

Cette fiche d'information propose une vue d'ensemble sur les troubles neurocognitifs cérébro-vasculaires. Vous y trouverez :

- un aperçu des troubles neurocognitifs cérébro-vasculaires
- les divers types et symptômes de troubles neurocognitifs cérébro-vasculaires
- les facteurs de risque des troubles neurocognitifs cérébro-vasculaires
- des informations sur le diagnostic et le traitement des troubles neurocognitifs cérébro-vasculaires
- des informations sur le maintien d'une bonne qualité de vie malgré l'apparition d'un trouble neurocognitif cérébro-vasculaire
- d'autres ressources utiles.

### Qu'est-ce qu'un trouble neurocognitif?

Le terme générique « trouble neurocognitif » englobe un ensemble d'affections du cerveau.

Les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif peuvent éprouver de la difficulté à se souvenir, à trouver les mots justes et à résoudre des problèmes, et ces symptômes peuvent nuire à leurs activités quotidiennes. Des changements d'humeur ou de comportement sont également possibles. Au fur et à mesure de l'évolution du trouble neurocognitif, les tâches les plus élémentaires, comme s'habiller ou se nourrir, deviennent difficiles.

La maladie d'Alzheimer et les troubles cognitifs cérébro-vasculaires sont les deux types de trouble neurocognitif les plus courants. Ils se manifestent souvent ensemble. C'est ce que l'on appelle des « troubles neurocognitifs mixtes ».

### Qu'est-ce qu'un trouble neurocognitif cérébro-vasculaire?<sup>1</sup>

Les troubles neurocognitifs cérébro-vasculaires sont une forme de trouble neurocognitif causée par des lésions cérébrales en raison d'une circulation sanguine insuffisante ou d'une hémorragie cérébrale. Pour fonctionner normalement, notre cerveau a besoin de l'apport continu en sang de notre réseau de vaisseaux sanguins, appelé le système vasculaire du cerveau. Lorsque les vaisseaux sanguins sont bloqués, ou lorsqu'ils saignent, cela empêche l'oxygène et les nutriments d'atteindre les cellules du cerveau. Par conséquent, les cellules touchées peuvent mourir.

Lorsque les cellules meurent par suite d'une circulation sanguine insuffisante ou d'une hémorragie, les symptômes d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) peuvent alors apparaître. Les troubles neurocognitifs

---

<sup>1</sup> Ce contenu est tiré du bulletin sur l'AVC de 2016 de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada *Un lien en tête*.  
© 2016 Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. Reproduit et adapté avec la permission de la Fondation.

cérébro-vasculaires peuvent être la conséquence d'un AVC. Les symptômes d'un AVC peuvent inclure la paralysie et la perte de la parole. L'emplacement et l'ampleur de la destruction des cellules déterminent le degré auquel les capacités de raisonnement et les capacités physiques de la personne seront affectées. Par exemple, la maladie des petits vaisseaux du cerveau, qui rétrécit ou endommage à long terme les vaisseaux sanguins du cerveau, peut aussi causer un trouble neurocognitif cérébro-vasculaire.

Les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif cérébro-vasculaire peuvent remarquer, comme premiers symptômes, des changements dans leur capacité à prendre des décisions, à planifier ou à s'organiser. Les autres changements peuvent comprendre des difficultés de mouvement comme une démarche lente ou un mauvais équilibre. Les symptômes tendent à apparaître lentement, et certains troubles spécifiques peuvent se manifester par étapes, au cours desquelles les capacités de la personne peuvent se détériorer, puis se stabiliser pendant une période pour ensuite recommencer à diminuer.

## Types de trouble neurocognitif cérébro-vasculaire

Il existe différentes maladies des vaisseaux sanguins et troubles cardiaques pouvant conduire à des AVC ou autres types de dommages cérébro-vasculaires. Ces lésions cérébrales peuvent également causer des troubles neurocognitifs cérébro-vasculaires.

Pour identifier la cause des problèmes relatifs aux vaisseaux sanguins dans le cerveau, les médecins poseront des questions et feront passer des examens permettant de dépister des maladies comme l'athérosclérose (accumulation de cholestérol) ou l'artériosclérose (durcissement des petites artères du cerveau, souvent causé par l'hypertension) entre autres.

