



Les fonctions moteur

Les informations sont envoyées du cerveau aux muscles du corps afin de générer une réponse appropriée au stimulus qu'il a reçu et intégré.

Résumé du chapitre

1

Vous avez obtenu des informations sur les principales zones du cerveau.

2

Vous en avez découvert davantage sur les différentes fonctions du cerveau.

Chapitre complété !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

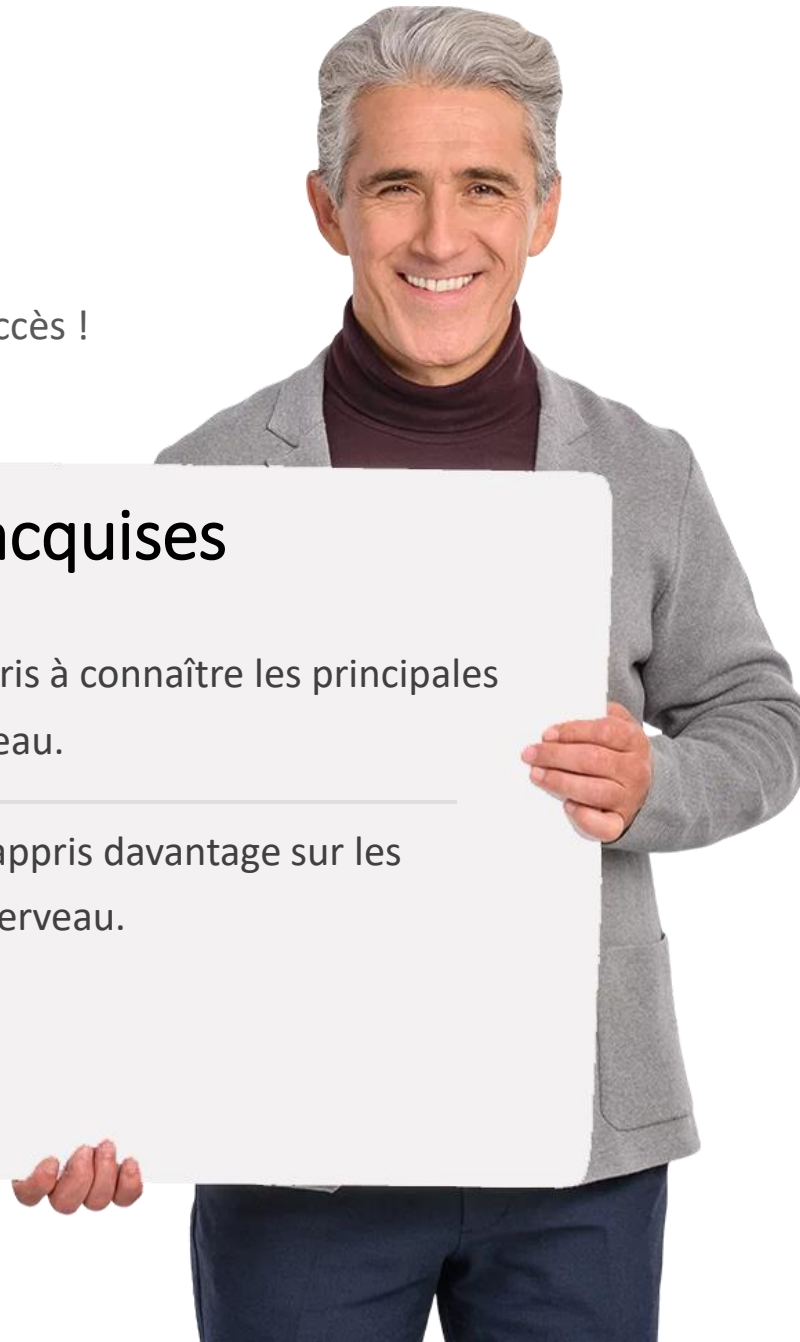
Compétences acquises

1

Vous avez appris à connaître les principales zones du cerveau.

2

Vous en avez appris davantage sur les fonctions du cerveau.



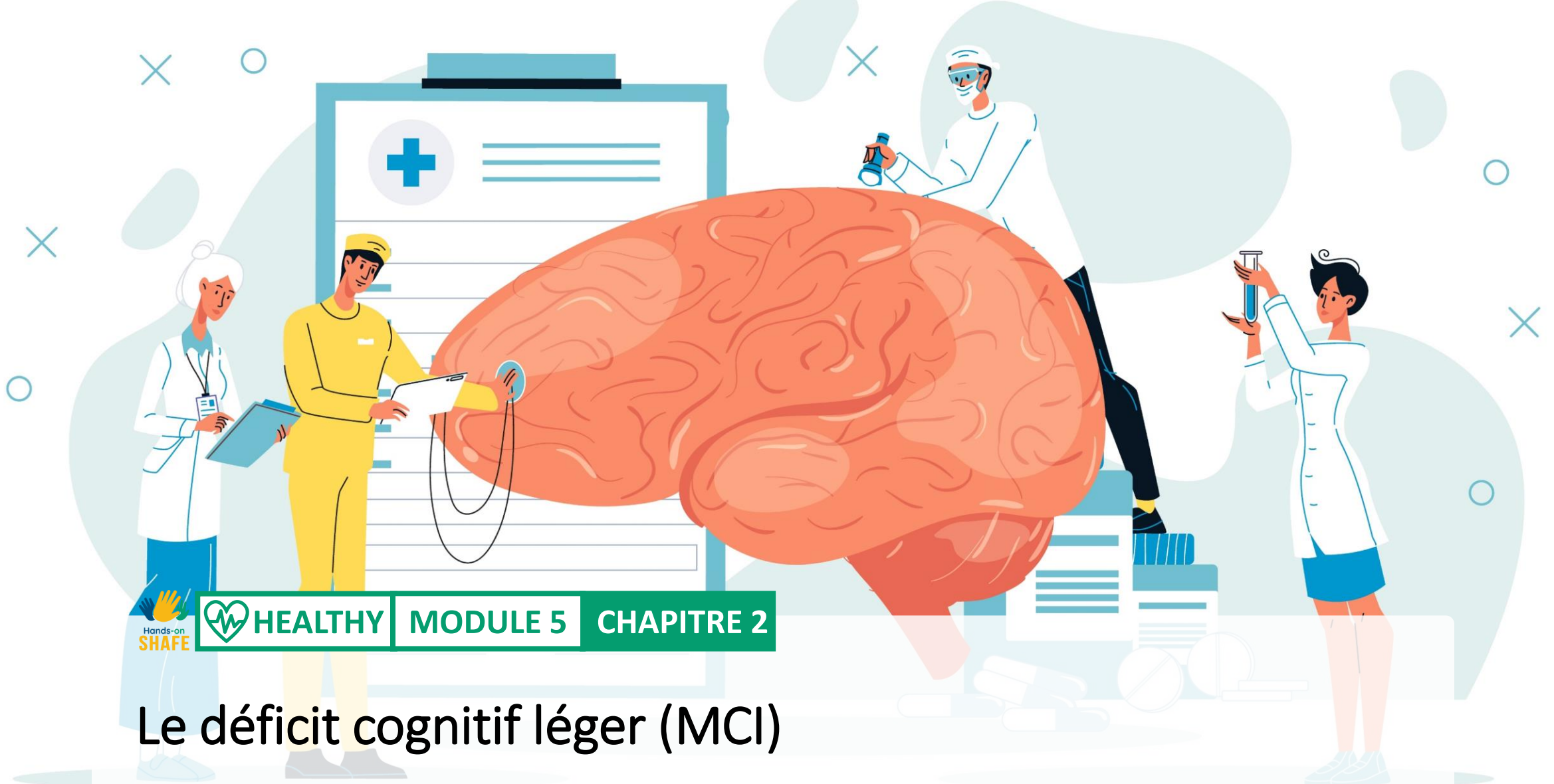
Ce qui vous attend

Maintenant, vous pouvez soit reprendre ce chapitre, soit passer au suivant en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Recommencer](#)

[Suivant](#)





Le déficit cognitif léger (MCI)

Dans ce chapitre, vous allez découvrir le concept de déficience cognitive légère, l'un des types de déficience cognitive les plus courants, et comprendre comment elle affecte la vie quotidienne.

