

# Trouble Cognitif Léger

*Société* Alzheimer

Maladies apparentées

## Qu'est-ce qu'un trouble cognitif léger?

Nous éprouvons tous à l'occasion des défaillances de la mémoire et celle-ci vacille parfois davantage en vieillissant. Pourtant, certains changements cognitifs peuvent sembler surprenants, compte tenu de l'âge de la personne. Le trouble cognitif léger est un état clinique caractérisé par des problèmes de mémoire, du langage, de la pensée ou du jugement qui sont plus graves que ce à quoi on pourrait s'attendre dans le cas d'un vieillissement normal. Les personnes qui présentent un trouble cognitif léger courent un risque plus élevé de développer une maladie cognitive. En effet, de 10 à 15% des personnes atteintes d'un trouble cognitif léger développent une maladie cognitive chaque année.

Ce feuillet d'information vous explique comment réduire votre risque de développer une maladie cognitive si vous êtes atteint d'un trouble cognitif léger.

## Sous-types du trouble cognitif léger

- Le **trouble cognitif léger amnésique** est le sous-type le plus répandu et la perte de mémoire en est le symptôme principal.
- Le **trouble cognitif léger non amnésique** ne se caractérise pas principalement par la perte de mémoire. Ce sont plutôt les facultés d'organisation, de planification, de raisonnement, d'apprentissage ou de jugement qui sont affectées.

## Quels sont les symptômes du trouble cognitif léger?

Une personne atteinte d'un trouble cognitif léger peut présenter les symptômes suivants :

- **Problèmes de mémoire.** Pour la majorité des personnes atteintes d'un trouble cognitif léger, la mémoire est la capacité la plus touchée. Par exemple, oublier fréquemment des informations importantes comme des rendez-vous, des conversations ou des événements récents.
- **Capacités de pensée affaiblies.** Par exemple, perdre souvent le fil de ses idées, avoir de la difficulté à s'organiser ou à planifier.
- **Difficultés linguistiques.** Par exemple, avoir du mal à trouver le mot juste.
- **Désorientation dans le temps et l'espace.** Par exemple, se perdre dans un endroit familier.
- **Mauvais jugement.** Par exemple, porter un manteau par une chaude journée d'été.
- **Perte de perception de la profondeur.** Par exemple, penser qu'un tapis noir est un trou dans le sol.

Les symptômes d'un trouble cognitif léger ne sont pas aussi graves que ceux de l'Alzheimer ou d'une autre maladie cognitive et ne nuisent pas en général au fonctionnement dans la vie quotidienne.

## Comment se fait le diagnostic d'un trouble cognitif léger?

Le médecin établit son diagnostic en évaluant les changements cognitifs et comportementaux de la personne, en tenant compte de toutes les causes possibles et en discutant avec elle de la gravité et de la fréquence des symptômes. Bien qu'un certain nombre de tests soient utiles pour évaluer les symptômes, aucun en particulier ne permet de diagnostiquer un trouble cognitif léger. Si l'on soupçonne un trouble cognitif léger, un certain nombre de tests physiques et cognitifs seront probablement effectués. Le processus de diagnostic peut inclure :

- un examen complet des antécédents médicaux;
- l'évaluation du degré d'autonomie de la personne au quotidien;
- les observations fournies par un membre de la famille ou un ami digne de confiance;
- les tests cognitifs;
- l'examen neurologique;
- l'évaluation de l'humeur;
- l'administration de tests pour mesurer la pression artérielle, le taux de cholestérol, la fonction thyroïdienne et les taux de vitamine;
- l'administration de tests neuropsychologiques pour mesurer le jugement, la capacité de planification, la résolution de problèmes, le raisonnement et la mémoire.

