



**Journée Mondiale Alzheimer**

Le 21 septembre, dites  
**#StopAlzheimer**



Fondation Alzheimer :  
**Soutenir les chercheurs pour mieux comprendre la  
maladie et prévenir l'arrivée des premiers symptômes**



## **4** État des lieux de la maladie d'Alzheimer en France

Les idées reçues sur la maladie d'Alzheimer **5**

## **7** Où en est la recherche ?

Comment prévenir la maladie d'Alzheimer ? **10**

## **12** La Fondation Alzheimer : acteur majeur de la recherche sur la maladie d'Alzheimer en France

Comprendre Alzheimer : les questions les plus courantes sur la maladie et les travaux de recherche en cours **15**

# ETAT DES LIEUX

## DE LA MALADIE D'ALZHEIMER EN FRANCE

**900 000 personnes**  
sont atteintes de la maladie d'Alzheimer

**200 000 nouveaux**  
cas sont diagnostiqués chaque année

**Pathologie multifactorielle**  
plusieurs facteurs de risques sont modifiables et permettent de prévenir cette maladie en repoussant l'âge d'apparition des premiers signes

**2 à 3 ans**  
durée moyenne de la pose du diagnostic de la maladie d'Alzheimer après le début des symptômes

**75 ans**  
âge moyen d'arrivée des premiers symptômes

**Le trouble de la mémoire**  
symptôme le plus connu de la maladie d'Alzheimer, mais d'autres troubles existent comme la désorientation, des difficultés à réaliser certains actes de la vie...

**2 femmes atteintes pour 1 homme**



# LES IDÉES REÇUES

## SUR LA MALADIE D'ALZHEIMER

A l'heure des fakenews, des réseaux sociaux et de la multiplication des sources d'information, de nombreuses affirmations circulent sur la maladie d'Alzheimer.

Sont-elles vraies, sont-elles fausses ? Les experts de la Fondation Alzheimer les ont analysées et y apportent des réponses claires et précises.

### Idée reçue n°1 : la maladie d'Alzheimer correspond au vieillissement normal du cerveau



**La maladie d'Alzheimer, comme son nom l'indique, est une maladie.**

Il s'agit d'une dégénérescence des neurones associée à l'accumulation toxique de protéines dans le cerveau : la protéine bêta-amyloïde et la protéine

Tau anormalement phosphorylée. **Elle ne touche donc pas toutes les personnes et n'est pas la conséquence du vieillissement normal du cerveau.** Cette fausse idée est due à l'apparition tardive des premiers signes qui se déclarent principalement à des âges avancés. Or dans les formes génétiques transmissibles de la maladie d'Alzheimer, les personnes peuvent ressentir les premiers signes dès l'âge de 30 ans. Mais ces cas sont rares et ne concernent que moins d'un malade d'Alzheimer sur 100.



Même s'il représente le signe le plus caractéristique de la maladie, la perte de mémoire n'est pas nécessairement le premier signe à apparaître. La maladie d'Alzheimer peut débuter par exemple par des troubles du comportement qui entraînent une rupture avec l'état antérieur. Il peut s'agir d'une dépression chez la personne âgée, d'une agitation ou d'une irritabilité. Une autre famille de signes inauguraux de la maladie d'Alzheimer est ce que l'on appelle les troubles des fonctions exécutives. Il s'agit de difficultés à réaliser des actions banales du quotidien que l'on arrivait à faire avant et qui retentissent sur la qualité de vie.

Ne plus arriver à tenir ses comptes, ne plus savoir faire ses courses, avoir des difficultés à passer un coup de téléphone ou encore ne plus savoir planifier de tâches dans un futur proche. Mais bien sûr, la perte de mémoire immédiate reste le signe le plus perceptible pour l'entourage qui amène souvent à la prise de rendez-vous avec un médecin alors que d'autres signes étaient déjà potentiellement présents.

