

Société Alzheimer

Maladie d'Alzheimer

Réfuter les mythes



Mythes et réalité

Depuis des années, on perpétue de nombreux mythes concernant la maladie d'Alzheimer, les personnes qui en sont atteintes et la manière dont elles sont affectées. Ces mythes renforcent les préjugés au sujet de la maladie et nous empêchent de comprendre et d'aider les personnes qui en sont atteintes. À la Société Alzheimer, nous croyons que plus nous réfuterons les mythes, plus nous serons en mesure de comprendre et de faire face à la réalité. La maladie d'Alzheimer est une maladie dégénérative et évolutive du cerveau. Elle apparaît plus souvent chez les personnes de 65 ans et plus, mais elle peut aussi affecter les adultes de plus jeune âge.

Mythe 1 J'aurai un jour la maladie d'Alzheimer parce qu'un membre de ma famille en est atteint.

Realité : Bien que l'hérédité joue un rôle, moins de cinq pour cent seulement des cas de maladie d'Alzheimer sont liés aux gènes qui causent la forme dite d'apparition précoce, c'est-à-dire la forme familiale de la maladie d'Alzheimer (FFMA). La plupart des cas sont de forme sporadique ou d'apparition tardive pour laquelle les gènes jouent effectivement un rôle. Une personne ayant un parent, un frère ou une sœur qui est, ou a été, atteint de maladie d'Alzheimer possède un risque très légèrement accru d'avoir la maladie.

Mythe 2 La maladie d'Alzheimer affecte uniquement les personnes âgées.

Realité : Bien que l'âge soit le facteur de risque le plus important de la maladie d'Alzheimer, la plupart des personnes ne développeront pas la maladie en vieillissant. Par ailleurs, même lorsqu'il s'agit de la forme sporadique, certains adultes sont parfois diagnostiqués dans la quarantaine ou la cinquantaine. Ce qu'il faut retenir, c'est que la maladie d'Alzheimer ne fait pas partie du processus normal du vieillissement.

Mythe 3 Il existe un remède contre la maladie Alzheimer.

Realité : Il n'existe actuellement aucun remède contre la maladie d'Alzheimer, mais il existe des médicaments et d'autres approches thérapeutiques qui, au cours des premières années, peuvent souvent aider à gérer certains symptômes et améliorer la qualité de la vie. La bonne nouvelle est que les chercheurs ont fait de grandes percées dans leurs recherches sur la maladie d'Alzheimer et que de nombreux essais cliniques portant sur des médicaments qui agiraient directement sur le processus de la maladie sont en cours.

Mythe 4 La perte de mémoire veut-elle dire que j'ai la maladie d'Alzheimer ?

Realité : Nombreuses personnes ont des problèmes de mémoire en vieillissant, mais cela ne veut pas dire qu'elles sont toutes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Lorsque les pertes de mémoire affectent les activités quotidiennes et sont accompagnées de troubles de jugement et de raisonnement, ou de difficultés à communiquer, il est recommandé de consulter un médecin pour déterminer la cause de ces symptômes.

Mythe 5 L'aluminium cause la maladie d'Alzheimer.

Realité : Malgré les nombreuses recherches effectuées sur le lien possible entre l'aluminium et la maladie d'Alzheimer, il n'y a aucune preuve concluante prouvant que l'aluminium causerait la maladie. La maladie semble se développer lorsque l'effet combiné de nombreux facteurs de risque, dont l'âge, l'hérédité, le style de vie et les facteurs environnementaux, entrave alors les mécanismes naturels d'auto-réparation du cerveau.

Mythe 6 On peut prévenir la maladie d'Alzheimer.

Realité : Il n'existe aucun traitement qui puisse prévenir la maladie d'Alzheimer. Toutefois, un nombre croissant d'études démontrent que



Un nombre croissant d'études démontrent que les styles de vie qui favorisent le maintien de la forme physique et mentale peuvent réduire le risque.

les styles de vie favorisant le maintien de la forme physique et mentale peuvent en réduire le risque. Ces choix de vie comprennent : l'activité physique, en évitant de fumer et la consommation excessive d'alcool, l'alimentation saine composée de fruits frais, de légumes et de poisson; la stimulation du cerveau; la réduction du niveau de stress; le contrôle de la pression artérielle, des niveaux de glycémie et de cholestérol; la prévention des traumatismes crâniens; et le fait de rester socialement actif.