## Les avantages d'un diagnostic

- ✓ Un diagnostic de trouble cognitif léger aide à détecter les personnes à risque de développer une maladie cognitive. Si une personne à risque en vient à développer une telle maladie, il est alors probable qu'elle obtiendra un diagnostic précoce et l'accès rapide à des traitements fondés sur des données probantes et à des services de soutien.
- ✓ Le diagnostic précoce permet à la personne et à sa famille de recevoir des informations pratiques et du soutien, très utiles à la planification pour l'avenir.
- ✓ Une personne atteinte d'un trouble cognitif léger peut choisir de participer à des essais cliniques. Les essais cliniques aident les chercheurs à étudier plusieurs aspects du problème, et à déterminer notamment si un nouveau traitement est plus efficace que les traitements offerts jusqu'à maintenant, et si les traitements ou pratiques de soins sont sécuritaires.

## Quel lien existe-t-il entre le trouble cognitif léger, la maladie d'Alzheimer et les autres maladies cognitives?

Une personne atteinte d'un trouble cognitif léger court un plus grand risque de développer la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée. Il faut toutefois noter que, selon les estimations, 5 à 10% seulement des personnes atteintes d'un trouble cognitif léger développent une maladie cognitive chaque année. Ainsi, un trouble cognitif léger n'entraîne pas toujours une maladie cognitive et de nombreuses personnes restent stables ou s'améliorent avec le temps. Pour cette raison, il est important de surveiller les symptômes et de demander à votre médecin de famille ou gériatre de procéder à une nouvelle évaluation six mois ou un an après le diagnostic.

Le trouble cognitif léger amnésique, qui affecte principalement la mémoire, est plus fortement associé à la maladie d'Alzheimer que le trouble cognitif léger non amnésique. Dans certains cas, les altérations cérébrales des personnes atteintes d'un trouble cognitif léger amnésique sont similaires à celles des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, mais elles ont tendance à être moins graves.

Certaines personnes atteintes d'un trouble cognitif léger non amnésique développent une dégénérescence fronto-temporale ou la maladie à corps de Lewy, et les deux types de trouble cognitif léger peuvent engendrer une maladie cognitive cérébro-vasculaire.

La recherche sur le trouble cognitif léger en est à ses débuts et il n'est pas encore possible de prévoir avec certitude si une personne en particulier développera l'Alzheimer ou une maladie apparentée, restera stable ou s'améliorera avec le temps.

## Quelles sont les répercussions d'un trouble cognitif léger sur la personne atteinte et les membres de sa famille?

- Même si le trouble cognitif léger ne compromet pas sérieusement la capacité de la personne à fonctionner au quotidien, il peut nuire à son efficacité dans la gestion de tâches nouvelles, moins familières ou plus complexes, comme les questions financières ou les responsabilités professionnelles.
- Le trouble cognitif léger peut également affecter l'humeur, les interactions sociales, la confiance en soi et la capacité à s'organiser, à planifier et à prendre des décisions.
- En raison des conséquences d'un trouble cognitif léger, les membres de la famille devront peut-être jouer un nouveau rôle ou prendre de nouvelles responsabilités, en ce qui a trait par exemple aux questions financières, de manière à compenser la perte de mémoire ou autre déclin cognitif de la personne atteinte.
- De plus, les membres de la famille éprouveront peut-être un sentiment de vide et auront de la difficulté à faire face émotionnellement aux altérations observées chez un proche qui subit un déclin cognitif.

## Comment traite-t-on un trouble cognitif léger?

Il n'existe actuellement aucun médicament approuvé pour le traitement d'un trouble cognitif léger. La recherche se poursuit pour mettre au point des médicaments qui pourraient être efficaces pour prévenir ou ralentir la progression d'un trouble cognitif léger vers l'Alzheimer ou une autre maladie cognitive.



L'adoption d'un mode de vie sain peut aider à améliorer la santé cérébrale, le fonctionnement quotidien et la qualité de vie de la personne. On recommande à une personne atteinte d'un trouble cognitif léger de participer à des activités sociales, de consommer des aliments sains, d'être physiquement active et de faire travailler son cerveau. Pour plus d'informations sur la santé du cerveau, nous vous invitons à consulter [www.alzheimer.ca/brainhealth](http://www.alzheimer.ca/brainhealth)

Un mode de vie sain peut également améliorer le fonctionnement cognitif quotidien et réduire le risque d'évolution du trouble cognitif léger vers la maladie d'Alzheimer ou une autre maladie cognitive.