### Idée reçue n°2 : le nombre de cas de maladie d'Alzheimer est en augmentation



Le nombre de cas de maladie d'Alzheimer est effectivement en augmentation dans la population mondiale. En effet, **grâce à l'allongement de l'espérance de vie, les personnes vivent assez longtemps pour voir la maladie se déclarer.** C'est d'ailleurs pour cela que l'on dit que l'âge est le principal facteur de risque de la maladie. La deuxième raison est **l'accroissement de la population mondiale qui augmente ce chiffre de façon mathématique.** Cependant, les chercheurs se sont aperçus que dans les pays les plus riches économiquement, le nombre de nouveau cas diminuait. Cela veut dire que sur une année, on diagnostique un peu moins de maladie d'Alzheimer par rapport à l'année précédente dans les pays les plus développés. Donc **même si le nombre de personnes atteintes de maladie d'Alzheimer augmente, il augmente un peu moins vite qu'avant.** Plusieurs explications sont avancées pour comprendre ce phénomène : une augmentation du niveau d'étude de la population, une meilleure hygiène de vie ou encore une meilleure qualité de vie.

### Idée reçue n°3 : la perte de la mémoire est le premier signe de la maladie

#### Idée reçue n°4 : la musique apaise les personnes souffrant de maladie d'Alzheimer



La musique, comme toutes les activités sensorielles, favorise le bien-être des malades et diminue leurs troubles du comportement. Tout ce qui va stimuler leurs sens va leur permettre d'être pleinement ancré dans l'instant présent, et de s'évader du carcan de la maladie. Les personnes atteintes de la maladie seront plus calmes, moins agitées, moins anxieuses, plus éveillées et plus attentives au monde qui les entoure. Ces activités sensorielles peuvent prendre plusieurs formes comme l'écoute de musique, la méditation, les massages, la dégustation d'aliments savoureux ou encore une balade dans un jardin fleuri et odorant.

#### Idée reçue n°5 : il n'existe pas de médicaments efficaces pour guérir de la maladie



A l'heure actuelle, il n'existe pas de médicaments capables de guérir de la maladie d'Alzheimer. **Toutes les études cliniques sur le sujet se sont révélées négatives et les seuls médicaments disponibles sur le marché ne servent qu'à diminuer les symptômes, c'est ce que l'on appelle un traitement symptomatique.** Mais grâce aux nouvelles découvertes des chercheurs sur la maladie d'Alzheimer, aux techniques innovantes de la médecine et à une meilleure compréhension de la maladie, la recherche avance. Pour l'instant, la prise en charge globale des malades par les équipes médicales et paramédicales, l'amélioration des parcours de soins et le soutien quotidien des aidants restent les solutions les plus concrètes pour accompagner les personnes souffrant de maladie d'Alzheimer en attendant une alternative thérapeutique.

#### Idée reçue n°6 : il est possible de prévenir la maladie d'Alzheimer



En effet, **grâce à des petits rituels du quotidien, il est possible de repousser l'âge de début de la maladie d'Alzheimer, voire même de ne jamais la déclarer.** On sait maintenant que les premières lésions dans le cerveau apparaissent 10, 20 voire 30 ans avant le début des premiers signes cliniques. Dans cet intervalle, la maladie ne se déclenche pas car le cerveau est encore capable de lutter et de résister. Sauf qu'au bout d'un moment, le cerveau n'est plus dans la capacité de se défendre et les premiers signes se déclarent. **Prévenir la maladie d'Alzheimer, c'est stimuler, entretenir et prendre soin de son cerveau le plus régulièrement possible pour lui permettre de résister le plus longtemps possible** aux assauts de cette pathologie. Pour ce faire, il est recommandé de lire, d'apprendre une langue étrangère, de faire des jeux de réflexion, de manger sainement, de faire de l'activité physique, d'entretenir des relations sociales, ou encore de travailler le plus longtemps possible. **Toutes ces mesures doivent être entreprises dès le plus jeune âge mais peuvent être commencées à n'importe quel âge de la vie.**

# OÙ EN EST LA RECHERCHE AUJOURD'HUI ?



La maladie d'Alzheimer est une affection du cerveau qui détruit progressivement les neurones de façon irréversible. Trouver un médicament efficace capable de stopper cette dégénérescence est un processus long et difficile, car on a à faire à l'organe le plus complexe du corps humain : le cerveau. Il faut alors trouver des moyens détournés pour y accéder comme l'analyse de cerveaux de personnes décédées ou le développement de modèles en laboratoires.

C'est de cette manière qu'ont été décrites, pour la première fois au début du siècle dernier, les deux lésions caractéristiques de la maladie d'Alzheimer : les plaques amyloïdes et la dégénérescence neurofibrillaire.

