

QUESTIONS D'ARGENTS



Carlo Gagliardi Pl.Fin, CIM
Planificateur Financier |
Gestionnaire de Portefeuille
Associé

Raymond James Ltée
1000 rue de la Gauchetière
Bureau 2600
Montréal, QC H3B 4W5

T: 514-394-4634
1-800-567-4465

carlo.gagliardi@raymondjames.ca
www.raymondjames.ca/carlogagliardi/

« Les problèmes
qui existent dans le
monde d'aujourd'hui
ne peuvent être
résolus par le niveau
de pensée qui les a
créés »

- Albert Einstein

Bonjour,

Le mercredi 22 août, j'ai eu l'honneur d'être le commanditaire principal du 25^e tournoi de golf annuel de célébrités en appui à la Société Alzheimer de Montréal. En association avec les anciens Canadiens de Montréal, cet événement annuel soulève des fonds indispensables pour la section montréalaise de la société Alzheimer. Ces fonds sont utilisés pour financer des programmes visant à aider non seulement les personnes diagnostiquées avec cette maladie, mais aussi à aider les soignants des personnes touchées. Cette année, environ 144 000 \$ ont été amassés. Merci à tous ceux qui ont participé et donné.

Au fil des ans, plusieurs de mes clients et des membres de la famille de clients ont souffert de cette maladie. L'impact de cette maladie sur les membres de la famille peut être dévastateur. Je le vois de première main avec ma mère, car elle est l'aidante principale de mon père (il a été diagnostiqué avec la maladie d'Alzheimer il y a plusieurs années). Malheureusement, il n'existe pas de cure contre la démence ou l'Alzheimer. La plupart des efforts sont axés sur la qualité de vie des personnes touchées par le biais de programmes, tels que la musicothérapie ou la thérapie animale.

Les informations ci-dessous proviennent du site Société Alzheimer du Canada (<http://alzheimer.ca/fr/Home>). Si vous souffrez de démence ou de la maladie d'Alzheimer ou si vous connaissez un de vos proches, veuillez contacter votre section locale de la société Alzheimer. En collaboration avec votre médecin, ils peuvent certainement vous aider.

Merci,
Carlo

La démence et l'Alzheimer

Nous ne pouvons-nous permettre d'ignorer la maladie d'Alzheimer. Ses répercussions sont catastrophiques sur les personnes atteintes et les familles aidantes.

Le nombre de Canadiens atteints d'une maladie cognitive augmente rapidement. En 2016, il y avait environ 564 000 Canadiens atteints de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, avec à peu près de 25 000 nouveaux cas chaque année. Selon les prévisions, il y en aura 937 000 d'ici 2031, soit une augmentation de 66 %.

Le système de soins de santé du Canada est mal outillé pour maîtriser les

coûts vertigineux. Aujourd'hui, les coûts totaux du système de soins de santé et ceux à la charge des aidants se chiffrent à un montant estimatif de 10,4 milliards de dollars par an. D'ici à 2031, ce chiffre augmentera de 60 % pour atteindre 16,6 milliards de dollars.

Environ 56 000 Canadiens atteints d'une maladie cognitive sont hébergés à l'hôpital, même si ce n'est pas l'endroit idéal pour prodiguer des soins.

Qu'est-ce que la démence?

Le terme « troubles cognitifs » est un terme général qui fait référence à différents troubles du cerveau. Les troubles cognitifs sont causés par des changements physiques dans le cerveau.

Les symptômes peuvent inclure des pertes de mémoire et des difficultés de réflexion, de résolution de problèmes ou de langage, suffisamment graves pour réduire la capacité d'une personne à accomplir ses activités quotidiennes. Une personne atteinte de démence peut également subir des changements d'humeur ou de comportement.

Ces maladies sont progressives, c'est-à-dire que les symptômes s'aggravent au fur et à mesure de la dégénérescence des cellules et de leur mort éventuelle.

Outre la maladie d'Alzheimer, il existe plusieurs autres maladies apparentées: les maladies vasculaires (dus à un accident vasculaire cérébral), la maladie à corps de Lewy, les traumatismes crâniens, la dégénérescence frontale temporale, la maladie de Creutzfeldt-Jakob, la maladie de Parkinson et la maladie de Huntington. Ces affections peuvent présenter des symptômes similaires ou qui se chevauchent.