On compte parmi les types de troubles neurocognitifs cérébro-vasculaires la forme **sous-corticale** et l'**angiopathie amyloïde cérébrale**.

### Trouble neurocognitif sous-cortical

Le trouble neurocognitif sous-cortical est causé par la maladie des petits vaisseaux, une maladie qui cause le durcissement et la torsion des petits vaisseaux sanguins du cerveau et mène à un apport de sang insuffisant au cerveau. La maladie des petits vaisseaux endommage souvent les fibres nerveuses qui transmettent les signaux dans le cerveau, connues sous le nom de substance blanche. La maladie des petits vaisseaux a tendance à endommager les régions profondes du cerveau.

### Angiopathie amyloïde cérébrale

L'angiopathie amyloïde cérébrale, qui se manifeste souvent avec la maladie d'Alzheimer, se produit lorsqu'il y a une accumulation d'amyloïde dans les vaisseaux sanguins du cerveau. L'amyloïde est la même protéine que celle qui peut aussi s'accumuler à l'extérieur des cellules dans la maladie d'Alzheimer, formant ainsi des plaques qui perturbent les fonctions cérébrales. Lorsque l'amyloïde s'accumule à l'intérieur des vaisseaux sanguins, cela peut déclencher des AVC ou des hémorragies qui peuvent provoquer des symptômes de trouble neurocognitif.

## Facteurs de risque des troubles neurocognitifs cérébro-vasculaires<sup>2</sup>

### Accidents vasculaires cérébraux

On sait aujourd'hui que les AVC sont souvent la cause des troubles neurocognitifs cérébro-vasculaires. Un AVC se produit lorsque la circulation sanguine dans une artère est interrompue, soit par un blocage du vaisseau sanguin (AVC ischémique), soit par la rupture d'un vaisseau sanguin (AVC hémorragique). La partie du cerveau qui est irriguée par l'artère est alors dépourvue d'oxygène et de nutriments, ce qui endommage les cellules du cerveau et affecte les fonctions qu'elles contrôlent. Si la circulation sanguine n'est pas rétablie dans les minutes qui suivent, les neurones endommagés meurent.

**Le fait d'avoir subi un AVC double le risque de développer un trouble neurocognitif.** Les AVC peuvent être légers ou majeurs, et ils peuvent avoir un effet cumulatif, chaque AVC finissant par aggraver le problème.

Savez-vous reconnaître les signes d'un AVC? Un AVC peut :

- affecter la capacité à marcher
- causer des faiblesses ou engourdissements dans les bras ou les jambes
- causer des troubles de la parole
- causer des changements de comportement, comme des sautes d'humeur
- affecter les capacités cognitives causant des difficultés en termes de :
  - mémoire et pensée abstraite
  - conversation – écoute et parole
  - traitement de l'information visuelle

Reconnaître les signes d'un AVC et agir rapidement peuvent aider au rétablissement de la personne et minimiser le risque de développer un trouble neurocognitif. La campagne VITE de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC aide les Canadiens à reconnaître les signes d'un AVC.

## RECONNAISSEZ LES SIGNES DE L'AVC

**V**ISAGE est-il affaissé?

**I**NCAPACITÉ à lever les deux bras normalement?

**T**ROUBLE DE LA PAROLE trouble de la prononciation?

**E**XTRÊME URGENCE Composez le 9-1-1.

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2023.

<sup>2</sup> Ce contenu est tiré du bulletin sur l'AVC de 2016 de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada *Un lien en tête*. © 2016 Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. Reproduit et adapté avec la permission de la Fondation.

## **AVC silencieux**

Parfois, les symptômes des AVC sont subtils et ne peuvent être détectés que lors d'une scintigraphie du cerveau. Ces AVC sont dits « silencieux ».