## Où en est la recherche sur la maladie d'Alzheimer ?

Au début des années 2000, plusieurs essais cliniques sur l'identification d'un médicament susceptible de combattre la maladie d'Alzheimer ont été lancés mais ils se sont révélés négatifs. En effet, il faut environ 10 à 15 ans entre le moment où une découverte est faite en laboratoire et le moment où un médicament peut être commercialisé. Or, **la recherche sur la maladie d'Alzheimer a massivement progressé au cours de 15 dernières années.** Il faut avoir conscience que nous avons à faire à une maladie chronique qui débute plusieurs dizaines d'années avant l'apparition des premiers signes, et de plus qui touche l'organe le plus complexe de notre organisme : notre cerveau, dont nous commençons à peine à découvrir le fonctionnement. Néanmoins de **nombreuses avancées ont émaillé ces dernières années et permettent aujourd'hui de mieux comprendre et mieux diagnostiquer la maladie d'Alzheimer, de mieux suivre son évolution, d'identifier de nouvelles cibles thérapeutiques.**

C'est grâce à ces avancées de la recherche que nous savons aujourd'hui qu'il est possible de mettre en place une prévention efficace afin de retarder l'apparition des premiers signes de la maladie.

## Quelles sont les avancées significatives ?

Une des principales découvertes de ces 15 dernières années est le constat que **la maladie d'Alzheimer débute plusieurs dizaines d'années avant l'apparition des premiers symptômes**. En effet, le processus pathologique commence au centre du cerveau dans une petite région appelée hippocampe, qui intervient dans les mécanismes de mémorisation. Pendant cette phase totalement asymptomatique, **les chercheurs ont découvert que le cerveau luttait par différents mécanismes contre la progression de la maladie**. Puis après des années de lutte, la maladie finit par l'emporter et c'est alors qu'apparaissent les premiers signes.

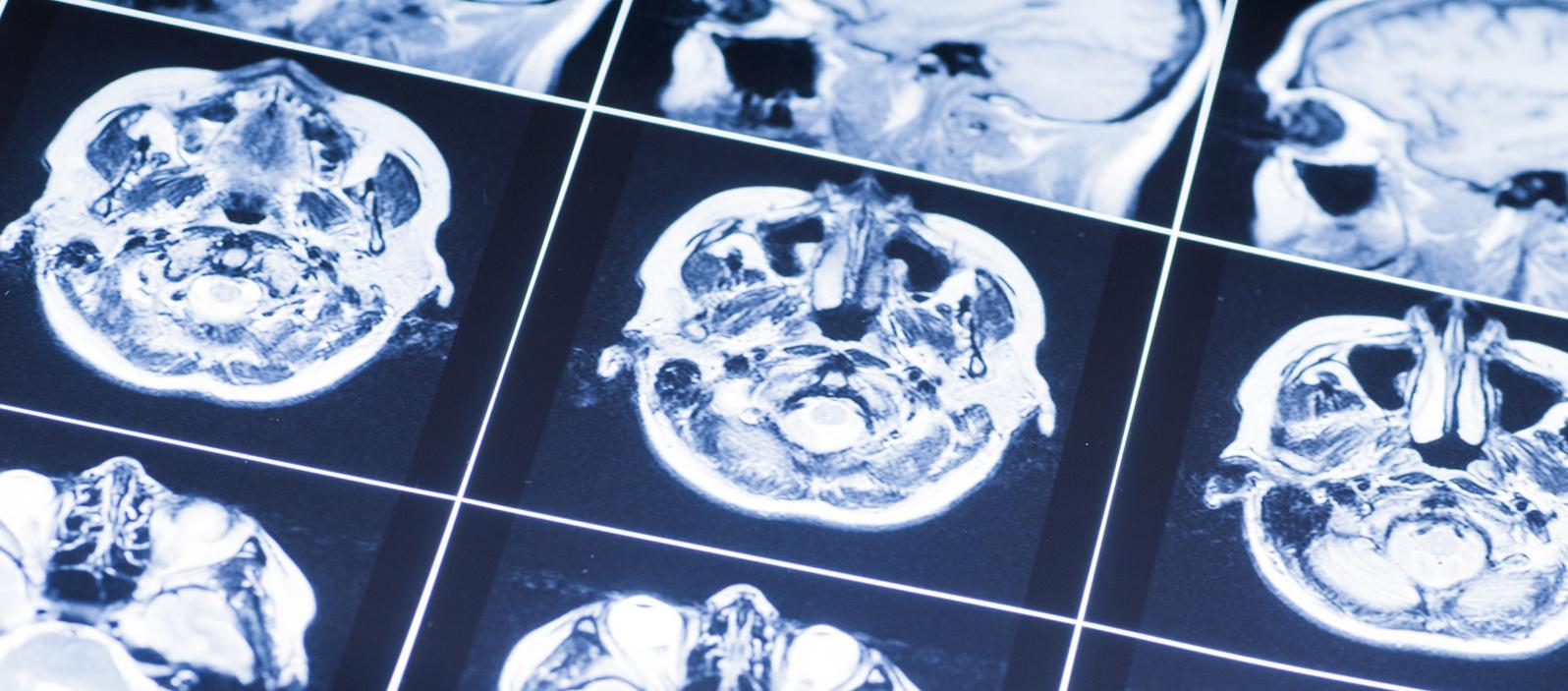
De nombreuses études ont permis de comprendre en partie comment notre cerveau pouvait lutter ouvrant un vaste champ à la prévention, l'objectif étant d'aider notre cerveau et notre organisme à combattre la maladie. En effet, **tout le monde ne développe pas les premiers signes de la maladie au même âge**. Certains vont la développer plus tard que d'autres, voire même de jamais la développer de leur vivant, car ils décéderont avant d'autres pathologies fréquentes à ces âges avancés. **Des chercheurs ont ainsi pu identifier les facteurs et les comportements de patients qui développaient leur maladie tard et en ont extrait différents rituels permettant de mettre en œuvre dès à présent une prévention active**.