Ce que vous allez apprendre

- 1 Qu'est-ce qu'un déficit cognitif léger (MCI) ?
- 2 Du diagnostic au traitement du déficit cognitif léger (MCI)



Le déficit cognitif léger (MCI)

La déficience cognitive légère (ou MCI, pour Mild Cognitive Impairment) est un état pathologique généralement défini comme la perte des capacités cognitives (fonctions de réflexion du cerveau) dans une mesure supérieure à ce qui est attendu pour l'âge d'une personne.

Cette perte n'affecte pas la vie quotidienne de manière significative et n'est pas suffisamment grave pour mériter un diagnostic de démence.

En revanche, les personnes atteintes de MCI ont plus de problèmes de mémoire ou de réflexion que ce qui est attendu pour leur âge et manifestent un certain déclin de leurs capacités cognitives.

Bien que les personnes atteintes de MCI puissent éprouver des difficultés croissantes à accomplir leurs activités quotidiennes, elles sont généralement capables de fonctionner de manière autonome.



Voici Tom

Tom est un homme de 70 ans souffrant de légers handicaps cognitifs et physiques, en particulier dans les tâches motrices, comme le maintien de l'équilibre et la station debout prolongée.

Il vit avec sa femme dans un immeuble d'appartements situé à proximité d'une maison de soins et bénéficie de leurs services de soins à domicile (livraison de repas). Son voisin est un chauffeur de taxi, qui aide Tom à entrer et sortir de l'immeuble lorsqu'il a des difficultés à se déplacer. De plus, il a un petit-fils de 17 ans qui l'aide parfois.

Tom travaillait auparavant pour une entreprise informatique, il a donc l'habitude de rester en contact avec sa famille par le biais d'appels en ligne et de messages dans les groupes familiaux. Comme son grand-père, le petit-fils de Tom veut travailler dans une entreprise informatique. Comme son grand-père, le petit-fils de Tom veut travailler dans un secteur lié à l'informatique. Ayant remarqué et vécu les restrictions de mobilité de son grand-père, il veut travailler dans une entreprise qui se concentre sur des solutions d'entretien ménager intelligentes, numériques et modernes. L'une de ses préoccupations est que Tom tombe pendant la journée ou même la nuit et qu'il ne bénéficie d'aucun soutien à ce moment-là.



La santé et l'environnement



Qu'est-ce qui est important pour Tom ?

- Son ordinateur est très important pour lui : il paie ses factures en ligne, vérifie régulièrement ses e-mails et préfère généralement faire ses achats en ligne.
- Il va à l'église toutes les semaines et possède une collection de timbres.
- Il aime voyager dans des endroits agréables et sûrs, ce qui l'aiderait à rencontrer des gens et à cesser de ne penser qu'à sa situation.
- Il veut être plus actif physiquement et réduire le risque de chute pendant la journée ou la nuit.
- Il veut se sentir en sécurité dans sa maison, avec moins d'obstacles.



Quels sont les obstacles dans sa vie quotidienne ?

- Lui et sa femme sont fatigués de faire le ménage et de s'occuper des tâches quotidiennes à la maison. Ils aimeraient utiliser leur temps différemment.
- Sa relation avec les professionnels de la santé est un peu difficile. Il a un peu de mal à comprendre les termes et les définitions du vocabulaire de la santé.

Le déficit cognitif léger (MCI)

Les types de difficultés rencontrées par une personne atteinte de MCI diffèrent d'une personne à l'autre.

Le MCI peut entraîner des problèmes de mémoire, de langage, d'attention, de traitement des informations visuelles et spatiales, de fonctions de pensée complexes ou des problèmes résultant de la combinaison de ces domaines.

Dans le cas du MCI, ces problèmes sont moins graves que ceux rencontrés par les personnes atteintes de démence.



Types de déficiences cognitives légères (MCI)

Il y a deux principaux types de MCI : amnésique et non-amnésique.

MCI amnésique



- La forme la plus courante de MCI ;
- La diminution de la mémoire est le symptôme le plus marquant ;
- Les personnes atteintes de MCI amnésique peuvent évoluer avec le temps vers le développement de la maladie d'Alzheimer.

MCI non-amnésique



- Il compromet une autre capacité cognitive, comme le langage ou l'attention ;
- Ce type de MCI peut évoluer vers d'autres formes de démence, comme la démence à corps de Lewy, la démence frontotemporale, la démence vasculaire ou la maladie d'Alzheimer atypique.

Diagnostic du déficit cognitif léger (MCI)



L'évaluation médicale

Ce processus commence par une conversation entre le médecin, la personne et, si possible, un ami ou un membre de la famille. Afin de comprendre en détail les problèmes cognitifs de la personne, il examine ses antécédents médicaux, les médicaments qu'elle prend et toute autre information pertinente.



La neuro-imagerie

La tomographie axiale calculée (CT) et la résonance magnétique (IRM) sont utilisées pour évaluer les modifications de la structure du cerveau ; la tomographie par émission de positons (PET) est utilisée pour évaluer les modifications du métabolisme du glucose ou des niveaux de protéines et d'autres substances chimiques dans le cerveau.



L'évaluation neuropsychologique

La neuropsychologie étudie la relation entre le cerveau, la cognition et le comportement.

Elle vise à caractériser les fonctions cognitives modifiées et maintenues, ainsi qu'à comprendre leur sévérité (profil neuropsychologique).



Les examens physiques et de laboratoire

Il peut être réalisé pour exclure d'autres causes de troubles cognitifs, comme une dépression, des problèmes de médication ou une carence nutritionnelle.

Le traitement du déficit cognitif léger (MCI)

L'objectif du traitement (pharmacologique et non-pharmacologique) est de ralentir l'évolution et de permettre une plus grande autonomie et indépendance, donnant une meilleure qualité de vie.

La combinaison des deux types de traitement, médicamenteux et cognitif, sera la méthode idéale à utiliser pour obtenir un meilleur résultat.





Quelques faits

Certaines données préliminaires indiquent que les médicaments inhibiteurs de la cholinestérase utilisés pour traiter la maladie d'Alzheimer peuvent ralentir la progression de la déficience cognitive légère (MCI) vers la démence.

Cependant, d'autres études ne l'ont pas prouvé, et des recherches supplémentaires sont nécessaires.

Le traitement non-pharmacologique

1

2

3



L'entraînement cognitif

Plusieurs études ont montré que la participation fréquente à des activités cérébrales stimulantes dirigées par des experts est associée à un risque plus faible de déclin cognitif, ce qui pourrait être bénéfique pour les personnes atteintes de MCI.

Le traitement non-pharmacologique

1

2

3



Une activité physique régulière

Certaines études suggèrent une réduction du déclin cognitif chez les personnes atteintes de MCI qui pratiquent un exercice physique régulier (il peut s'agir d'une simple promenade !).

Le traitement non-pharmacologique

1

2

3





Une alimentation saine

Le maintien d'un régime alimentaire sain est également important pour les fonctions cérébrales.

