

Démence



SUPPORTING A
CIRCLE OF CARE
SOUTENIR UN
CERCLE DE SOINS

Qu'est-ce que la démence?

Démence est un terme générique décrivant une perte de facultés mentales qui influe sur la capacité à exercer des activités quotidiennes. **La démence ne fait pas partie du processus de vieillissement normal**; elle est causée par des maladies cérébrales et des lésions au cerveau. La maladie d'Alzheimer est la forme de démence la plus répandue (1).

Qu'est-ce qui est normal quand on vieillit?

Certaines modifications de la mémoire sont normales quand on prend de l'âge. De fait, 40 % des personnes âgées de 65 ans et plus ont une forme quelconque de perte de mémoire (2). Tant que les troubles de mémoire ne perturbent pas votre vie de tous les jours, qu'ils ne vous empêchent pas d'accomplir des tâches ou d'apprendre et de retenir de nouvelles choses, ces troubles de mémoire associés à l'âge ne sont probablement pas des signes de démence (2).

Perspectives autochtones sur la démence

Il y a dans diverses langues autochtones des mots qui décrivent des symptômes associés à la perte de mémoire, mais il n'y a pas de mot qui corresponde à démence (3). Certaines communautés autochtones attribuent les symptômes de la démence à un déséquilibre causé par la colonisation (4). D'autres considèrent que les hallucinations font partie d'un processus normal de vieillissement et que c'est un signe que la personne atteinte est proche du monde des esprits (5).

Qu'est-ce qui cause la démence?

La démence peut se manifester avant l'âge de 65 ans, mais elle touche surtout des adultes âgés de 65 ans et plus. La démence est causée par la perte ou l'altération de cellules nerveuses dans le cerveau, qui empêchent les cellules du cerveau de communiquer entre elles (6). Par conséquent, ce dommage causé au cerveau peut entraîner des pertes de mémoire, des sautes d'humeur et des modifications du comportement ou de la personnalité (6). Certains types de démence ont des causes précises. Par exemple, la démence vasculaire résulte de dommages à des cellules du cerveau par suite d'une interruption de l'alimentation du cerveau en sang à la suite d'un accident vasculaire cérébral (AVC) (7). Quant à la démence induite par l'alcool, elle est causée par des lésions cérébrales résultant d'une consommation excessive d'alcool sur une période prolongée.

Quels sont les symptômes de la démence (1) :

1. **Perte de mémoire**
2. **Modifications du comportement, de l'humeur, de la personnalité et de la communication**
3. **Problèmes de jugement et de raisonnement**

Facteurs de risque :

Certaines conditions ou circonstances peuvent faire augmenter votre risque de démence; c'est ce qu'on appelle les facteurs de risque. Les **facteurs de risque modifiables** sont ceux qu'on peut contrôler ou qu'on peut changer en prenant certaines mesures. Par contre, on ne peut pas changer ni contrôler les facteurs non modifiables.



Divers facteurs de risque de démence :

Facteurs de risque modifiables	Facteurs de risque non modifiables
Obésité chez les personnes d'âge mûr (quarantaine, cinquantaine)	Âge
Inactivité physique	Sexe/Genre
Tabagisme	Génétique (hérédité)
Consommation excessive d'alcool	Trisomie 21 (syndrome de Down)
Diabète	Problèmes de santé, dont la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques, une maladie chronique du rein ou le VIH
Inactivité cognitive ou faible niveau de scolarité	
Hypertension artérielle	
Maladie cardiovasculaire, notamment AVC	
Traumatisme crânien (commotion cérébrale)	
Dépression	

Pour réduire vos facteurs de risque de démence (8) :



Pratiquer des activités physiques



Avoir une alimentation saine



Cesser de fumer et réduire votre consommation d'alcool



Maintenir votre activité mentale, relever des défis en vous amusant!



Maintenir des liens sociaux avec les membres de votre famille, vos amis, vos voisins et votre communauté

Références

- Agence de santé publique du Canada. Démence au Canada [Internet]. 2017 [cité le 21 octobre 2020]. En ligne : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/demence.html>
- Société Alzheimer du Canada [Internet]. Les différences entre le processus de vieillissement normal et les troubles neurocognitifs. [cité le 21 octobre 2020]. En ligne : <https://alzheimer.ca/fr/au-sujet-des-troubles-neurocognitifs/suis-je-atteint-dun-trouble-neurocognitif/les-differences>
- Webkamigad S, Warry W, Blind M, Jacklin K. An Approach to Improve Dementia Health Literacy in Indigenous Communities. *J Cross-Cult Gerontol.* 2020;35(1):69–83.
- Petrasek J.M., Ward V., Halseth R. La maladie d'Alzheimer et les démences apparentées dans les populations autochtones du Canada : Prévalence et facteurs de risque [Internet]. Centre de collaboration nationale de la santé autochtone; 2018. En ligne : <https://www.ccsa-nccah.ca/docs/emerging/RPT-Alzheimer-Dementia-MacDonald-Ward-Halseth-FR.pdf>
- Jacklin K, Warry W, Blind M. Perceptions of Alzheimer's disease and related dementias among aboriginal peoples in Ontario: Sudbury community report. [Internet]. 2014. En ligne : https://www.researchgate.net/publication/275274662_Perceptions_of_Alzheimer's_Disease_and_Related_Dementias_in_Aboriginal_Peoples_in_Ontario_Sudbury_Community_Report [sans équivalent français]
- What Is Dementia? [Internet]. Alzheimer's Disease and Dementia. [cité le 21 oct. 2020]. En ligne : <https://alz.org/alzheimers-dementia/what-is-dementia> [sans équivalent français]
- Vascular Dementia [Internet]. Alzheimer's Disease and Dementia. [cité le 22 oct. 2020]. En ligne : <https://alz.org/alzheimers-dementia/what-is-dementia/types-of-dementia/vascular-dementia> [sans équivalent français]
- How to reduce your risk of dementia [Internet]. Alzheimer's Society. [cité le 21 oct. 2020]. En ligne : <https://www.alzheimers.org.uk/about-dementia/risk-factors-and-prevention/how-reduce-your-risk-dementia> [sans équivalent français]