Les AVC silencieux se produisent lorsqu'un petit vaisseau sanguin dans le cerveau se bouche de manière permanente. Si les AVC symptomatiques sont liés à des symptômes identifiables comme des faiblesses musculaires ou des difficultés d'élocution, les AVC silencieux, quant à eux, peuvent survenir sans signes visibles. Étant donné que les AVC silencieux ne causent pas de changements physiques immédiatement évidents, la plupart des personnes ayant subi de tels AVC n'en sont pas conscientes.

Savez-vous reconnaître les signes subtils d'un AVC silencieux? Un AVC silencieux peut :

- affecter la mémoire au fur et à mesure du vieillissement
- affaiblir les régions du cerveau qui contrôlent :
  - le traitement de l'information
  - la capacité à se souvenir d'évènements récents
  - la capacité à trouver ses mots
  - la capacité à faire plusieurs tâches simultanément
  - la résolution de problème
  - la prise de décision
  - le raisonnement

Parfois, on décèle un trouble neurocognitif cérébro-vasculaire par suite d'une scintigraphie du cerveau attestant d'un AVC silencieux, malgré l'absence d'antécédents d'AVC connus. Les troubles neurocognitifs peuvent être le symptôme de dommages cérébraux dus à des AVC symptomatiques, où on observe des symptômes de faiblesse musculaire et de trouble de l'élocution, et à des AVC silencieux, qui surviennent sourdement sans symptômes.

## **Accidents ischémiques transitoires**

Les accidents ischémiques transitoires (AIT) que l'on appelle parfois « mini-AVC » se produisent lorsqu'un petit caillot de sang bloque temporairement une artère. Les symptômes des mini-AVC et des AVC se ressemblent, quoique les mini-AVC ne durent que quelques minutes ou quelques heures et ne causent pas de dommages permanents. Les mini-AVC sont un avertissement sérieux, annonçant la possibilité d'un AVC majeur. Toute personne ayant subi un mini-AVC devrait immédiatement consulter un médecin.

## **Autres facteurs de risque des troubles neurocognitifs cérébro-vasculaires**

Les facteurs de risque touchant au mode de vie, à l'environnement et aux antécédents génétiques d'une personne favorisent le développement d'une maladie ou d'une lésion. Certains facteurs de risque sont modifiables, ce qui veut dire qu'il est possible de les combattre. Le tabagisme et l'hypertension artérielle sont de bons exemples de facteurs de risque modifiables. D'autres facteurs de risque sont non modifiables, ou immuables, comme l'âge ou les antécédents familiaux de troubles cardiaques. En général, on peut réduire considérablement le risque de développer un trouble neurocognitif cérébro-vasculaire en traitant les facteurs de risque des AVC.

Comment réduire le risque de trouble neurocognitif cérébro-vasculaire? Vous pouvez réduire votre risque en gérant les facteurs de risque suivants :

- hypertension artérielle
- tabagisme
- sédentarité
- stress
- apnée du sommeil
- poids anormal
- taux de cholestérol élevé
- fibrillation auriculaire (FibA)
- diabète
- consommation élevée d'alcool et toxicomanie
- mauvaise alimentation

Une tension artérielle élevée (ou hypertension) est, à elle seule, le principal facteur de risque modifiable lié aux AVC et aux troubles neurocognitifs cérébro-vasculaires. L'hypertension peut être gérée en faisant de l'exercice physique, en mangeant sainement et en prenant les bons médicaments. Les médicaments peuvent aussi aider à contrôler les autres facteurs de risque comme le diabète, le cholestérol et les maladies du cœur.

En adoptant un mode de vie sain, on peut prévenir, retarder ou ralentir les troubles neurocognitifs cérébro-vasculaires. Pour plus de renseignements sur les modes de vie sains, consultez la section « Maintenir sa qualité de vie ».

### Comment les troubles neurocognitifs cérébro-vasculaires sont-ils diagnostiqués?

Il n'existe pas d'examen unique permettant de diagnostiquer un trouble neurocognitif cérébro-vasculaire. Si le médecin soupçonne la présence d'un trouble neurocognitif cérébro-vasculaire, il effectuera plusieurs examens physiques et cognitifs. Grâce aux résultats de ces examens et aux antécédents médicaux, il disposera des données nécessaires pour poser un diagnostic.