Un régime méditerranéen est associé à un risque plus faible de progression du MCI vers la démence.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

**HEALTHY** **MODULE 5** **CHAPITRE 2** Le déficit cognitif léger

Aidons Tom !
Comme vous le savez, Tom a des problèmes cognitifs. Il a des doutes sur ses pertes de mémoire. Pouvez-vous l'aider ? Sélectionnez les actions que Tom devrait entreprendre selon vous.

- Exercer sa mémoire grâce à des jeux de mémoire
- Pratiquer un exercice physique régulier
- Arrêter de prendre son traitement médical habituel
- Consulter un médecin
- Boire de l'alcool
- Prendre son traitement médical habituel

Résumé du chapitre

1

Vous en avez appris davantage sur le concept de déficience cognitive légère (MCI).

2

Vous en avez appris davantage sur le diagnostic de la déficience cognitive légère (MCI).

3

Vous avez appris davantage sur le traitement des troubles cognitifs légers (MCI).

Chapitre complété !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

Compétences acquises

- 1 Le concept de déficit cognitif léger (MCI).
- 2 Le diagnostic et le traitement des troubles cognitifs légers (MCI).

Ce qui vous attend

Maintenant, vous pouvez soit reprendre ce chapitre, soit passer au suivant en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Recommencer](#)[Suivant](#)



HEALTHY

MODULE 5

CHAPITRE 3

La démence : du diagnostic au traitement

In this chapter, you will learn the most common types of dementia and the key features and interventions associated with the diagnosis of each type of dementia.

Ce que vous allez apprendre

- 1 Qu'est-ce que la démence et quels sont les symptômes des différents types de démence ?
- 2 Les principales caractéristiques associées au diagnostic de chaque type de démence.
- 3 Les principaux traitements associés à la démence.
- 4 Le vieillissement normal comparé au vieillissement pathologique.



Qu'est-ce que la démence ?

Le syndrome de démence consiste en un ensemble de symptômes correspondant à un déclin continu et généralement progressif des fonctions nerveuses supérieures, notamment :

- des pertes de mémoire
- une diminution de la vigilance mentale
- une diminution des fonctions exécutives
- des difficultés d'expression
- des problèmes de compréhension
- problèmes de prise de décision





**What are the most
common types
of dementia?**

Le diagnostic

Plusieurs affections produisent des symptômes similaires à ceux de la démence, comme certaines carences en vitamines et en hormones, la dépression, les surdoses ou incompatibilités médicamenteuses, les infections et les tumeurs cérébrales. Lorsque ces affections sont traitées, les symptômes disparaissent.

Le diagnostic médical doit être posé à un stade précoce, dès l'apparition des premiers symptômes, afin de garantir que la personne atteinte d'une affection traitable soit diagnostiquée et traitée correctement.

D'autre part, si les symptômes sont causés par la démence, un diagnostic précoce permet un accès rapide au soutien, aux informations et aux médicaments.





Comportement normalement associé au vieillissement

Les signes normaux

- Se souvenir d'un événement.
- Maintenir la capacité de suivre des indications verbales ou écrites.
- Maintenir la capacité de suivre l'histoire d'un feuilleton ou d'un film.
- Oublier des noms ou des mots, mais s'en souvenir plus tard.
- Maintenir la capacité de se laver, de s'habiller et de se nourrir, malgré les difficultés imposées par les limitations physiques.
- Faire des erreurs occasionnelles, par exemple en écrivant un chèque.
- Se tromper sur le jour de la semaine mais s'en souvenir plus tard.
- Oublier parfois quel est le meilleur mot à utiliser.
- Perdre quelque chose de temps en temps, mais réussir à le retrouver grâce à un raisonnement logique.

Les signes d'avertissement

- Oubli d'une partie ou de la totalité d'un événement.
- Perdre progressivement la capacité de suivre des indications verbales ou écrites.
- Perdre progressivement la capacité de suivre l'histoire d'un feuilleton ou d'un film.
- Oublier progressivement des informations déjà connues, comme des données historiques ou politiques.
- Perdre progressivement la capacité de se laver, de s'habiller ou de se nourrir.
- Perdre progressivement la capacité de prendre des décisions.
- Ne pas savoir où l'on se trouve.
- Avoir des difficultés à tenir une conversation, ne pas pouvoir maintenir le fil de sa pensée ou se souvenir des mots.
- Oublier où se trouvait un objet et ne pas être capable d'effectuer le processus mental réactif pour s'en souvenir.

Les types de démence

1**2****3**

La maladie d'Alzheimer

La maladie d'Alzheimer est une maladie physique qui affecte le cerveau. Elle doit son nom à Alois Alzheimer, le médecin qui a été le premier à la décrire.

Les symptômes sont généralement légers au départ, mais ils s'aggravent avec le temps et commencent à interférer avec le mode de vie des personnes atteintes. À mesure que la maladie d'Alzheimer progresse, les problèmes de mémoire affectent généralement plus fortement la vie quotidienne d'une personne : Elle peut, entre autres, perdre des objets (tels que des clés ou des lunettes) dans la maison, oublier des rendez-vous ou des dates importantes et se perdre dans un endroit ou un trajet familier.

Les types de démence

1

2

3



La démence vasculaire

La démence vasculaire est le deuxième type de démence le plus courant (après la maladie d'Alzheimer). Chacun la vit différemment. Les symptômes varient en fonction de la personne, de la cause et des zones du cerveau qui sont touchées.

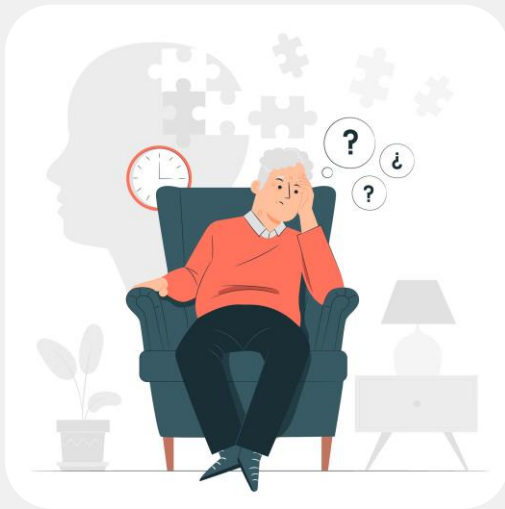
Les symptômes les plus courants de la démence vasculaire au cours des premiers stades sont des problèmes de planification ou d'organisation, de prise de décision ou de résolution de problèmes, des difficultés à suivre une série d'étapes (par exemple pour préparer un repas), un ralentissement de la vitesse de la pensée et des problèmes de concentration, y compris de courtes périodes de confusion soudaine. Une personne aux premiers stades peut également avoir des difficultés de mémoire et de langage.

Les types de démence

1

2

3



La démence fronto-temporale (DFT)

La démence fronto-temporale (DFT) est l'un des types de démence les moins courants. Elle est parfois appelée maladie de Pick ou démence du lobe frontal. Le terme "frontotemporal" fait référence aux deux lobes du cerveau (frontal et temporal) qui sont endommagés dans ce type de démence.

Les premiers symptômes visibles de la DFT sont des changements de personnalité et de comportement et/ou des difficultés de langage. Ils sont très différents des premiers symptômes des types de démence plus courants. Par exemple, dans la maladie d'Alzheimer, les premiers changements sont souvent des problèmes de mémoire au quotidien. Aux premiers stades de la DFT, de nombreuses personnes peuvent encore se souvenir d'événements récents mais les perçoivent différemment.

Les types de démence

4



La démence à corps de Lewy (DCL)

La démence à corps de Lewy (DCL) est un type de démence causé par un dépôt de corps de Lewy (amas de particules protéiques anormales) entraînant une série de symptômes, dont certains sont communs à la maladie d'Alzheimer et d'autres à la maladie de Parkinson. Pour cette raison, la DCL est souvent diagnostiquée à tort. Environ 1 personne sur 10 souffrant de démence est atteinte de DCL.