Mythe 7 Les vitamines, les suppléments et les agents stimulant la mémoire peuvent prévenir la maladie d'Alzheimer.

Realité : De nombreuses études ont été menées dans le but de tester l'efficacité de produits comme les vitamines E, B et C, le ginkgo biloba, l'acide folique et le sélénium pour prévenir la maladie d'Alzheimer. Dans l'ensemble, les résultats sont mitigés et certes non concluants, mais la recherche dans ce domaine se poursuit.

Mythe 8 Si j'obtiens un diagnostic d'Alzheimer, je n'aurai plus rien à espérer de la vie.

Realité : Bon nombre de personnes atteintes de la maladie mènent une vie active et intéressante pendant de nombreuses années. Elles ont des

projets et leur vie continue d'avoir un sens. Les recherches indiquent que des choix de vie sains peuvent aider à ralentir l'évolution de la maladie. Un diagnostic plus précoce et les médicaments aident également. Au fur et à mesure de l'évolution de la maladie, il est aussi important d'offrir un milieu de vie approprié, de même que des services, un soutien et des activités qui contribuent à améliorer leur qualité de vie.

Mythe 9 Toutes les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer deviennent violentes et agressives.

Realité : La maladie d'Alzheimer affecte chaque personne différemment, et il est certain que toutes ne deviennent pas agressives. Pour la personne atteinte de la maladie, la perte de mémoire et la confusion qui en résulte sont souvent frustrantes, voire effrayantes. En se renseignant sur la maladie, en aménageant l'environnement physique de la personne et en modifiant notre façon de communiquer avec elle, on peut éviter les éventuelles réactions déconcertantes.

Mythe 10 Les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ne peuvent comprendre ce qui se passe autour d'elles.

Realité : Nombreuses personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer comprennent très bien ce qui se passe autour d'elles, alors que d'autres auront de la difficulté. La maladie d'Alzheimer affecte la capacité des personnes atteintes à communiquer et à comprendre le monde qui les entoure, bien que chaque personne soit affectée différemment. Il se peut aussi que l'incompréhension réside dans l'incapacité à communiquer. On pourrait blesser involontairement les sentiments d'une personne en présumant qu'elle ne comprend pas ce qui se passe autour d'elle. La personne atteinte de la maladie d'Alzheimer est toujours la même personne et elle doit être traitée avec dignité et respect.

Mettons fin aux mythes

La Société Alzheimer aimerait mettre fin aux mythes concernant la maladie d'Alzheimer.

Que pouvez-vous faire?

- Informez-vous sur la maladie;
- Obtenez de l'aide;
- Traitez les personnes qui sont atteintes de la maladie avec respect.

La Société Alzheimer est le principal organisme de santé national sans but lucratif pour les personnes touchées par l'Alzheimer et les maladies apparentées. Présente d'un océan à l'autre, la Société :

- offre des programmes d'information, de soutien et d'éducation aux personnes touchées par la maladie et à leur famille;
- finance la recherche pour trouver un remède et améliorer les soins fournis aux personnes touchées par la maladie;
- sensibilise et éduque le grand public au sujet de l'Alzheimer et des maladies apparentées pour que les personnes touchées par ces maladies obtiennent l'aide dont elles ont besoin;
- influence les politiques publiques et la prise de décision pour garantir que les droits de toutes les personnes touchées par ces maladies soient pris en compte.

Pour plus de renseignements, communiquez avec la Société Alzheimer de votre région ou consultez notre site Internet au www.alzheimer.ca.

L'aide d'aujourd'hui. L'espoir de demain ...^{MD}

© Septembre 2014, Société Alzheimer du Canada. Tous droits réservés.

Société Alzheimer

Société Alzheimer du Canada

20, avenue Eglinton ouest, 16^e étage, Toronto, Ontario M4R 1K8

Tél. : 416-488-8772 1 800 616-8816 Téléc. : 416-322-6656

Adresse électronique : info@alzheimer.ca

Site Internet : www.alzheimer.ca

Facebook : www.facebook.com/AlzheimerSociety

Twitter : www.twitter.com/AlzSociety

Numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance : 11878 4925 RR0001