

Il nous arrive à tous d'oublier certaines choses de temps en temps, d'avoir des changements d'humeur ou d'utiliser un mot pour un autre.

Mais, lorsque ces événements commencent à affecter notre manière de fonctionner au quotidien, il pourrait s'agir des signes d'un trouble neurocognitif.

Que sont les troubles neurocognitifs?

Le terme « Troubles neurocognitifs » est un terme générique utilisé pour décrire un ensemble de symptômes qui comprennent les pertes de mémoire, les changements d'humeur ainsi que des problèmes de réflexion, de résolution de problèmes et d'élocution. Bien qu'ils puissent paraître assez anodins au début, ils peuvent affecter la vie au quotidien des personnes touchées.

Les troubles neurocognitifs se manifestent lorsque le cerveau est endommagé par des maladies ou une série d'accidents vasculaires cérébraux. Plusieurs maladies peuvent les provoquer, la maladie d'Alzheimer étant la plus répandue. Quelle que soit la cause, ces troubles peuvent faire peur, ce qui complique la recherche de l'aide adéquate.

Mais il existe de l'aide.

Apprendre comment bien vivre avec un trouble neurocognitif et comment gérer les symptômes peut vous aider à prendre le contrôle de la maladie et à avoir confiance en vous tout au long de sa progression. La Société Alzheimer est là pour vous fournir le soutien et les informations nécessaires pour y parvenir, quel que soit le stade de la maladie.

Certaines personnes pourraient penser que les troubles neurocognitifs font partie du processus de vieillissement normal; or ce n'est pas le cas.

Il existe d'importantes différences entre les symptômes des troubles neurocognitifs et les aspects normaux du vieillissement :

Vieillessement normal	Trouble neurocognitif
Oublier les événements qui se sont déroulés il y a un an.	Oublier les détails d'événements qui se sont déroulés récemment.
Se perdre occasionnellement.	Se perdre fréquemment, ou dans des endroits familiers.
Avoir de la difficulté à trouver certains mots de temps en temps.	Faire fréquemment des pauses, utiliser un mot pour un autre et chercher ses mots.
Pouvoir parler clairement et distinctement.	S'exprimer plus difficilement et présenter d'autres troubles du langage.
Humeur stable et prévisible.	Changements imprévus d'humeur et de comportement.
Être en mesure de suivre une conversation et d'y participer.	Difficulté à suivre, ou à participer à des conversations. Répétitions fréquentes des questions et des histoires.
Capacité à effectuer des tâches quotidiennes, comme payer ses factures et magasiner.	Difficulté à se souvenir de faire des tâches quotidiennes, comme payer ses factures et magasiner.

L'établissement rapide d'un diagnostic peut aider à ralentir la progression de la maladie.

Un diagnostic de trouble neurocognitif ne signifie pas nécessairement que la vie telle que vous la connaissez s'arrête du jour au lendemain. Les recherches démontrent en effet que l'établissement d'un diagnostic rapide et qu'une intervention adéquate peuvent aider à ralentir la progression de la maladie. Ces mesures peuvent aider les gens à continuer à vivre pleinement leur vie, longtemps après le diagnostic. Malgré l'aggravation des symptômes avec le temps, des options de traitement et des thérapies existent. Apporter des changements qui favorisent la santé cérébrale à son style de vie peut également retarder l'apparition et ralentir la progression des troubles neurocognitifs. Notons :

 <p>Stimuler le cerveau à l'aide de nouveaux exercices cognitifs, comme apprendre à jouer d'un instrument ou une nouvelle langue.</p>	 <p>Se protéger la tête contre les blessures.</p>
 <p>Entretenir des contacts sociaux avec ses amis, membres de sa famille et ses voisins.</p>	 <p>Être physiquement actif.</p>
 <p>Adopter un régime alimentaire sain, en y incluant des fruits, des légumes, des grains entiers et des noix.</p>	 <p>Prendre soin de son ouïe en passant des évaluations annuelles et en portant un appareil auditif, au besoin.</p>
 <p>Se rendre régulièrement chez le médecin ou un autre professionnel de la santé.</p>	 <p>Cesser le tabac et réduire sa consommation d'alcool.</p>

La Société Alzheimer est là pour vous aider.

Si vous ou un de vos proches craignent être atteint d'un trouble neurocognitif, consultez votre médecin et contactez la Société Alzheimer dès aujourd'hui. La Société Alzheimer est active dans toutes les communautés au pays. Trouvez votre bureau local sur notre site Web : <https://alzheimer.ca/fr/les-aides-et-le-soutien/trouvez-votre-societe>

Société Alzheimer du Canada
20, avenue Eglinton Ouest, 16ième étage, Toronto (Ontario) M4R 1K8
Tél. : 416-488-8772 1-800-616-8816 Téléc. : 416-322-6656
Courriel : info@alzheimer.ca Site Internet : www.alzheimer.ca
Facebook : www.facebook.com/AlzheimerCanada Twitter : www.twitter.com/AlzCanada

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

