

Cette fiche d'information fournit une vue d'ensemble d'un type de maladie neurodégénérative que l'on appelle les maladies cérébro-vasculaires. Dans cette fiche, vous trouverez :

- Un aperçu des maladies cérébro-vasculaires
- Les types et les symptômes des maladies cérébro-vasculaires
- Les facteurs de risque des maladies cérébro-vasculaires
- Des informations sur le diagnostic et le traitement des maladies cérébro-vasculaires
- Des informations sur la façon dont une personne atteinte d'une maladie cérébro-vasculaire peut maintenir une qualité de vie
- D'autres ressources utiles

Que sont les maladies neurodégénératives?

Les maladies neurodégénératives comprennent la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées. Elles se manifestent par un ensemble de symptômes causés par des troubles du cerveau.

Les personnes atteintes de ces maladies peuvent avoir des difficultés à se souvenir, trouver les mots justes, et résoudre des problèmes, et tout cela affecte leurs activités quotidiennes. Ces personnes peuvent aussi éprouver des changements d'humeur ou de comportement. Au fur et à mesure que la maladie évolue, la personne aura de plus en plus de difficultés à s'acquitter des tâches les plus élémentaires comme s'habiller ou se nourrir.

La maladie d'Alzheimer et les maladies cérébro-vasculaires sont les deux types de maladies neurodégénératives les plus courantes. Elles se manifestent souvent ensemble. C'est ce que l'on appelle des « maladies neurodégénératives mixtes ».

Que sont les maladies cérébro-vasculaires?¹

Les maladies cérébro-vasculaires sont une forme de maladie neurodégénérative causée par des lésions cérébrales survenues suite à une circulation sanguine insuffisante ou à une hémorragie cérébrale. Pour fonctionner normalement, notre cerveau a besoin d'un apport continu en sang par le biais d'un 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 suite à une circulation sanguine insuffisante ou à une hémorragie, les symptômes d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) peuvent alors apparaître. Les maladies cérébro-

¹ 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.

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. Les maladies comme la maladie des petits vaisseaux du cerveau, qui rétrécit ou endommage à long terme les vaisseaux sanguins du cerveau, peut aussi causer une maladie cérébro-vasculaire.

Les personnes atteintes d'une maladie 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, pendant lesquelles les capacités de la personne peuvent se détériorer, puis se stabiliser pendant une période pour ensuite recommencer à diminuer.

Types de maladies cérébro-vasculaires

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 maladies 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 maladies cérébro-vasculaires la forme **sous-corticale** et l'**angiopathie amyloïde cérébrale**.

Maladie cérébro-vasculaire sous-corticale

Cette maladie est causée 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 le cadre de 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 maladies neurodégénératives.

Facteurs de risque des maladies cérébro-vasculaires²

Accidents vasculaires cérébraux

On sait aujourd'hui que les AVC sont souvent la cause des maladies 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 eu un AVC fait plus que doubler le risque de développer une maladie neurodégénérative. 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 vite peuvent faire toute la différence pour le rétablissement de la personne et minimiser le risque de développer une maladie neurodégénérative. La campagne VITE de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC aide les Canadiens à reconnaître les signes d'un AVC.

APPRENEZ LES SIGNES DE L'AVC

VISAGE Est-il affaîssé?

INCAPACITÉ Pouvez-vous lever deux bras normalement?

TROUBLE DE LA PAROLE Trouble de prononciation?

EXTRÊME URGENCE Composez le 9-1-1.

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2014.

² 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 de la parole, 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 gens ayant subi de tels AVC n'en sont pas conscients.

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

- Affecter la mémoire au fur et à mesure que l'on prend de l'âge
- Affaiblir les régions du cerveau qui contrôlent :
 - Le traitement de l'information
 - La capacité à se souvenir d'événements 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 une maladie cérébro-vasculaire suite à une scintigraphie du cerveau attestant d'AVC silencieux, malgré l'absence d'antécédents d'AVC connus. Les maladies neurodégénératives peuvent être le symptôme de dommages cérébraux dus à des AVC symptomatiques, dans le cadre desquels on observe des symptômes comme des faiblesses musculaires et des troubles du langage, et à des AVC silencieux, qui surviennent silencieusement 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 mais dans le cadre des mini-AVC, ils 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 maladies cérébro-vasculaires

Les facteurs de risque sont les caractéristiques d'une personne, de son mode de vie, de son environnement et de ses antécédents génétiques, qui favorisent le développement d'une maladie ou une lésion. Certains facteurs de risque sont modifiables, ce qui veut dire qu'on peut les modifier. 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 une maladie cérébro-vasculaire en traitant les facteurs de risque des AVC.

Comment réduire le risque d'une maladie cérébro-vasculaire? Vous pouvez réduire votre risque de maladie cérébro-vasculaire 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 maladies 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 maladies cérébro-vasculaires. Pour plus de renseignements sur les modes de vie sains, consultez la section « Maintenir une qualité de vie ».

Comment les maladies cérébro-vasculaires sont-elles diagnostiquées?

Il n'existe pas d'examen unique permettant de diagnostiquer une maladie cérébro-vasculaire. Si on soupçonne la présence d'une maladie cérébro-vasculaire, on effectuera plusieurs examens physiques et cognitifs. Grâce aux résultats de ces examens et aux antécédents médicaux, les médecins auront les données nécessaires pour poser un diagnostic.