La maladie à corps de Lewy peut provoquer différents symptômes, réduit les niveaux de substances chimiques importantes nécessaires à l'envoi de messages dans le cerveau et se développe généralement sur une période de plusieurs années. Les corps de Lewy peuvent se développer dans le cerveau pendant une longue période avant que les symptômes ne se manifestent.



Le saviez-vous ?

La capacité à jouer d'un instrument de musique peut subsister chez les personnes atteintes de démence, malgré leur déficience cognitive dans d'autres domaines non musicaux.

Le cerveau va activer des souvenirs liés à diverses situations tout au long de la vie. Il peut s'agir de différentes émotions, contextes, personnes, chansons, etc.

Le traitement pharmacologique

1

2

3



Certaines données préliminaires indiquent que les médicaments inhibiteurs de la cholinestérase, utilisés pour traiter la maladie d'Alzheimer, peuvent ralentir la progression du MCI vers la démence.

Cependant, d'autres études n'ont pas prouvé cette situation, et des recherches supplémentaires sont nécessaires.

Le traitement non-pharmacologique

1

2

3



La stimulation cognitive

Avec la démence, les améliorations obtenues sont temporaires, car les changements dans les zones du cerveau qui soutiennent les fonctions cognitives sont progressifs et les résultats de tout traitement thérapeutique seront de moins en moins efficaces.

Cela ne signifie pas que le traitement n'est pas nécessaire. Mais il est important d'en connaître les limites et de savoir que des questions subsistent (durée du traitement et maintien des résultats).

Le traitement non-pharmacologique

1

2

3



La musicothérapie

La musicothérapie est l'utilisation, clinique et fondée sur des preuves, de traitements musicaux pour atteindre des objectifs personnalisés dans le cadre d'un plan thérapeutique.

De nombreux auteurs soulignent les effets positifs de la musique sur le cerveau. Plusieurs études ont montré que les personnes atteintes de démence apprécient la musique, et que leur capacité à y répondre est préservée même lorsque la communication verbale n'est plus possible. Ces études ont affirmé que les interventions basées sur des activités musicales ont des effets positifs sur le comportement, les émotions et la cognition.

Le traitement non-pharmacologique

4



La réminiscence (Se souvenir)

La réminiscence est une façon de revoir les événements passés et c'est généralement une activité très positive et gratifiante.

Même si la personne atteinte de démence ne peut pas participer verbalement, elle peut être heureuse de participer à des réflexions sur son passé.

Résumé du chapitre

1

Vous avez appris le concept et les différents symptômes des types de démence.

2

Vous avez appris les principales caractéristiques associées au diagnostic de chaque type de démence et les traitements de soutien.

3

Vous en avez appris davantage sur le vieillissement pathologique et le vieillissement normal.

Chapitre complété !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

Compétences acquises

1

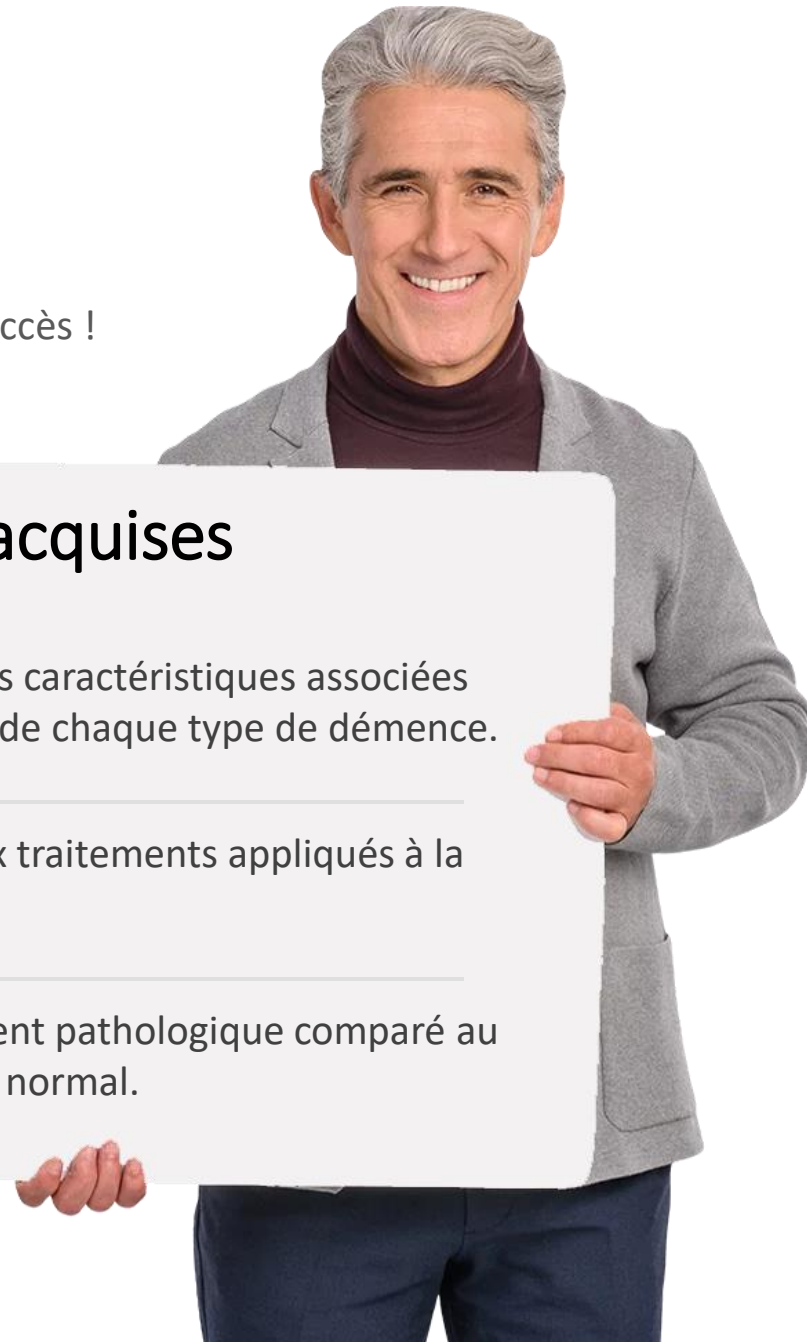
Les principales caractéristiques associées au diagnostic de chaque type de démence.

2

Les principaux traitements appliqués à la démence.

3

Le vieillissement pathologique comparé au vieillissement normal.



Ce qui vous attend

Maintenant, vous pouvez soit reprendre ce chapitre, soit passer au suivant en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Recommencer](#)[Suivant](#)



HEALTHY

MODULE 5

CHAPITRE 4

Les facteurs de risque associés à la démence

Dans ce chapitre, vous en apprendrez davantage sur les facteurs de risque associés à la démence.

Ce que vous allez apprendre

- 1 Quels sont les principaux facteurs de risque associés à la démence ?
- 2 Comment réduire le risque de développer une démence ?



Introduction

L'Organisation mondiale de la santé estime à 47,5 millions le nombre de personnes atteintes de démence dans le monde, un chiffre qui pourrait atteindre 75,6 millions en 2030 et presque tripler en 2050 pour atteindre 135,5 millions.

La maladie d'Alzheimer occupe une place prépondérante à cet égard, puisqu'elle représente environ 60 à 70 % de tous les cas de démence (Organisation mondiale de la santé [OMS], 2015).



DEMENTIA



Bon à savoir

Alors que la recherche sur la prévention de la démence progresse de manière significative, la déficience cognitive légère (MCI), une phase de pré-démence, a été considérée comme le point clé des méthodes préventives.

