

**Mythe 8** Si je reçois un diagnostic d'Alzheimer, je n'ai plus rien à espérer de la vie.

**Réalité :** Bon nombre de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer mènent une vie active et intéressante pendant de nombreuses années. Elles ont des projets et leur vie continue d'avoir un sens. La recherche autorise à penser que des choix de vie sains peuvent aider à ralentir l'évolution des troubles neurocognitifs. Le diagnostic précoce et les médicaments peuvent également être utiles. Il est important d'offrir aux personnes atteintes l'accès à des services et à des activités qui contribuent à optimiser leur qualité de vie.

**Mythe 9** Toutes les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer éprouvent des changements de comportement bouleversants.

**Réalité :** La maladie d'Alzheimer affecte chaque personne différemment. La perte de mémoire et la confusion qui en résulte sont souvent frustrantes, voire terrifiantes. En se renseignant sur les troubles neurocognitifs, en adaptant l'environnement physique de la personne et en modifiant notre façon de communiquer avec elle, il est souvent possible d'éviter les éventuelles réactions et changements de comportement indésirables.

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

**Réalité :** Certaines personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer comprennent très bien ce qui se passe autour d'elles, alors que d'autres éprouvent de la difficulté. La maladie d'Alzheimer affecte la capacité des personnes atteintes à comprendre le monde qui les entoure et à communiquer, bien que chacune soit affectée différemment. On pourrait blesser involontairement les sentiments d'une personne en présument qu'elle ne comprend pas ce qui se passe autour d'elle. Faisons preuve de dignité et de respect.

## Mettons fin aux mythes

La Société Alzheimer s'efforce de réfuter les mythes entourant la maladie d'Alzheimer.

### Il faut rectifier les faits :

- s'informer sur la maladie d'Alzheimer;
- demander de l'aide;
- respecter les personnes atteintes.

La Société Alzheimer du Canada est le principal organisme de bienfaisance d'envergure nationale qui se consacre aux personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou un autre trouble neurocognitif. Active dans les communautés partout au Canada, elle :

- Offre des programmes d'information, de soutien et d'éducation aux personnes touchées par les troubles neurocognitifs, leur famille et leurs proches aidants.
- Finance la recherche pour trouver un remède et améliorer les soins aux personnes vivant avec l'une ou l'autre de ces maladies.
- Sensibilise et éduque le grand public au sujet de la maladie d'Alzheimer et des autres troubles neurocognitifs pour qu'il sache vers où se tourner pour trouver de l'aide.
- Influence les politiques et les prises de décision pour répondre aux besoins des personnes vivant avec un trouble neurocognitif et ceux de leurs proches aidants.

Pour plus de renseignements, communiquez avec la Société Alzheimer de votre région ou consultez notre site Internet au [alzheimer.ca](http://alzheimer.ca).

L'aide d'aujourd'hui. L'espoir de demain ...<sup>MD</sup>

## Société Alzheimer

Société Alzheimer du Canada  
20, avenue Eglinton ouest, 16<sup>e</sup> étage, Toronto, Ontario M4R 1K8

Bureau national : 1-800-616-8816

Informations et références : 1-855-705-4636 (INFO)

Courriel : [info@alzheimer.ca](mailto:info@alzheimer.ca) Web : [alzheimer.ca](http://alzheimer.ca)

Facebook : [facebook.com/AlzheimerCanada](https://facebook.com/AlzheimerCanada)

Twitter : [twitter.com/AlzCanada](https://twitter.com/AlzCanada)

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

Créer en : 2004 Dernière révision en : 2022 Prochaine révision en : 2024

© Société Alzheimer du Canada, 2022. Tous droits réservés.

B300-14F 2022

## Maladie d'Alzheimer Réfuter les mythes



## Mythe et réalité

Les années passent, mais les mythes perdurent sur la maladie d'Alzheimer, les personnes à risque et les symptômes observables. Ces mythes renforcent les préjugés et nous empêchent de comprendre et d'aider les personnes atteintes. Selon la Société Alzheimer, il faut en finir le plus vite possible avec ces mythes pour mieux faire face à la réalité. La maladie d'Alzheimer est une maladie dégénérative et progressive du cerveau. Elle touche le plus souvent les personnes de plus de 65 ans, mais peut également se manifester à un plus jeune âge.