Sur le plan diagnostique, les chercheurs ont découverts des outils qui leur permettent de diagnostiquer l'existence d'une maladie d'Alzheimer qui n'est pas encore symptomatique, à l'aide d'outils appelés biomarqueurs. Il s'agit de modifications biologiques de certains paramètres et structures cérébrales associées à terme avec une augmentation du risque de développer une maladie d'Alzheimer. **Aucun de ces biomarqueurs ne permet de diagnostiquer à lui seul l'existence d'une maladie d'Alzheimer sous-jacente mais, pris dans leur globalité, ils permettent d'identifier des individus apparemment sains avec le plus grand risque de développer la maladie**.

Parmi ces biomarqueurs on peut citer :

- Les biomarqueurs dosés dans le liquide céphalorachidien prélevé par ponction lombaire
- Les modifications des structures cérébrales mesurées par imagerie en résonance magnétique (IRM)
- L'étude de la présence du vivant du patient de marqueurs des protéines caractéristiques de la maladie d'Alzheimer : le peptide bêta-amyloïde et la protéine TAU
- Les facteurs de susceptibilité génétique répartis sur l'ensemble du génome

Ces derniers biomarqueurs génétiques sont très intéressants. En effet comme toute maladie humaine, **la maladie d'Alzheimer résulte de l'interaction tout au long de la vie entre des facteurs environnementaux et un individu possédant une certaine susceptibilité à développer la maladie, susceptibilité individuelle gouvernée par son génome**. Une équipe de chercheurs français dans le cadre de vastes collaborations internationales a mis en évidence plus de 40 régions génomiques de prédispositions qui sont autant de nouvelles pistes de recherche sur des mécanismes originaux pour découvrir de nouvelles cibles thérapeutiques qui pourront être à l'origine de nouveaux médicaments.



## Quels sont les projets prometteurs ?

Parmi les pistes activement suivies par les chercheurs aujourd'hui, on trouve plusieurs champs particulièrement prometteurs :

- **L'hypothèse de la cascade amyloïde et de la propagation de la protéine Tau** : c'est une des hypothèses les plus anciennes sur laquelle la plupart des essais thérapeutiques en cours portent. Leur objectif est d'éliminer le plus tôt possible la protéine bêta-amyloïde du cerveau en utilisant des anticorps. Des essais cliniques devraient être publiés au cours du premier semestre 2020 pour analyser l'impact de ces médicaments chez des sujets asymptomatiques porteurs de formes génétiques rares à début précoce (Essai DIAN-TU). D'autres essais commencent sur l'élimination des protéines Tau anormales pour lesquels nous n'aurons pas d'études d'efficacité avant plusieurs années.
- **L'étude de l'immunité innée** qui intervient dans la résistance du cerveau et de l'organisme à la maladie est un sujet qui est apparu grâce aux découvertes des facteurs de susceptibilité génétique dont un certain nombre codent pour des protéines impliquées dans ces mécanismes immunitaires. Compte tenu des avancées majeures thérapeutique de l'immunologie en médecine, l'étude de ces mécanismes pourrait être significativement accélérée.
- **L'étude de la neuroprotection** est aussi un champ très prometteur. Ce mécanisme beaucoup plus général et applicable à de nombreuses maladies neurologiques pourrait également bénéficier à la maladie d'Alzheimer. Il consiste à renforcer les capacités de résistance des cellules de notre cerveau aux agressions.