- **Examens physiques** : Votre médecin prendra connaissance des informations détaillées que vous lui donnerez sur les symptômes de la personne, ses antécédents médicaux, son état de santé et son mode de vie actuel. Il effectuera également un certain nombre d'examens pour mesurer la tension artérielle, le taux de cholestérol, la fonction thyroïdienne et les niveaux de vitamines.  
  
Il sera peut-être également nécessaire d'effectuer un certain nombre d'examens d'imagerie cérébrale, comme une tomodensitométrie (TDM) ou une imagerie par résonance magnétique (IRM), pour voir s'il y a des traces d'AVC récent ou des changements au niveau des vaisseaux sanguins, comme des saignements.
- **Tests cognitifs** : Le médecin ou un autre spécialiste, comme un neuropsychologue, pourra effectuer des tests sur papier, comme le test d'évaluation cognitive de Montréal (Montreal Cognitive Assessment ou MoCA), pour évaluer les aptitudes en termes de jugement, planification, résolution de problème, raisonnement et mémoire.

## Vivre avec un trouble neurocognitif cérébro-vasculaire

Les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif restent des personnes à part entière, avec leurs propres préférences, valeurs et expériences de vie. L'approche en matière de soins doit respecter ces préférences. C'est ce qu'on appelle des soins centrés sur la personne. Il s'agit d'une approche personnalisée de prestation de soins dans le cadre de laquelle la personne participe activement à toutes les décisions sur sa santé.

Bien qu'il n'existe actuellement aucun traitement pharmaceutique capable de réparer les dommages cérébraux, certains médicaments peuvent cependant aider à gérer certains symptômes associés aux troubles neurocognitifs. Lorsqu'on prend des médicaments pour traiter les symptômes d'un trouble neurocognitif cérébro-vasculaire, il faut tenir compte des aspects suivants :

- Il se peut que les médecins recommandent des médicaments inhibiteurs de cholinestérase, en particulier si on détecte un trouble neurocognitif mixte, avec des éléments propres à un trouble neurocognitif cérébro-vasculaire et à la maladie d'Alzheimer.
- Parfois, il est nécessaire d'essayer différents médicaments avant d'en trouver un qui soit efficace. Bien que les médicaments ne soient pas forcément une solution qui convienne à tout le monde, il est important de discuter de cette option avec le médecin de famille, que cela soit pour vous-même ou pour la personne atteinte d'un trouble neurocognitif.
- Si les symptômes du trouble neurocognitif cérébro-vasculaire sont le résultat d'un AVC, il est possible de prescrire des médicaments pour réduire le risque d'autres AVC.
- Certains problèmes de santé sous-jacents peuvent être gérés en suivant un traitement pharmaceutique et en adoptant un mode de vie sain. En contrôlant ces problèmes médicaux, il est possible de ralentir l'évolution du trouble neurocognitif.

## Interventions

Si vous avez un trouble neurocognitif cérébro-vasculaire, les stratégies suivantes peuvent vous aider à tirer profit au maximum des capacités dont vous disposez toujours, de manière à compenser les changements physiques et cognitifs :

- L'activité physique permet d'améliorer la mobilité, l'élocution et la capacité à participer aux activités quotidiennes.
- Si vous avez subi un AVC symptomatique, la physiothérapie et l'ergothérapie peuvent contribuer à votre rétablissement.
- Prenez vos médicaments selon les indications afin de réduire votre risque d'AVC.

Toutes ces interventions et stratégies de gestion du risque doivent être personnalisées et réévaluées au fur et à mesure des changements dans vos capacités.

## Maintenir sa qualité de vie

Il est possible de bien vivre malgré un trouble neurocognitif. Même de petits changements peuvent aider à préserver sa qualité de vie et ralentir la progression du trouble neurocognitif. Voici quelques idées pour améliorer sa santé cérébrale :

- **Participer à des activités sociales** : Il est très important pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif de rester actives dans leur collectivité. Le bénévolat, les réunions entre amis et le maintien d'activités courantes comme les cours de natation et le chant dans une chorale sont des exemples pour rester socialement actif.

