

*Société* Alzheimer

Troubles neurocognitifs

**Savoir pour prévoir**



## Savoir pour prévoir

Vous ou un·e de vos proches avez récemment reçu un diagnostic de trouble neurocognitif? En sachant à quoi vous attendre et ce qui a aidé d'autres personnes dans la même situation, vous pouvez grandement améliorer votre qualité de vie. De nombreuses personnes diagnostiquées profitent de chaque jour tout en planifiant leur avenir. La maladie affecte chaque personne différemment et n'évolue pas au même rythme chez tout le monde, mais on peut tout de même en définir les grandes lignes.

Cette brochure vous expliquera ce à quoi vous devez vous attendre aux divers stades d'un trouble neurocognitif. Les symptômes pourraient toutefois survenir dans un ordre différent de celui mentionné. Pour en savoir plus, consultez [alzheimer.ca/stades](https://alzheimer.ca/stades).

### Que sont les troubles neurocognitifs?

Le terme « troubles neurocognitifs » désigne un ensemble de symptômes qui englobent les pertes de mémoire, les difficultés à accomplir les tâches quotidiennes, le déclin des facultés de raisonnement et de jugement, et les changements de la vision, de la motricité, du comportement et des émotions. La maladie d'Alzheimer en est la forme la plus courante, mais il en existe de nombreuses autres, dont les troubles neurocognitifs cérébro-vasculaires, la dégénérescence frontotemporale et les troubles neurocognitifs mixtes. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [alzheimer.ca/AutresTroubles](https://alzheimer.ca/AutresTroubles).

**En 2024, on estime que plus de 700 000 personnes vivent avec un trouble neurocognitif au Canada. D'ici 2030, on comptera 187 000 nouveaux diagnostics par année, ou 512 par jour<sup>1</sup>.**

Bien que ces troubles soient pour la plupart actuellement incurables, certains traitements et certaines habitudes de vie peuvent en ralentir la progression. Le déclin cognitif causé par d'autres affections, comme les maladies de la thyroïde, du cœur ou de la nutrition, est parfois traitable.

## **Les stades des troubles neurocognitifs**

L'évolution des troubles neurocognitifs suit généralement des étapes ou stades définis : stade léger, modéré, avancé et fin de vie. Dans la plupart des cas, les changements se font progressivement sur sept à dix ans, mais ils s'échelonnent parfois sur une période beaucoup plus longue.

La notion de stades est utile pour comprendre les symptômes caractéristiques. Toutefois, la durée des stades varie d'une personne à l'autre, et les symptômes peuvent en chevaucher plus d'un. Le passage au stade suivant est parfois très subtil.

### **Stade léger**

Au stade léger, la personne touchée et son entourage remarquent des pertes de mémoire. Les tâches complexes, comme la gestion des finances et la compréhension des conversations, deviennent plus difficiles. Les personnes qui travaillent ont du mal à s'acquitter de leurs obligations quotidiennes, tant familiales que professionnelles. Toutefois, à ce stade, la plupart peuvent accomplir leurs tâches presque sans aide.

<sup>1</sup> Société Alzheimer du Canada. (2022). *Les troubles neurocognitifs au Canada : quelle direction à l'avenir? L'Étude marquante, rapport 1*. [alzheimer.ca/EtudeMarquante](https://alzheimer.ca/EtudeMarquante)

Quelques conseils :

- Rangez vos affaires pour trouver facilement ce que vous cherchez, et utilisez des étiquettes, un agenda, une minuterie et un pilulier pour éviter les oublis.
- Il vous sera plus facile de suivre les conversations si vous demandez aux gens de parler lentement, évitez les environnements bruyants et réduisez les distractions.

Le stade léger est le meilleur moment pour vous informer et pour faire connaître vos volontés. Un diagnostic précoce vous permet de bénéficier de traitements, de planifier votre avenir et de contribuer à votre communauté. Vous pouvez offrir votre aide en appuyant la Société Alzheimer de votre région ou en soutenant d'autres personnes touchées.

**Il est important de prendre soin de votre santé, autant pour les personnes touchées que pour les aidant·es.**

## **Stade modéré**

Les fonctions cognitives et la capacité à accomplir les tâches quotidiennes diminuent considérablement au cours de ce stade. C'est souvent le plus long, et toutes les personnes impliquées auront besoin d'aide et de soutien. À mesure que la maladie s'étend à différentes régions du cerveau, elle peut entraîner de l'agitation, des troubles du sommeil et même des hallucinations. Les aidant·es doivent s'impliquer davantage; l'aide à domicile ou le déménagement dans un foyer de soins de longue durée sont parfois nécessaires.