Des recherches récentes ont révélé que le développement de la démence peut être arrêté et prévenu si des mesures sont prises dans la phase MCI.

Les facteurs de risque associés à la démence

- Un faible niveau d'éducation
- L'hypertension
- Le diabète
- L'obésité
- L'abus d'alcool
- Le tabagisme
- La dépression
- L'inactivité physique
- La lésion cérébrale traumatique (TBI)
- La surdité
- La pollution atmosphérique
- L'isolement social





Le saviez-vous ?

Selon l'Organisation mondiale de la santé, les démences sont actuellement la septième cause de décès parmi toutes les maladies et constituent également une cause majeure d'invalidité et de dépendance des personnes âgées dans le monde.

7 conseils clés pour réduire le risque de développer une démence

- Améliorez votre mémoire : Entraînez votre capacité à vous souvenir.
- Réactivez votre cerveau : Faites appel à de nouveaux apprentissages
- Adoptez un régime alimentaire sain : Favorisez la santé du cerveau et du corps
- Restez actif : Faites de l'exercice physique
- Faites des bilans de santé régulièrement : Faciliter la prévention et la détection précoce
- Restez en contact : Participez à des activités sociales
- Maintenez de bonnes habitudes : Et évitez les mauvaises

Vous en saurez plus sur ces conseils dans les deux prochaines diapositives, allez-y !



Comment réduire le risque de développer une démence ?



Améliorez votre mémoire

Il n'est jamais trop tôt pour commencer à prendre soin de sa mémoire.

Selon les scientifiques, les changements qui se produisent dans notre cerveau et qui peuvent aboutir à la démence commencent des décennies avant l'apparition des premiers symptômes.



Mangez sainement

Une alimentation saine et équilibrée favorise la santé du cerveau.

Réduisez les graisses saturées : Choisissez des viandes maigres, du poulet et des produits laitiers à faible teneur en matières grasses. Évitez le beurre, les aliments frits, les pâtisseries, les gâteaux et les biscuits.

Préférez les aliments sains : riches en antioxydants, acide folique, vitamine E et vitamine B12.



Réactivez votre cerveau

Faites des activités qui impliquent un nouvel apprentissage ;

Jouez à des jeux de réflexion tels que les mots croisés, les puzzles de lettres et de chiffres, les échecs, les dames ou les cartes.

Lire, écrire, discuter, utiliser l'ordinateur, apprendre une nouvelle langue ou suivre un cours sont aussi des pistes à explorer.



Restez actif

L'exercice physique stimule le flux sanguin vers le cerveau. Les personnes qui font régulièrement de l'exercice sont moins susceptibles de développer des maladies cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux et du diabète.

Comment réduire le risque de développer une démence ?



Faites des contrôles réguliers

En effectuant des contrôles réguliers, il est possible de détecter les problèmes dès qu'ils apparaissent. Le traitement devient plus facile et les conséquences seront également moindres ;

Contrôlez votre tension artérielle, votre cholestérol, votre taux de sucre dans le sang et votre poids.



Restez en contact

Ayez une vie sociale active, participez à des activités de loisirs et vivez avec d'autres personnes contribue à maintenir votre cerveau en bonne santé.

Restez en contact avec votre famille et vos amis.

Participez à des groupes sociaux, culturels ou autres ; impliquez-vous dans un travail communautaire ou faites du bénévolat ; sortez et parlez à vos voisins, à vos amis ou même aux employés du supermarché ou du café que vous fréquentez habituellement.



Maintenez de bonnes habitudes

Évitez les mauvaises habitudes :

- Ne fumez pas, ne consommez pas de boissons alcoolisées en grande quantité.
- Ne renoncez pas à vos heures de sommeil et de repos. Le sommeil est bon pour la santé.

Résumé du chapitre

1

Vous avez appris les facteurs de risque associés à la démence.

2

Vous avez appris à prévenir les différentes formes de démence.

Chapitre complété !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

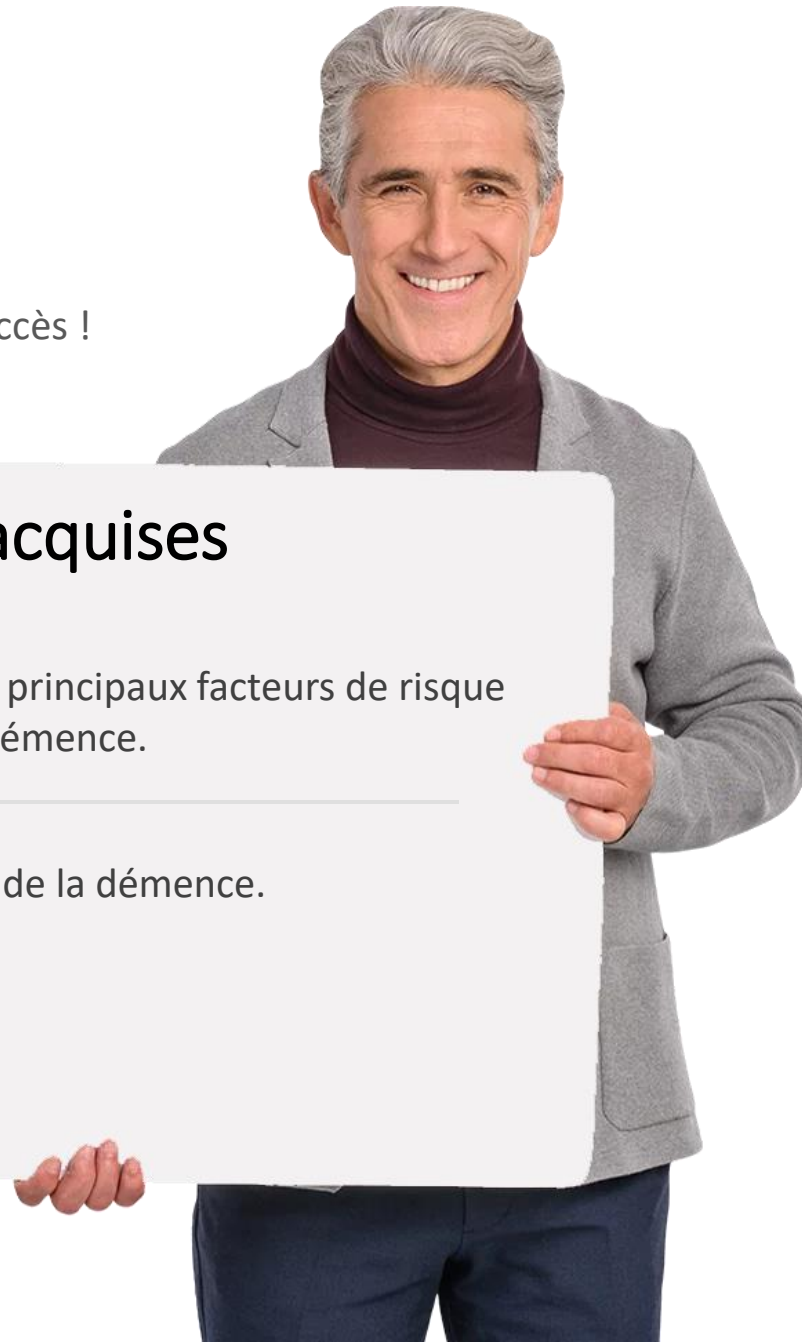
Compétences acquises

1

Quels sont les principaux facteurs de risque associés à la démence.

2

La prévention de la démence.