**Toutes ces recherches prennent du temps, notamment à cause du délai d'apparition de la maladie d'Alzheimer et de ses signes cliniques.** Mais les chercheurs du monde entier travaillent sans relâche pour pouvoir espérer obtenir des premiers résultats le plus rapidement possible et peut-être enfin trouver des médicaments qui pourront changer l'évolution de la maladie d'Alzheimer, voire même la guérir.

## LA MALADIE D'ALZHEIMER ?

Grâce aux progrès de la recherche et de la compréhension de la maladie aujourd'hui nous savons que la prévention permet activement de retarder l'âge d'apparition des premiers symptômes de la maladie.

Notre cerveau est composé à l'adolescence d'environ 100 milliards de cellules qui, avec les connexions que ces cellules établissent entre elles, constituent notre capital-cerveau. Ces cellules vont avoir tendance à disparaître progressivement avec l'âge. **Pour compenser ces pertes et entretenir notre capital cerveau pour retarder l'apparition des premiers signes de la maladie d'Alzheimer, il est essentiel de maintenir notre cerveau en forme en mettant en place des rituels quotidiens, permettant une prévention simple et efficace.**

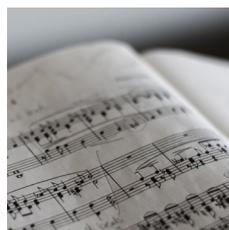
**Pour entretenir notre capital-cerveau, il faut prendre soin de notre cerveau et de notre corps :**

**Stimuler sa mémoire au quotidien** en lisant un livre ou en faisant du calcul mental



**Pratiquer une activité physique régulière :** faire du vélo, monter les escaliers ou marcher 30 minutes par jour

**Essayez d'arrêter de fumer**



**Apprendre de nouvelles choses :** parler une langue étrangère, jouer d'un instrument de musique ...

**Boire du café :** celui-ci a un effet stimulant sur le cerveau



**Jouer à des jeux de cartes ou de plateau** pour stimuler on cerveau

**Ne pas retenir ses éternuements et ses quintes de toux**



**Adopter une alimentation plus saine et équilibrée** de type méditerranéen



## Les facteurs de risques à modifier pour prévenir au mieux la maladie d'Alzheimer

De nombreuses études épidémiologiques ont pu identifier certains facteurs, associés au déclin cognitif et au risque de survenue plus précoce d'une démence. **Agir sur ces facteurs est un des axes essentiels de la prévention !**

Parmi ces facteurs, il y a entre autre:

- L'hypertension artérielle
- Le diabète
- Le tabagisme
- Le cholestérol
- L'athérosclérose
- Les traumatismes crâniens
- L'alimentation
- L'activité physique
- La stimulation intellectuelle

Pour en savoir plus, consultez notre dossier sur **la prévention au quotidien de la maladie d'Alzheimer**, disponible sur notre site internet : [www.fondation-alzheimer.org](http://www.fondation-alzheimer.org)

# LA FONDATION ALZHEIMER

## ACTEUR MAJEUR DE LA RECHERCHE

### La Fondation Alzheimer est le premier financeur non-gouvernemental de la recherche sur Alzheimer en France.

L'ambition de la Fondation Alzheimer est de **lutter contre la fatalité de la maladie et d'alléger la charge qu'elle engendre pour les familles et pour la société.**

Créée en 2008 dans le cadre du Plan national Alzheimer 2008-2012, la Fondation Alzheimer, reconnue d'utilité publique, ne reçoit pas de subvention de l'Etat.

Son mode de fonctionnement unique lui permet d'**affecter 100% des dons qu'elle reçoit à la recherche** et ce dans tous les domaines de la recherche : fondamentale, clinique ainsi qu'en sciences humaines et sociales.