Quelques conseils :

- Tout comportement est une forme de communication. Essayez de comprendre la raison des changements observés et ce que la personne essaie d'exprimer.
- Utilisez des indices visuels et verbaux pour faciliter la compréhension (ex. : « Bonjour maman. C'est moi, Pat. Je suis venue te voir avec ton petit-fils, Robin. »)

Tirez parti de ce que la personne peut encore faire. Consultez en ergothérapie pour établir les routines et les activités idéales, et pour savoir comment adapter l'environnement afin de le rendre sécuritaire.

Envisagez d'utiliser un dispositif de localisation ou un système GPS, qui permettront de retrouver la personne si elle se perd. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [alzheimer.ca/DispositifsDeLocalisation](http://alzheimer.ca/DispositifsDeLocalisation).

## Stade avancé

À ce stade, les soins consistent surtout à offrir un soutien physique et psychologique afin de maximiser la qualité de vie. La personne touchée peut perdre la capacité de parler, et ne plus pouvoir marcher ni s'asseoir sans aide. Elle pourrait avoir besoin de soins 24 heures sur 24. Si elle habite toujours chez elle, elle aura besoin de services de soutien supplémentaires. Souvent, le transfert en foyer de soins de longue durée est nécessaire. Pour en savoir plus, consultez [alzheimer.ca/sld](http://alzheimer.ca/sld).

Quelques conseils :

- Établissez un contact en sollicitant les cinq sens (toucher, goût, ouïe, odorat et vue). La musique, par exemple, pourrait apporter plaisir et réconfort.
- Le son de votre voix aussi peut être réconfortant : lisez, racontez des histoires, regardez des photos ensemble.

Les activités doivent être adaptées aux forces et aux capacités de la personne touchée, et tenir compte de sa vie et de ses goûts avant la maladie. Même si elle ne comprend et ne réagit plus comme avant, elle ressent les émotions, et les encouragements lui sont bénéfiques.

## **Fin de vie**

À la fin de leur vie, de nombreuses personnes ayant un trouble neurocognitif vivent dans un foyer de soins de longue durée. Elles éprouvent toujours des émotions, même si elles ne les expriment plus comme avant.

En s'informant sur ce stade, les aidant·es éprouveront moins d'anxiété et seront plus à même de prendre les bonnes décisions en situation de crise. Les volontés de la personne touchée devraient guider toutes les décisions concernant la fin de vie.



Quelques conseils :

- Dites à la personne touchée qu'elle est en sécurité et qu'on s'occupe d'elle. S'il y a lieu, organisez des prières ou d'autres rituels.
- Les aidant-es et les prestataires de soins devraient collaborer pour maximiser le confort et la qualité de vie.

Il est important que les aidant-es prennent soin de leur propre santé physique et mentale tout au long de la maladie et après le décès de la personne touchée. Pour en savoir plus sur la fin de vie, rendez-vous sur [alzheimer.ca/findevie](http://alzheimer.ca/findevie).

**À tous les stades d'un trouble neurocognitif, les sentiments de deuil et de perte sont courants et s'exprimeront différemment pour chacun-e. Obtenez l'aide et le soutien dont vous avez besoin auprès de votre Société Alzheimer régionale [alzheimer.ca/trouvez](http://alzheimer.ca/trouvez).**

La Société Alzheimer est le principal organisme caritatif en santé pancanadien pour les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou d'autres formes de troubles neurocognitifs. D'un océan à l'autre, la Société :

- offre des renseignements, du soutien et des programmes éducatifs aux personnes vivant avec un trouble neurocognitif, à leurs proches et à leurs aidant·es;
- finance la recherche pour trouver un remède curatif et améliorer les soins aux personnes touchées;
- sensibilise la population à la maladie d'Alzheimer et aux autres troubles neurocognitifs pour faire connaître les services de soutien disponibles;
- influence les politiques et les décisions pour qu'elles répondent aux besoins des personnes touchées et de leurs aidant·es.

Pour en savoir plus, communiquez avec votre Société Alzheimer régionale ou visitez [alzheimer.ca/fr](http://alzheimer.ca/fr).

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 aiguillage : 1-855-705-4636 (INFO)

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

 [@AlzheimerCanada](https://www.facebook.com/AlzheimerCanada)  [@AlzCanada](https://twitter.com/AlzCanada)

 [@AlzheimerCanada](https://www.instagram.com/AlzheimerCanada)

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