Les études scientifiques montrent qu'il existe des causes potentiellement traitables d'un déclin cognitif dans 10 à 30% des cas de trouble cognitif léger. Parmi les affections traitables, mentionnons les effets secondaires des médicaments, les troubles thyroïdiens, l'apnée du sommeil, les carences en vitamine B, la dépression et l'anxiété. Des difficultés de l'audition ou de la vision non diagnostiquées ou non traitées peuvent également contribuer à des difficultés cognitives. Le dépistage et le traitement adéquat des affections possiblement impliquées dans les troubles cognitifs permettent souvent d'alléger les symptômes.

## Bien vivre avec un trouble cognitif léger

Une personne atteinte d'un trouble cognitif léger peut prendre de nombreuses mesures pour bien vivre et réduire le risque de développer la maladie d'Alzheimer ou une autre maladie cognitive.



Une alimentation saine et équilibrée et une activité physique régulière peuvent aider à maintenir la santé cérébrale.



Pour améliorer sa qualité de vie et stimuler la santé de son cerveau, il est important de rester actif sur le plan social et mental en entretenant de bonnes relations personnelles, et en poursuivant ses activités et ses intérêts.



Les bonnes habitudes de sommeil et les techniques ou activités de relaxation peuvent également aider la personne à maximiser ses capacités cognitives, puisqu'il a été démontré que le manque de sommeil et le stress nuisent à la mémoire.

Une personne atteinte d'un trouble cognitif léger peut également tirer profit de l'apprentissage de diverses stratégies de stimulation de la mémoire, applicables à la vie quotidienne. Mentionnons par exemple :

- les aide-mémoire externes comme les calendriers électroniques sur un téléphone intelligent ou un ordinateur;
- les aides sous forme papier, comme les calendriers, agendas, carnets de poche;
- les boîtes vocales pour laisser des messages comme aide-mémoire;
- les techniques de mnémotechnique, par exemple former une image visuelle de quelque chose de précis qu'on ne veut pas oublier, ou faire des associations faciles à retenir, comme penser à un chat pour se souvenir d'une connaissance qui s'appelle M. Chassé.

Le diagnostic de trouble cognitif léger soulève de nombreuses questions sans réponses. En se prévalant des services d'information, d'éducation et de soutien qui sont offerts, la personne atteinte et les membres de sa famille pourront quand même trouver des réponses pratiques pour les aider à bien vivre.

## Ressources utiles :

Votre Société Alzheimer locale peut vous offrir de l'information et du soutien si vous êtes atteint d'un trouble cognitif léger ou d'une forme de maladie cognitive.

Nous vous invitons à visiter le site web de la Société Alzheimer à [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca) ou à communiquer avec votre Société Alzheimer locale.

- Alzheimer's Association (US): [www.alz.org/dementia/mild-cognitive-impairment-mci.asp](http://www.alz.org/dementia/mild-cognitive-impairment-mci.asp)
- Alzheimer's Society (UK): [www.alzheimers.org.uk/about-dementia/types-dementia/mild-cognitive-impairment-mci](http://www.alzheimers.org.uk/about-dementia/types-dementia/mild-cognitive-impairment-mci)
- Anderson, Nicole, Murphy, Kelly, Troyer, Angela, Living with Mild Cognitive Impairment, Oxford University Press, 2012.
- Mayo Clinic: [www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mild-cognitive-impairment/symptoms-causes/syc-20354578](http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mild-cognitive-impairment/symptoms-causes/syc-20354578)

*Ce feuillet a été préparé à titre strictement informatif. Il ne constitue en aucun cas un conseil, une approbation ou une recommandation de la Société Alzheimer à l'égard d'aucun produit, service ou entreprise, ni une déclaration ou description de caractéristiques à leur sujet. Ce feuillet ne vise aucunement à remplacer le diagnostic clinique posé par un professionnel de la santé.*

# Société Alzheimer

Société Alzheimer du Canada

20, avenue Eglinton Ouest, 16e étage, Toronto (Ontario) M4R 1K8

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

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

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