La Fondation Alzheimer mobilise dans un même engagement et autour de valeurs partagées l'ensemble des acteurs et des instances concernées par la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées. Les missions de la Fondation s'articulent autour de 4 axes :

1. **Financer des projets de recherche audacieux et soutenir les jeunes chercheurs ;**
2. **Soutenir des outils de recherche performants et originaux ;**
3. **Favoriser les synergies et les interactions au sein de la communauté scientifique et médicale ;**
4. **Informier et sensibiliser le grand public sur la recherche et sur les moyens de prévention pour préserver son capital cerveau.**

**En 10 ans, la Fondation Alzheimer a contribué au développement de plus de 100 projets de recherche.**

Grace à son site web ([www.fondation-alzheimer.org](http://www.fondation-alzheimer.org)), la Fondation informe régulièrement le public, les patients et leur famille, les médecins et les chercheurs sur la maladie d'Alzheimer et les avancées de la recherche scientifique.

### Soutenir les chercheurs engagés contre Alzheimer

**La maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées constituent un défi médical parmi les plus importants actuellement dans le monde. La Fondation Alzheimer a lancé en 2019 trois grandes actions en faveur de la recherche :**

- **Un appel à projets en recherche fondamentale** sur la maladie d'Alzheimer, en **partenariat avec la Fondation pour la Recherche Médicale**, doté de 5 millions d'euros ;
- **Le financement d'Allocations Jeunes Chercheurs**, pour les aider à poursuivre leurs travaux de recherche sur la maladie d'Alzheimer, en **partenariat avec la Fondation de France** ;
- **La remise des Prix Joël Ménard**, attribués à trois lauréats afin de récompenser et mettre en lumière leurs travaux de recherche.

## Les projets financés en 2018

En 2018, la Fondation Alzheimer a lancé un appel à projets de **recherche fondamentale pour mieux comprendre les aspects et mécanismes de la maladie d'Alzheimer et générer de nouvelles hypothèses innovantes.**

Le budget alloué à cet appel à projets est de 1.181k €.



### Projet ADOMENOTAU

Déterminer le rôle des récepteurs A2A astrocytaires sur le développement de la maladie d'Alzheimer et des troubles cognitifs associés



### Projet DAHMAGE

Étudier la diversité des cellules microglies dans un modèle de maladie d'Alzheimer et leurs rôles respectifs dans le développement de la pathologie



### Projet STRAINAD

Étudier le rôle et le comportement des souches Tau afin de comprendre les facteurs responsables du déclin cognitif



### Projet SYN-ALZ

Identifier les facteurs génétiques de la maladie d'Alzheimer impliqués dans la perte synaptique



### Projet BIN1-TARGET

Comprendre le cheminement du gène BN1 jusqu'à l'expression des troubles de la mémoire



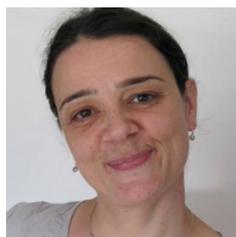
### Projet TADUS

Affiner l'utilisation des ultrasons en vue d'identifier un traitement de la maladie d'Alzheimer



### Projet EXOBIOM

Étudier la relation entre production d'exosomes et la maladie d'Alzheimer



### Projet FTLD-DRIIM

Identification du rôle de la modulation de l'immunité innée dans l'initiation et l'évolution de la dégénérescence frontotemporale.



### Projet ALZSPINE

Étudier le changement de morphologie des épines dendritiques et son rôle sur le fonctionnement des synapses.



### Projet DYSLIP-AD

Étude des mécanismes impliqués dans les facteurs de risque de la maladie d'Alzheimer : les dyslipidémies



### Projet NICODUP

Étude du rôle d'un gène spécifique de l'homme dans la pathologie de la maladie d'Alzheimer.

**Ensemble, donnons un futur à notre mémoire.**

**Soutenons les chercheurs de la Fondation  
Alzheimer en disant #StopAlzheimer**



Le 21 septembre,  
je dis **#StopAlzheimer**  
avec la Fondation Alzheimer !

## LES QUESTIONS LES PLUS COURANTES

Quels sont les premiers symptômes de la maladie d'Alzheimer ? Comment vivre avec un proche atteint d'Alzheimer ? Vers quel professionnel se tourner une fois le diagnostic établi ? Les français se posent de nombreuses questions sur cette maladie neurodégénérative.

Les experts de la Fondation Alzheimer ont recensé les questions les plus courantes sur la maladie et les travaux de recherche en cours.