- **Manger santé** : Une alimentation saine peut réduire le risque de trouble neurocognitif cardiovasculaire, d'AVC et de diabète. Faire des choix alimentaires sains peut aussi aider à préserver les fonctions cérébrales et ralentir les pertes de mémoire. Mangez plus de fruits et de légumes, optez pour de bons gras et des aliments riches en fibres, et consommez moins de sucre ajouté. Restez hydraté et assurez-vous que votre assiette contienne des aliments variés et multicolores!
- **Être physiquement actif** : L'activité physique permet de réduire le risque de développer un trouble neurocognitif, de retarder son apparition ou d'en ralentir l'évolution. Le type d'activité qui vous conviendra le mieux dépendra de votre niveau de conditionnement physique, de votre niveau d'activité actuel et de votre état de santé général. Songez à :
  - intégrer une activité physique quelconque dans votre routine quotidienne
  - choisir des activités et des sports qui vous plaisent
  - commencer doucement en vous fixant des objectifs raisonnables
  - consulter votre médecin à propos des activités physiques qui pourraient vous convenir ou si vous avez un problème de santé particulier.
- **Se remuer les méninges** : Participez à des activités qui feront travailler votre cerveau et qui vous maintiendront occupé. Il est important d'essayer de nouvelles activités comme :
  - apprendre une nouvelle langue ou un instrument de musique
  - faire des jeux de mots ou des casse-têtes
  - exécuter les tâches familières d'une nouvelle manière, comme se brosser les cheveux de l'autre main
  - lire un livre et en discuter avec des amis
  - profiter d'activités culturelles comme le théâtre, les musées et les concerts.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les moyens de maintenir votre santé cérébrale, nous vous invitons à consulter [alzheimer.ca/santeducerveau](http://alzheimer.ca/santeducerveau).

### Soulager la dépression

Malgré toute notre bonne volonté, il est facile de se sentir triste ou déprimé en raison des changements dans ses propres capacités ou dans celles de la personne aidée. Si vous tombez en dépression, parlez-en à votre médecin. La dépression peut aggraver les symptômes du trouble neurocognitif, et même affecter votre propre santé si vous êtes l'aidant.

Souvenez-vous qu'il est normal de ressentir tout un éventail d'émotions au fur et à mesure de l'évolution de la maladie. Cependant, il est possible de combattre la dépression. Votre fournisseur de soin de santé peut vous aider à trouver du soutien dans votre collectivité.

## Ressources utiles :

Que vous soyez atteint d'un trouble neurocognitif cérébro-vasculaire ou d'une autre forme de trouble neurocognitif, votre Société Alzheimer locale est là pour vous renseigner et vous soutenir.

Rendez-vous sur le site web de la Société Alzheimer au [alzheimer.ca/fr](http://alzheimer.ca/fr) ou communiquez avec votre Société Alzheimer locale.

- Pour obtenir de plus amples renseignements sur les facteurs de risque liés aux troubles neurocognitifs, veuillez consulter [alzheimer.ca/facteursderisque](http://alzheimer.ca/facteursderisque).
- Pour obtenir de plus amples renseignements sur les facteurs de risque liés aux accidents cérébro-vasculaires, veuillez consulter :
  - **Les facteurs de risque et la prévention** : [coeuretavc.ca/maladies-du-coeur/risque-et-prevention](http://coeuretavc.ca/maladies-du-coeur/risque-et-prevention)
- Pour obtenir de plus amples renseignements sur les troubles neurocognitifs cardiovasculaires et les accidents cérébro-vasculaires, veuillez communiquer avec la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada : [coeuretavc.ca](http://coeuretavc.ca).

*Le contenu de ce document est fourni à titre d'information seulement et ne constitue en aucun cas, de la part de la Société Alzheimer du Canada, un conseil, une approbation ou une recommandation à l'égard d'un produit, d'un service, ou d'une entreprise, ses revendications ou caractéristiques. Cette fiche d'information ne vise en aucun cas à remplacer le diagnostic clinique d'un professionnel de la santé.*

# Société Alzheimer



Société Alzheimer du Canada

20, avenue Eglinton Ouest, 16e 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