

Société Alzheimer

Maladie d'Alzheimer

Réfuter les mythes



Mythes et réalités

Les années passent, mais les mythes perdurent sur la maladie d'Alzheimer, les facteurs de risque et les symptômes observables. Ces mythes renforcent les préjugés et nous empêchent de comprendre et d'aider les personnes touchées. La Société Alzheimer est persuadée qu'il faut en finir au plus vite avec ces mythes pour mieux faire face à la réalité.

La maladie d'Alzheimer est une maladie dégénérative et progressive du cerveau. Elle touche généralement des personnes de plus de 65 ans, mais peut également se manifester avant.

Mythe

1 La maladie d'Alzheimer touche uniquement les personnes âgées.

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

Mythe

2 Une personne de ma famille a développé l'Alzheimer; ça m'arrivera donc forcément aussi.

Réalité : La génétique peut jouer un rôle dans le développement de la maladie d'Alzheimer, tant pour la forme précoce que tardive. Trois mutations génétiques sont clairement associées à la maladie d'Alzheimer à début précoce. Si votre proche porte l'une d'entre elles, vous avez une chance sur deux de développer cette forme de la maladie. La maladie d'Alzheimer à début tardif se développe sous l'effet conjugué de l'environnement, du mode de vie et des gènes.

Il existe une variante génétique qui en augmente le risque, mais on peut la porter sans jamais développer la maladie. La recherche s'efforce de mieux comprendre les facteurs de risque génétiques. Vous pouvez demander à votre médecin si des tests génétiques permettraient d'évaluer votre propre risque¹.

Mythe 3 On peut guérir la maladie d'Alzheimer.

Réalité : Actuellement, la maladie d'Alzheimer est incurable. Il existe toutefois des médicaments et approches qui, dans les premières années, peuvent atténuer certains des symptômes et améliorer la qualité de vie. La bonne nouvelle, c'est que la recherche progresse à grands pas : des essais cliniques testent actuellement l'efficacité de médicaments qui agissent directement sur le processus pathologique.

Mythe 4 Les problèmes de mémoire sont toujours liés à la maladie d'Alzheimer.

Réalité : Il n'est pas rare d'éprouver des troubles de la mémoire en vieillissant; ce n'est pas forcément un signe d'Alzheimer. Si ces problèmes affectent le fonctionnement général, toutefois, mieux vaut consulter un·e médecin pour en déterminer la cause, particulièrement s'ils s'accompagnent d'altérations du jugement et des capacités de communication.

Mythe 5 L'exposition à l'aluminium peut causer l'Alzheimer.

Réalité : Le lien entre l'aluminium et la maladie d'Alzheimer a fait l'objet de nombreuses études, mais aucune ne prouve que l'exposition à l'aluminium serait l'une des causes. La maladie est associée à de nombreux facteurs de risque, notamment l'âge, la génétique, le mode de vie et l'environnement.



De plus en plus d'études indiquent que l'adoption d'un mode de vie sain pour le corps et l'esprit aide à réduire le risque.

Mythe 6 On peut prévenir la maladie d'Alzheimer.

Réalité : Il n'existe aucun moyen de prévenir à coup sûr la maladie d'Alzheimer. Toutefois, de plus en plus d'études indiquent que l'adoption d'un mode de vie sain pour le corps et l'esprit aide à 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 le maintien d'une vie sociale active.

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

Réalité : De nombreuses études ont évalué l'efficacité de produits comme 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.

¹ National Institutes of Health. (2021). *Alzheimer's disease genetics fact sheet.*

Mythe 8 Un diagnostic de maladie d'Alzheimer signifie que notre vie est finie.

Réalité : De nombreuses personnes mènent une vie active et intéressante pendant encore de nombreuses années après avoir reçu un diagnostic de maladie d'Alzheimer. Elles ont des projets et leur vie continue d'avoir un sens. Par ailleurs, la recherche indique que l'adoption d'un mode de vie sain peut aider à ralentir l'évolution de la maladie; de même, le diagnostic précoce et les traitements pharmaceutiques peuvent avoir un effet bénéfique. Il est important que les personnes touchées aient accès à des services et à des activités qui optimisent leur qualité de vie.

Mythe 9 La maladie d'Alzheimer entraîne toujours des changements de comportement troublants.

Réalité : La maladie d'Alzheimer a des effets différents d'une personne à l'autre. Les pertes de mémoire et la confusion qui en résulte sont souvent frustrantes, voire terrifiantes pour la personne touchée. En se renseignant sur les troubles neurocognitifs, en adaptant l'environnement et en modifiant les stratégies de communication, on peut aider à prévenir les changements de comportement et les réactions hostiles.

Mythe 10 Les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ne comprennent pas ce qui se passe autour d'elles.

Réalité : Certaines personnes touchées comprennent bien ce qui se passe autour d'elles; d'autres, non. La maladie d'Alzheimer affecte la capacité à comprendre le monde et à communiquer, mais pas de la même façon pour tout le monde. En présumant de l'incapacité d'une personne, vous pourriez la blesser. Traitez-la avec dignité et respect.

Mettre fin aux mythes

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

Pour rétablir les faits :

- renseignez-vous sur la maladie;
- demandez de l'aide;
- traitez les gens avec respect.

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.

L'aide d'aujourd'hui. L'espoir de demain ...^{MD}

Société Alzheimer

Société Alzheimer du Canada
20, avenue Eglinton Ouest, 16^e étage
Toronto, Ontario M4R 1K8
Bureau national : 1-800-616-8816

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



info@alzheimer.ca



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