### Les questions les plus courantes sur la maladie d'Alzheimer :

#### Quelles sont les causes de la maladie d'Alzheimer ?

**Les causes de la maladie d'Alzheimer sont encore inconnues à l'heure actuelle**, même si les connaissances sur les processus qui conduisent à la mort des neurones ont fait l'objet de grandes avancées scientifiques depuis 20 ans.

Ces processus entraînent des dysfonctionnements de certaines protéines indispensables au fonctionnement des neurones et l'accumulation au sein du tissu cérébral de protéines toxiques que le cerveau peine à évacuer. **Parmi les protéines qui s'accumulent de manière anormale chez les sujets atteints par la maladie d'Alzheimer, les deux plus connues sont la protéine Tau et la protéine bêta-amyloïde.**

Cette dernière est le composant principal des plaques amyloïdes que l'on observe au microscope dans le cerveau des malades. Si l'on comprend mieux aujourd'hui comment se constituent les lésions cérébrales et leurs conséquences sur la survie des neurones, on ignore encore précisément ce qui déclenche le mécanisme pathologique.

#### La maladie d'Alzheimer est-elle héréditaire ?

**Les formes « héréditaires » de maladie d'Alzheimer, transmises de génération en génération, existent mais sont extrêmement rares.** Elles ne concernent que quelques centaines de malades d'Alzheimer en France et se révèlent à un âge très précoce, entre 30 et 50 ans.

**Dans ces formes héréditaires, c'est la mutation d'un gène en particulier qui cause de manière systématique la maladie** chez la personne porteuse de cette modification du génome.

**La vaste majorité des malades d'Alzheimer sont atteints de formes « sporadiques », c'est-à-dire qu'il n'existe pas de début précoce ni de transmission familiale de la maladie de génération en génération.**

Pour autant, la génétique intervient aussi dans ces formes sporadiques, mais de manière non systématique. Elle crée un terrain favorable ou défavorable associé au développement de la maladie. En effet, parmi les gènes que nous transmettent nos parents, c'est la combinaison de quelques dizaines ou centaines de gènes différents qui nous expose à, ou nous protège de la plupart des maladies, dont la maladie d'Alzheimer fait partie.

# Alzheimer : les 10 signes

1 Troubles de la mémoire

10 Difficultés face aux notions abstraites

2 Difficultés à réaliser des gestes et des actes de la vie courante

9 Changements d'humeur et de personnalité

3 Des troubles du langage

8 Modifications comportementales



7 Troubles de l'orientation dans le temps et l'espace

4 Troubles des fonctions exécutives

5 Jugement amoindri

6 Difficultés à reconnaître les objets ou les personnes

Les premiers signes de la maladie d'Alzheimer sont insidieux et difficilement repérables. Pourtant, ce sont les proches qui, la plupart du temps, détectent les symptômes chez la personne âgée. Le rôle de l'entourage est donc très important. Connaître les principaux signes de cette pathologie permet de détecter sa potentielle survenue. En cas de doute, il est primordial de consulter un médecin traitant afin que des examens approfondis puissent être réalisés.

1. **Des troubles de la mémoire qui gênent la vie quotidienne** : la personne ne se souvient plus d'événements récents qui datent de quelques heures ou de quelques jours (réunions de famille récente, contenu d'une conversation, faits d'actualité...)
2. **Des difficultés à réaliser des gestes et des actes de la vie courante malgré des fonctions motrices intactes (apraxie)** : la personne aura des difficultés à utiliser les objets, les appareils ménagers, une télécommande... Dans l'évolution, des gestes plus simples pourront aussi être concernés : enfiler un vêtement, écrire, dessiner...
3. **Des troubles du langage (aphasie)** : le signe le plus évocateur est le manque du mot, ou phénomène de mot sur le bout de la langue. La personne va utiliser des mots génériques comme « truc » ou « machin », rendant la communication verbale difficile. La maladie entraîne aussi des difficultés de compréhension.
4. **Des troubles des fonctions exécutives** : les fonctions exécutives sont impliquées dans les tâches de programmation, de planification des actions. La personne aura du mal à initier une action, à l'accomplir jusqu'à son but. Elle abandonne les activités en cours, ne sachant plus faire face aux difficultés rencontrées.
5. **Jugement amoindri** : la personne éprouvera des changements dans sa prise de décision

ou son jugement. Celui-ci pourra être amoindri. Par exemple, elle pourra accorder moins d'attention à son hygiène personnelle ou pourra se montrer trop généreuse car son rapport à l'argent sera biaisé par la survenue de la maladie.