### Mythe 1 La maladie d'Alzheimer affecte uniquement les personnes âgées.

**Réalité :** Bien que l'âge soit le facteur de risque le plus important de la maladie d'Alzheimer, la plupart des gens ne la développeront pas en vieillissant. Il existe en fait deux formes de maladie d'Alzheimer. La forme précoce est rare. Elle peut se déclarer chez les personnes de 30 à 65 ans. La forme tardive est plus courante et se développe au milieu de la soixantaine et plus tard. Ce qu'il faut comprendre, c'est que la maladie d'Alzheimer ne fait pas partie du processus normal de vieillissement.

### Mythe 2 Je vais sûrement développer la maladie d'Alzheimer parce qu'un membre de ma famille en est atteint.

**Réalité :** Il se peut qu'une composante génétique joue un rôle dans la maladie d'Alzheimer à forme précoce et à forme tardive. Trois mutations génétiques sont clairement associées à la maladie d'Alzheimer à début précoce. Si votre parent est porteur de l'une de ces mutations, vous avez une chance sur deux de développer la maladie d'Alzheimer à un stade précoce. La maladie d'Alzheimer à début tardif se développe sous l'effet conjugué de notre environnement, de notre mode de vie et de nos gènes. Par exemple, on a découvert qu'une variante génétique peut augmenter le

risque, mais certaines personnes porteuses de cette variante ne développeront jamais la maladie d'Alzheimer à début tardif. Les chercheurs s'efforcent de mieux comprendre les facteurs de risque génétiques. Vous pouvez demander à votre médecin si des tests génétiques permettraient d'évaluer votre propre risque<sup>1</sup>.

### Mythe 3 Il existe un remède contre la maladie Alzheimer.

**Réalité :** Il n'existe actuellement aucun remède contre la maladie d'Alzheimer. Cependant, au cours du stade précoce, certains médicaments et approches thérapeutiques peuvent aider à gérer certains symptômes et à améliorer la qualité de la vie. La bonne nouvelle, c'est que les chercheurs ont fait beaucoup de progrès et que de nombreux essais cliniques portent actuellement sur des médicaments qui agissent directement contre le processus pathologique.

### Mythe 4 Si j'éprouve des pertes de mémoire, c'est que j'ai la maladie d'Alzheimer.

**Réalité :** De nombreuses personnes éprouvent des troubles de la 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, il est recommandé de consulter un médecin pour en déterminer la cause. Cela est particulièrement important si on note également des troubles de jugement et de raisonnement, ou si les capacités de communication sont affectées.

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

**Réalité :** Malgré les nombreuses recherches effectuées sur le lien possible entre l'aluminium et la maladie d'Alzheimer, il n'existe aucune preuve que l'aluminium serait l'une des causes. De nombreux facteurs de risque sont liés à la maladie d'Alzheimer, dont l'âge, la génétique, le mode de vie et les facteurs environnementaux.



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.

### Mythe 6 On peut prévenir la maladie d'Alzheimer.

**Réalité :** Aucun facteur à lui seul ne peut faire obstacle à la maladie d'Alzheimer. Toutefois, de plus en plus d'études tendent à prouver que les habitudes de vie favorisant le maintien de la forme physique et mentale peuvent réduire le risque. Parmi ces habitudes de vie, mentionnons l'activité physique, l'alimentation saine composée de fruits frais, de légumes et de poisson, la stimulation du cerveau, la régulation de la pression artérielle, des niveaux de glycémie et du cholestérol, la prévention des traumatismes crâniens et une vie sociale active.

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

**Réalité :** De nombreuses études ont été menées sur l'efficacité de toute une gamme de produits, dont les vitamines E, B et C, le ginkgo biloba, l'acide folique et le sélénium pour prévenir la maladie d'Alzheimer. À ce jour, les résultats sont mitigés et non concluants, mais la recherche se poursuit.

<sup>1</sup> Instituts nationaux de la santé. (2021). Fiche d'information sur la génétique de la maladie d'Alzheimer.