Le vieillissement normal par rapport à la maladie d'Alzheimer

L'Alzheimer et les maladies apparentées ne font pas partie du vieillissement normal.

Près de 40 pour cent des personnes de plus de 65 ans éprouvent une forme quelconque de perte de mémoire. Lorsqu'aucun état médical sous-jacent ne cause pas cette perte de mémoire, on lui donne le nom de « troubles de la mémoire liés à l'âge » et l'on considère qu'elle fait partie du processus de vieillissement normal.

Les maladies du cerveau, comme l'Alzheimer et les maladies apparentées, sont différentes.

Les troubles de la mémoire liés à l'âge ainsi que l'Alzheimer et les maladies apparentées peuvent être distingués de plusieurs façons. Vous trouverez ci-dessous quelques exemples.

Vieillessement normal	Alzheimer ou maladie apparentée
Ne pas pouvoir se rappeler les détails d'une conversation ou d'un événement qui a eu lieu il y a un an	Ne pas pouvoir se rappeler les détails d'une conversation ou d'un événement récent
Ne pas pouvoir se rappeler le nom d'une connaissance	Ne pas reconnaître les membres de sa famille ou ne pas se rappeler leur nom
Oublier occasionnellement des choses et des événements	Oublier des choses ou des événements plus fréquemment
Avoir occasionnellement de la difficulté à trouver ses mots	Pauses fréquentes et substitutions lorsque la personne cherche un mot
Vous vous souciez de votre mémoire, mais les membres de votre famille ne sont pas inquiets	Les membres de votre famille s'inquiètent au sujet de votre mémoire, mais vous n'êtes conscient d'aucun problème

NOTE: Veuillez noter que ceci n'est pas un outil de diagnostic.

Si votre mémoire vous inquiète, parlez-en à votre médecin de famille.

Voici d'autres suggestions pour faire face à des troubles normaux de la mémoire liés à l'âge :

- Maintenez une routine;
- Organisez l'information (tenez un calendrier ou un agenda);
- Rangez toujours les objets au même endroit (mettez toujours vos clés au même endroit, près de la porte);
- Répétez l'information (lorsque vous rencontrez une nouvelle personne, répétez son nom);
- Récitez l'alphabet mentalement pour vous aider à vous rappeler un mot;
- Faites des associations (associez de nouvelles informations à des choses que vous connaissez déjà);
- Impliquez vos sens (si vous êtes un apprenant visuel, visualisez un objet);
- Enseignez ou répétez des histoires aux autres;
- Reposez-vous suffisamment la nuit.

La maladie d'Alzheimer

C'est en 1906 que le Dr Alois Alzheimer a pour la première fois décrit cette maladie. Il s'agit d'une maladie irréversible qui détruit les cellules du cerveau et cause des troubles de la pensée et de la mémoire. La maladie d'Alzheimer ne fait pas partie du processus normal de vieillissement.

Les effets de la maladie d'Alzheimer

La maladie d'Alzheimer affectera tôt ou tard tous les aspects de la vie d'une personne : sa manière de penser, de sentir et d'agir. Chaque personne est affectée d'une manière différente. Il est difficile de prévoir les symptômes, leur ordre d'apparition ou la rapidité de leur progression. De plus, il s'agit d'une maladie mortelle.

Voici certains des changements auxquels vous

pouvez vous attendre au fil de la progression de la maladie.

Les capacités cognitives et fonctionnelles : La personne éprouve de la difficulté à comprendre, à penser, à se souvenir et à communiquer. Ceci aura des répercussions sur ses capacités à prendre des décisions, à accomplir des tâches simples ou à suivre une conversation. La personne peut s'égarer, devenir confuse et perdre la mémoire des événements récents, et ensuite des événements plus anciens.

Émotions et humeur : La personne peut sembler apathique et ne plus s'intéresser à ses passe-temps favoris. Dans certains cas, elle devient moins expressive et plus renfermée.