Ce qui vous attend

Maintenant, vous pouvez soit reprendre ce chapitre, soit passer au suivant en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Recommencer](#)[Suivant](#)



HEALTHY

MODULE 5

CHAPITRE 5

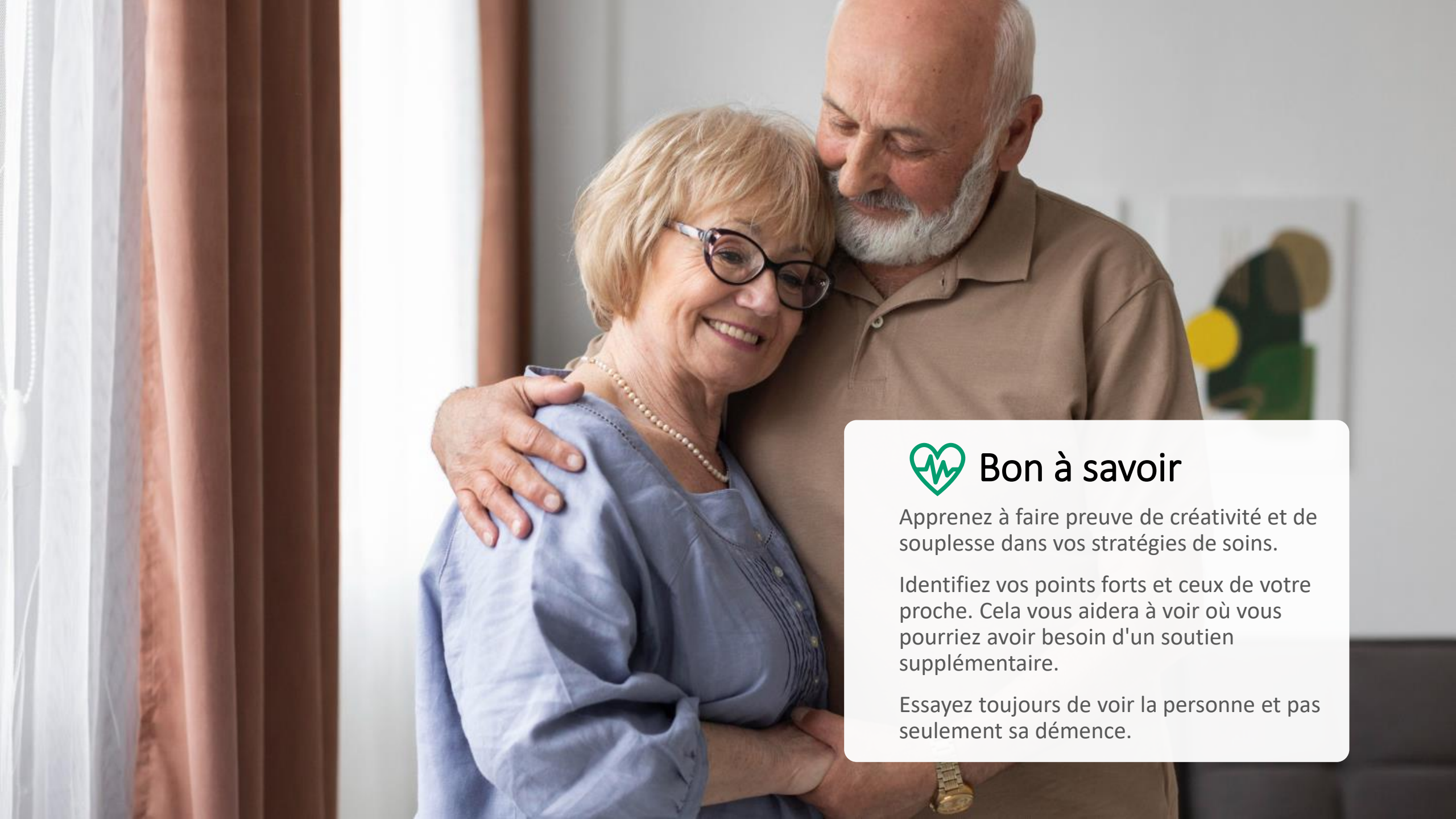
La démence : les astuces et bonnes pratiques pour les aides-soignants

Dans ce chapitre, vous découvrirez des conseils et des bonnes pratiques pour gérer la démence.

Ce que vous allez apprendre

- 1 | Conseils clés et bonnes pratiques pour faire face à la démence.
- 2 | Services de soutien et contacts (Société Alzheimer).





Bon à savoir

Apprenez à faire preuve de créativité et de souplesse dans vos stratégies de soins.

Identifiez vos points forts et ceux de votre proche. Cela vous aidera à voir où vous pourriez avoir besoin d'un soutien supplémentaire.

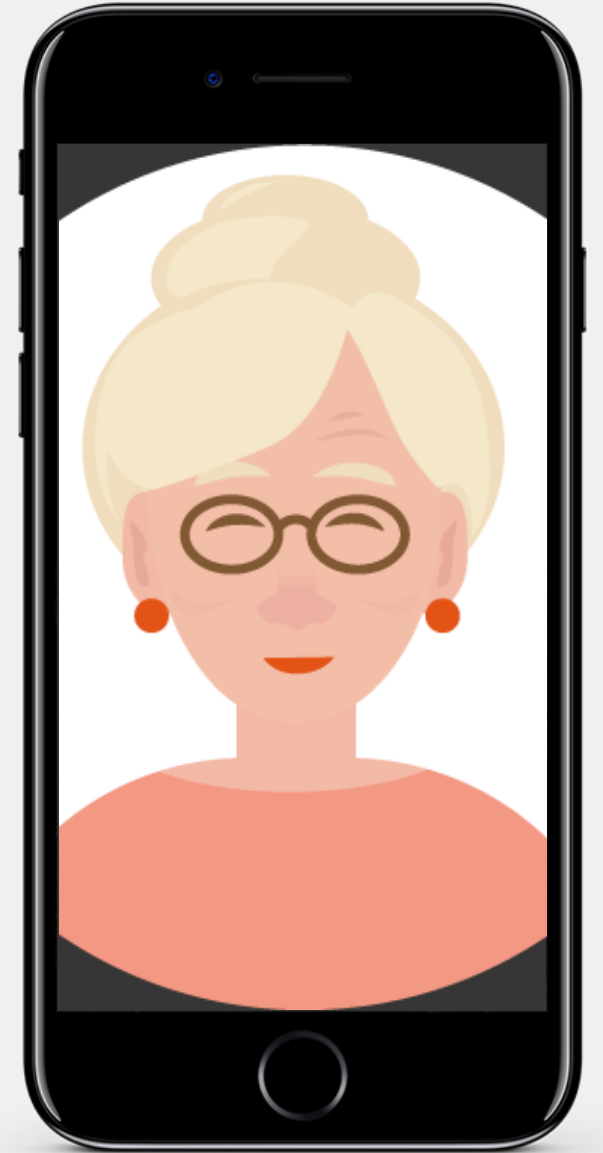
Essayez toujours de voir la personne et pas seulement sa démence.

Voici Cornelia

Cornelia vit seule dans un appartement en zone urbaine, sans famille à proximité. Ses fils vivent à l'étranger.

Elle est retraitée et a perdu son mari il y a deux ans. Depuis la perte de son mari, elle évite les contacts sociaux et même certaines des activités auxquelles elle participait auparavant. Elle se sent plus triste et fatiguée, et constate des pertes de mémoire inhabituelles.

La petite-fille de Cornelia lui tenait compagnie, elles se promenaient dans le quartier, faisaient des courses au marché local, mais maintenant sa petite-fille a déménagé dans une autre ville pour aller à l'université. Ce changement a eu un impact énorme sur Cornelia.



La santé et l'environnement



Ce qui est important pour Cornelia?