- **Examens physiques** : Les médecins auront besoin d'informations détaillées sur les symptômes de la personne, ses antécédents médicaux, son état de santé et son mode de vie actuels. Les médecins effectueront 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 aussi 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** : Les médecins ou les spécialistes, comme les neuropsychologues, peuvent effectuer des tests sur papier, comme le test d'évaluation cognitive de Montréal (Montreal Cognitive Assessment ou MoCA), qui évaluent les aptitudes en termes de jugement, planification, résolution de problème, raisonnement et mémoire.

Vivre avec une maladie cérébro-vasculaire

Toutes les personnes atteintes d'une maladie neurodégénérative restent des individus à part entière, avec leurs propres préférences, valeurs et expériences de vie. L'approche en matière de soins devrait respecter ces préférences. C'est ce qu'on appelle des soins axés sur la personne. Il s'agit d'une approche personnalisée de prestation de soins dans le cadre de laquelle la personne atteinte de la maladie est activement impliquée dans toute décision concernant 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 maladies neurodégénératives. Lorsqu'on prend des médicaments pour traiter les symptômes de la maladie 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 une maladie neurodégénérative mixte, avec des éléments propres à la maladie 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'une maladie cérébro-vasculaire.
- Si les symptômes de maladie 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 maladies, il se peut que l'on puisse ralentir l'évolution des maladies neurodégénératives.

Interventions

Si vous avez une maladie cérébro-vasculaire, les stratégies suivantes peuvent vous aider à profiter au maximum de vos aptitudes pour compenser les changements physiques et cognitifs :

- L'activité physique permet d'améliorer la mobilité, le langage et la capacité à participer aux activités quotidiennes.
- Si vous avez eu un AVC symptomatique, la physiothérapie et l'ergothérapie peuvent contribuer à votre rétablissement.
- Prenez vos médicaments conformément à la prescription afin de gérer le risque d'AVC.

Toutes ces interventions et stratégies de gestion des risques doivent être personnalisées et devront être réévaluées au fur et à mesure que vos aptitudes changent.

Maintenir une qualité de vie

Il existe plusieurs dispositions que l'on peut prendre pour bien vivre malgré une maladie neurodégénérative. Même de petits changements peuvent aider à préserver une qualité de vie et ralentir la progression de la maladie. Voici des mesures que les personnes atteintes d'une maladie neurodégénérative peuvent prendre pour améliorer leur santé cérébrale :

- **Participer à des activités sociales** : Il est très important pour les personnes atteintes d'une maladie neurodégénérative de rester actives dans leur communauté. 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.

- **Choisir une alimentation saine** : Une alimentation saine peut réduire le risque de maladie 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 des 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 de couleurs différentes!
- **Être physiquement actif** : L'activité physique permet de réduire le risque de développer une maladie neurodégénérative, 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 et vous fixer des objectifs raisonnables
 - Consulter votre médecin à propos des activités physiques qui pourraient vous convenir ou si vous avez un problème de santé particulier
- **Mettre son cerveau au défi** : Participez à des activités qui feront travailler votre cerveau et qui vous maintiendront impliqué. Il est important d'essayer de nouvelles activités comme :
 - Apprendre une nouvelle langue ou jouer d'un instrument de musique
 - Jouer à des jeux de mots ou des casse-têtes
 - Faire des 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 plus de renseignements sur les moyens de maintenir votre santé cérébrale, consultez notre site Web au www.alzheimer.ca/santeducerveau.

Faire face à la dépression

Malgré vos plus grands efforts, il est facile de se sentir triste ou déprimé en raison des changements d'aptitudes que vous observez en vous ou chez la personne dont vous vous occupez. Il est important de discuter avec votre médecin si la dépression devient une préoccupation. La dépression peut aggraver les symptômes de la maladie, et si vous êtes l'aidant affecter votre propre santé.

Souvenez-vous qu'il est normal de ressentir tout un éventail d'émotions au fur et à mesure que la maladie évolue. Cependant, il est possible de gérer la dépression. Discutez avec votre médecin du soutien disponible dans votre collectivité.

Ressources utiles :

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

Rendez-vous sur le site Web de la Société Alzheimer au www.alzheimer.ca/fr ou contactez votre Société Alzheimer locale.

- Pour plus de renseignements sur les facteurs de risque liés aux maladies neurodégénératives, consultez www.alzheimer.ca/facteursderisque.
- Pour plus de renseignements sur les facteurs de risque liés aux accidents cérébro-vasculaires, consultez :
 - **Les facteurs de risque liés au problème de santé** : <http://www.coeuretavc.ca/avc/risk-and-prevention/facteurs-de-risque-du-probleme-de-sante>
 - **Les facteurs de risque liés au mode de vie** : <http://www.coeuretavc.ca/avc/risk-and-prevention/facteurs-de-risque-d-avc>
 - **Les facteurs de risque que l'on ne peut pas contrôler** : <http://www.coeuretavc.ca/coeur/risque-et-prevention/facteurs-de-risque-que-vous-ne-pouvez-pas-controler>
- Pour plus de renseignements sur les maladies cardiovasculaires et les accidents cérébro-vasculaires, contactez la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada : www.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, 16^e étage, Toronto (Ontario) M4R 1K8

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

Courriel : info@alzheimer.ca Site Web : www.alzheimer.ca/fr

Facebook: facebook.com/AlzheimerCanada Twitter: twitter.com/AlzCanada