Comportement : La personne peut avoir des réactions inhabituelles. Elle pourra par exemple répéter les mêmes gestes ou les mêmes mots, cacher ses effets personnels, avoir des manières brusques et un comportement agité.

Capacités physiques : La maladie peut affecter la coordination et la mobilité de la personne, au point d'affecter sa capacité d'effectuer des tâches usuelles comme se nourrir, se laver et s'habiller.

Options de traitement

Il n'existe présentement aucune cure pour la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées, ni de traitement pour bloquer la progression.

Certaines thérapies non-pharmacologiques (comme la musicothérapie, l'aromathérapie, la zoothérapie et les massages) pourraient être bénéfiques pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Cependant, en raison du peu de recherche en ce domaine, il nous est impossible de déterminer l'efficacité de nombreuses thérapies non traditionnelles.

Est-il possible de prévenir les maladies cognitives?

Rien n'est certain, mais des choix de mode de vie sains aideront à garder votre cerveau en aussi

bonne santé que possible au fur et à mesure que vous vieillissez.

Faites du bien à votre cerveau. Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour changer vos habitudes afin d'améliorer la capacité de votre cerveau à demeurer en santé. Voici des exemples :

Mettez-vous au défi : Il est facile de mettre votre cerveau au défi. Vous pouvez choisir une activité simple, comme composer les numéros de téléphone de votre main moins dominante; ou complexe, comme apprendre une nouvelle langue. L'idée est de faire vivre à votre cerveau une nouvelle expérience et de lui faire faire de l'exercice chaque jour.

Maintenez une vie sociale active : Le maintien des liens sociaux vous aide à garder votre cerveau en forme. Il a été démontré que le cerveau des personnes qui ont des contacts sociaux réguliers fonctionne mieux que celui de celles qui n'en ont pas. L'interaction sociale semble avoir un effet protecteur qui pourrait aider à diminuer votre risque d'avoir une maladie cognitive.

Adoptez des habitudes alimentaires saines : Les aliments sains peuvent réduire le risque de maladies du cœur, les AVC et le diabète. Mais saviez-vous que ces problèmes de santé peuvent aussi accroître votre risque d'être atteint d'une maladie cognitive? Non seulement des habitudes alimentaires saines améliorent votre état de santé général, mais à long terme elles permettent de maintenir les fonctions cérébrales et ralentir le déclin de la mémoire.

Soyez physiquement actif : Les personnes qui font régulièrement de l'exercice ont moins tendance à être atteintes de maladies du cœur, d'AVC et de diabète; toutes des maladies associées à un risque plus élevé de développer une maladie cognitive. L'activité physique favorise la circulation du sang au cerveau,

ce qui nourrit les cellules d'aliments nutritifs et d'oxygène, et contribue à la formation de nouvelles cellules. De plus, l'exercice régulier aide à réduire le stress et à améliorer l'humeur.

Réduisez votre stress : *Comment diminuer votre stress?* Prendre du temps pour soi, faire de l'exercice, relaxer, se divertir, s'adonner à ses passe-temps et entretenir des liens sociaux sont tous des éléments essentiels à notre santé et notre bien-être. Tout le monde a besoin de trouver un équilibre qui limitera le stress et aidera au maintien d'une santé optimale.

Protégez votre tête : Les traumatismes et blessures au cerveau, notamment les commotions cérébrales répétées, semblent augmenter le risque de maladie d'Alzheimer. Bien que nous courions tous le risque de subir une blessure à la tête, les jeunes ont tendance à subir un plus grand nombre de traumatismes crâniens. C'est pourquoi il est important de protéger votre tête, peu importe votre âge, pour veiller à la santé de votre cerveau tout au long de votre vie.

Adoptez un mode de vie sain : Évitez les habitudes nocives comme la cigarette, les drogues à usage récréatif et une trop grande consommation d'alcool. Surveillez votre état de santé en maintenant votre pression artérielle, votre taux de cholestérol, votre glycémie et votre poids. Si vous êtes atteint du diabète, il est important de vous faire suivre. Tous ces facteurs augmentent votre risque d'avoir la maladie d'Alzheimer.

RAYMOND JAMES^{MD}