- Être active et capable de subvenir à ses besoins de manière indépendante.
- Passer du temps avec ses amis.
- se sentir en sécurité chez elle tout en faisant face à sa maladie - la démence.



Quels sont les obstacles qu'elle rencontre au quotidien ?

- Elle se sent stressée par les défis quotidiens de la démence.
- Elle craint d'avoir des accidents à la maison.
- Elle n'a pas de membres de sa famille vivant à proximité.



Bon à savoir

Pour les personnes atteintes de démence, accomplir des tâches quotidiennes et entretenir des réseaux sociaux peut parfois être un défi.

C'est pourquoi il est si important de créer des communautés où les personnes atteintes de démence se sentent comprises, acceptées et intégrées.

Assistance et contacts 1/2

Alzheimer's Society

PORTUGAL	ALLEMAGNE	IRLANDE
<p align="center"><u>Associação Alzheimer Portugal</u></p>	<p align="center"><u>Deutsche Alzheimer Gesellschaft</u></p>	<p align="center"><u>Alzheimer Society of Ireland</u></p>
<p>Description/services:</p> <ul style="list-style-type: none"> • N° VERT Alzheimer Portugal • Café de la mémoire • Aide Sociale • Groupes de soutien • Soutien Psychologique 	<p>Description/services:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Répertoire avec de nombreux services de soutien différents • Groupes de soutien locaux 	<p>Description/services:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Information concernant la démence & diagnostic • Accès aux services et soutiens • Astuces pour bien vivre • Juridique et financier • Support émotionnel
<p>Contact:</p> <ul style="list-style-type: none"> • N° vert : 213 610 465 • soutien téléphonique : jours ouvrés 9.30-13h et 14h-17h 	<p>Contact:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 030 - 259 37 95 14 Lundi-Jeudi 9h-18h • En Turc: Les Mercredi de 10 h à minuit 	<p>Contact:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Numéro vert : 1800 341 341 6 jours par semaine <ul style="list-style-type: none"> • Du Lundi au Vendredi 10h-17h • Samedi 10h- 16h

Assistance et contacts 2/2

Alzheimer's Society

PAYS-BAS	FRANCE	POLOGNE
<u>Alzheimer Netherland</u>	<u>Association France Alzheimer</u>	<u>Alzheimer Polska PSTPOzCA</u>
Description/services: <ul style="list-style-type: none"> • Services éducatifs • Recherches • Soutien social et psychologique aux personnes atteintes de démence 	Description/services: <ul style="list-style-type: none"> • Numéro d'aide • Groupes de soutien locaux • Soutien social et psychologique 	Description/services: <ul style="list-style-type: none"> • Organisation globale en contact avec les organisations Alzheimer locales
Contact: <ul style="list-style-type: none"> • Numéro vert : 0800 5088 • Ouvert tous les jours de 9h à 11h 	Contact <ul style="list-style-type: none"> • Numéro national F.A. (gratuit) : 01 42 97 52 41 	Contact <ul style="list-style-type: none"> • PSTPOzCA numéro vert : +48 22 6221122 • Mardi et Jeudi de 15h à 17h

Conseils clés et bonnes pratiques pour les soins à une personne atteinte de démence

1**2****3**

Comment communiquer avec une personne atteinte de démence

- Offrez des encouragements verbaux et non verbaux, par exemple en établissant un contact visuel et en hochant la tête.
- Utilisez des phrases courtes, avec une seule idée à la fois.
- Posez des questions simples et/ou répétez-les, en faisant preuve de sensibilité. Il est plus facile de répondre à des questions directes qu'à des questions ouvertes.
- Les symptômes de la démence ne sont pas toujours évidents. Écoutez attentivement ce que dit la personne.
- Si vous n'avez pas bien compris ce que la personne a dit, demandez-lui de le répéter. Si vous n'avez toujours pas compris, reformulez sa réponse pour vérifier que vous avez bien compris ce qu'elle voulait dire.
- Si la personne atteinte de démence a du mal à trouver le mot juste ou à terminer une phrase, demandez-lui de l'expliquer autrement.

Conseils clés et bonnes pratiques pour les soins à une personne atteinte de démence

1

2

3

Comment soutenir une personne atteinte de démence

- Concentrez-vous sur ce qu'elle peut faire plutôt que sur ce qu'elle ne peut pas faire.
- Soyez flexible et patient si une personne atteinte de démence a du mal à se souvenir ou à se concentrer sur certaines choses.
- Mettez-vous à leur place. Essayez de comprendre ce qu'elle peut ressentir et les soins qu'elle peut souhaiter.
- Soyez sensible et offrez des encouragements.
- Donnez-lui des choses significatives à faire, des tâches quotidiennes aux activités de loisirs.
- Incluez-les dans les conversations et les activités autant que possible.

Conseils clés et bonnes pratiques pour les soins à une personne atteinte de démence

1

2

3

Gérer les changements de comportement

- Essayez de vous mettre à la place de la personne atteinte de démence et rassurez-la ;
- Déterminez s'il y a un problème afin d'essayer de le résoudre;
- Évitez de corriger ou de contredire la personne atteinte de démence ;
- Essayez des techniques de distraction - Vous pouvez changer de conversation, manger quelque chose, écouter de la musique, encourager les tâches ménagères ou faire une promenade ensemble;
- Participez aux activités qu'ils appréciaient avant leur diagnostic. Cela les aidera à rester engagés et à se sentir valorisés;
- Essayez l'aromathérapie, les massages, la musicothérapie, la danse-thérapie ou le contact avec les animaux;
- Essayez de suivre des thérapies, de vous souvenir avec la personne ou de faire un récit de vie.

Conseils clés et bonnes pratiques pour les soins à une personne atteinte de démence

4

Memoire

- Maintenir une attitude positive et sécuriser la personne;
- Évitez de signaler inutilement les erreurs de mémoire;
- Rappeler occasionnellement certaines choses et utiliser des signes ou des messages écrits;
- Promouvoir un environnement stable et routinier;
- Adaptez les choses à la maison et évitez ensuite de faire des changements inutiles;
- En cas de questions répétées, essayez de répondre à chaque fois ou écrivez la réponse pour que la personne puisse la lire chaque fois qu'elle pose la même question.

Quelques suggestions d'activités pour les personnes atteintes de démence



Activités visuo-spatiales



Sudoku



Activités pour travailler le langage



Jouer/Ecouter de la musique

Quelques suggestions d'activités pour les personnes atteintes de démence



Puzzles



Be with friends or do things that matter





Check your calendar and diary



Use post-its to help remember some appointments

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

**HEALTHY** **MODULE 5** **CHAPITRE 5** Démence : astuces et bonnes pratiques

Aidons Cornelia !
Comme vous le savez, Cornelia a des problèmes de mémoire et de communication. Elle a besoin de quelques conseils pour gérer ses difficultés. Pouvez-vous l'aider ? Sélectionnez les activités ou les stratégies que Cornelia devrait faire selon vous.

- Ne prenez pas la peine d'écrire des post-its pour vous souvenir de certains rendez-vous
- Adapter les éléments de la maison et ensuite éviter de faire des changements inutiles
- Garder une attitude négative

Résumé du chapitre

1

Vous avez appris quelques conseils et bonnes pratiques en matière de démence.

2

Vous avez appris quelques suggestions d'activités pour les personnes atteintes de démence.

Chapitre complété !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

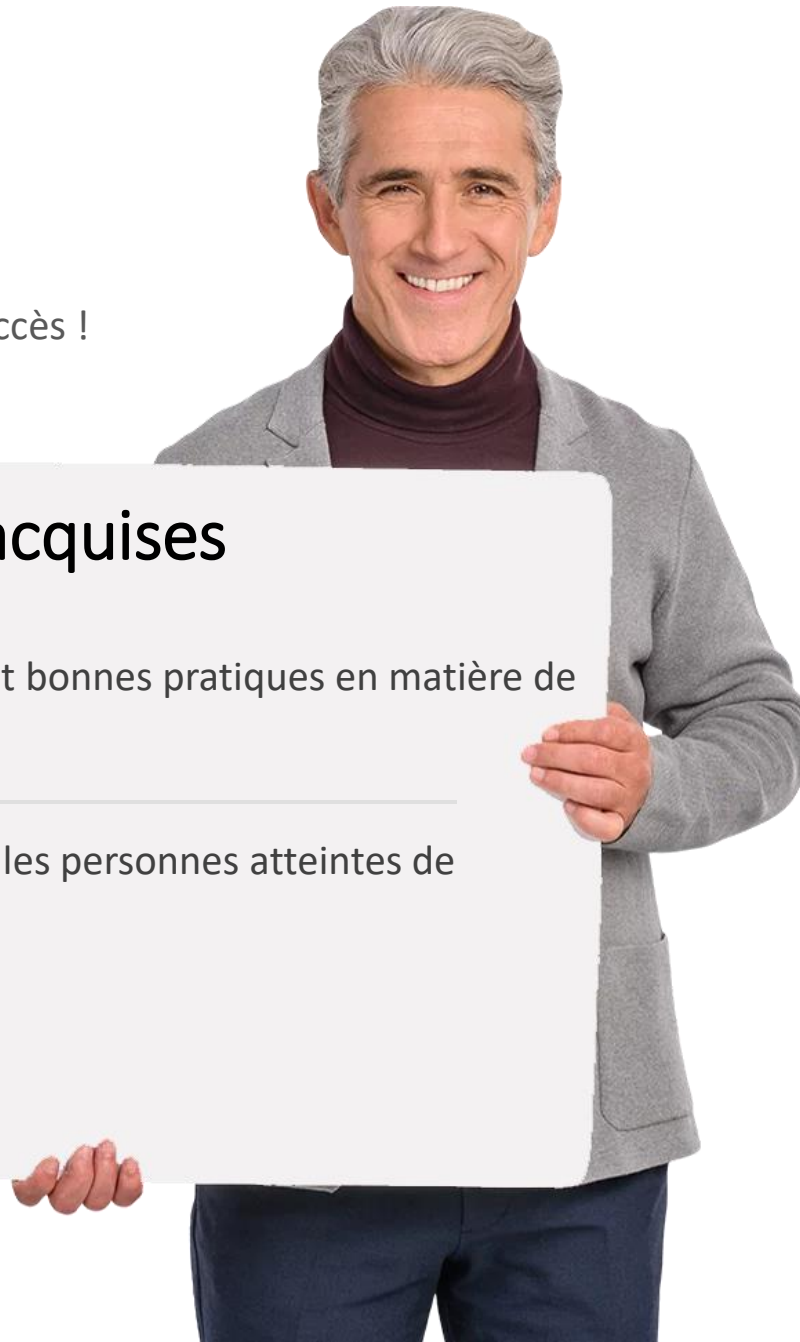
Compétences acquises

1

Conseils clés et bonnes pratiques en matière de démence.

2

Activités pour les personnes atteintes de démence.



Ce qui vous attend

Maintenant, vous pouvez soit reprendre ce chapitre, soit passer au suivant en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Restart](#)[Next](#)

Résumé du module

- 1** Vous avez appris les fonctions du cerveau.

- 2** Vous avez appris le concept de déficience cognitive légère (MCI) et de démence .

- 3** Vous avez appris le concept de démence : du diagnostic à l'intervention.

- 4** Vous avez appris que les facteurs de risque sont associés à la démence.

- 5** Vous avez appris certains des conseils et des bonnes pratiques en matière de démence.

Module terminé!

Félicitations ! Vous avez terminé ce module avec succès !

Compétences acquises

1

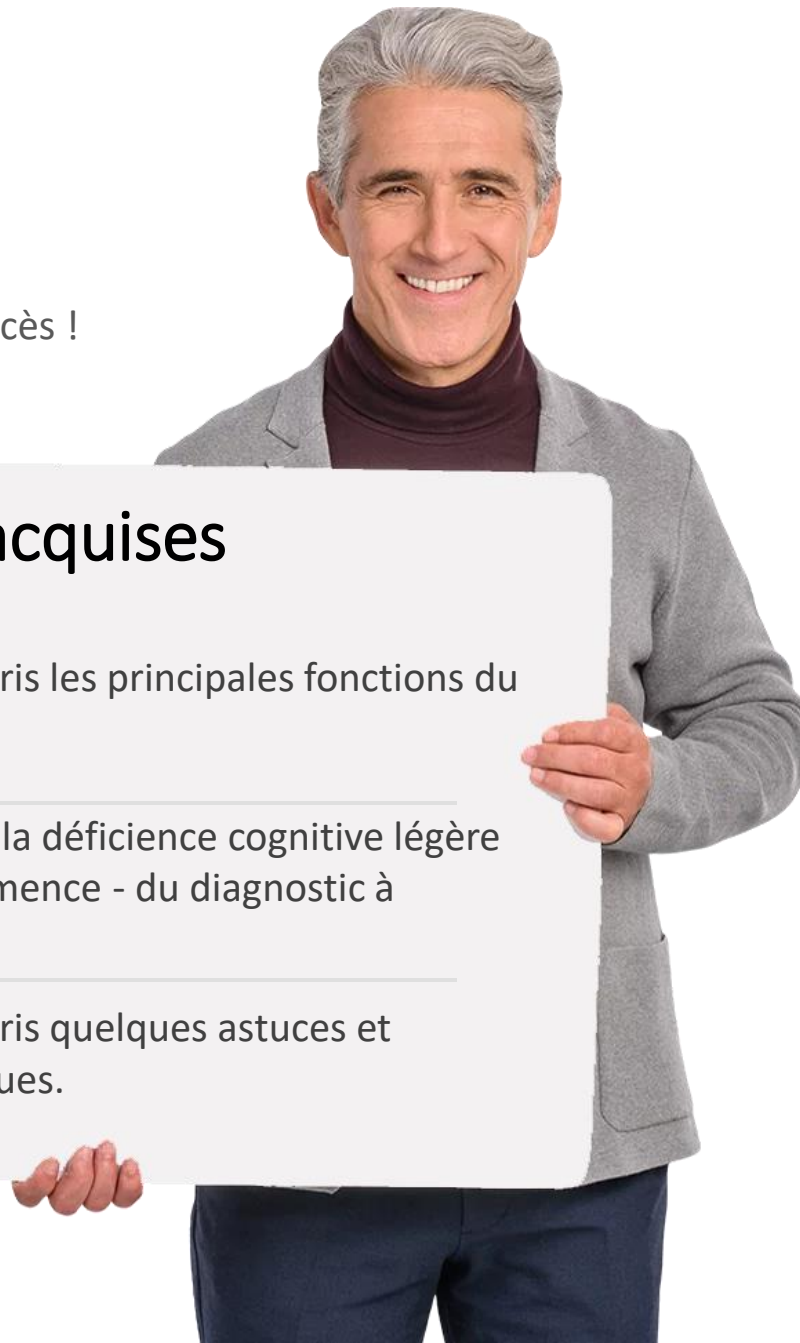
Vous avez appris les principales fonctions du cerveau.

2

Qu'est-ce que la déficience cognitive légère (MCI) et la démence - du diagnostic à l'intervention.

3

Vous avez appris quelques astuces et bonnes pratiques.



Ce qui vous attend

Maintenant, vous pouvez soit reprendre ce module, soit passer au suivant en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Restart](#)

[Next](#)