6. **Des difficultés à reconnaître les objets ou les personnes malgré des fonctions visuelles intactes.** Ces difficultés sont à l'origine de confusions d'objets et de leur mauvaise utilisation. Les troubles de reconnaissance des visages concernent d'abord les personnes les moins connues, la famille éloignée, puis touchent à la longue les proches.
7. **Des troubles de l'orientation dans le temps et dans l'espace :** la personne confond les dates, ne se repère plus dans la journée, réalise des activités à des moments incongrus (courses en pleine nuit par exemple). A l'extérieur de son domicile, elle perd également ses repères spatiaux, faisant parfois des détours importants pour retrouver son chemin.
8. **Des modifications comportementales :** des troubles mimant une dépression (désintérêt, perte de motivation, inertie, apathie...) peuvent être révélateurs de la maladie. Souvent, à un stade plus avancé de la maladie, 15% des patients présentent des troubles de comportement perturbateurs (agitation, déambulation, hallucination, délire...).
9. **Changements d'humeur et de personnalité :** la personnalité et l'état d'esprit de la personne changent progressivement. A tout moment, elle pourra se sentir bouleversée, confuse, prise de saute d'humeur, anxieuse ou dépressive, alors que pendant des années elle était d'humeur égale.
10. **Difficultés face aux notions abstraites :** la personne aura du mal à suivre un plan ou à utiliser les chiffres. Par exemple, il sera difficile pour elle de suivre une recette de cuisine qui lui est familière ou tout simplement de comprendre son ticket de caisse. Sa concentration et son attention seront réduites et il lui faudra plus de temps pour effectuer certaines tâches.

## Existe-t-il des facteurs déclenchants ?

**On ne connaît pas de facteur déclenchant de la maladie d'Alzheimer.** Il ne faut pas oublier que **les premières lésions cérébrales apparaissent plus de 10 à 20 ans avant que la maladie se déclare** par un affaiblissement des capacités de mémoire ou des autres fonctions intellectuelles, et ce de manière totalement silencieuse. Les malades ou leur famille font fréquemment le lien entre un événement de vie et le début des symptômes. Mais ce rapprochement n'est donc que chronologique, sans aucun rôle causal.

## Quelle est la cause du décès du patient : la maladie elle-même ou ses complications ?

**La maladie d'Alzheimer aboutit, généralement après plus de 10 ans d'évolution, à un état de dépendance totale.** Le malade est alors exposé à des complications pouvant entraîner le décès : chutes, dénutrition, troubles de déglutition provoquant de sévères infections pulmonaires. **A ces âges avancés de la vie, il n'est pas rare que le patient atteint de maladie d'Alzheimer développe d'autres maladies graves :** pathologies cardiaques ou respiratoires, cancers, etc. Ces maladies associées ne sont pas toujours facilement détectables chez un malade devenu réticent aux examens ou ne sachant plus exprimer la moindre plainte. **Le suivi médical d'un tel patient nécessite encore plus d'attention et d'écoute.** Certaines maladies, même bénignes en apparence, peuvent aggraver rapidement l'état général du patient : constipation, infections urinaires, gynécologiques ou dentaires, douleurs articulaires...

## En cas de doute sur les signes de la maladie d'Alzheimer, qui doit-on consulter ?

**Il arrive à tout le monde d'avoir un « trou de mémoire ».** Passé un certain âge, nous ne pouvons nous empêcher de nous poser la question « *et si c'était le début d'une maladie d'Alzheimer ?* ». Oublier ses clefs trop souvent, rater un rendez-vous, ne pas retrouver le nom d'une personne ... sont des situations relativement fréquentes dans notre vie quotidienne, en particulier après 45 ans.

Comme tous nos organes, notre cerveau a tendance à vieillir et les chercheurs ont montré qu'à **partir de 45 ans nos capacités intellectuelles perdent de leur performance** : nous sommes moins rapides, les mots nous viennent plus lentement, nos capacités d'attention diminuent. **Ces signes nous peuvent nous agacer mais ne nous gênent pas outre mesure dans notre vie quotidienne. En revanche, quand ils entraînent chez nous ou chez nos proches des difficultés pour réaliser nos tâches habituelles, voire créent une souffrance, il est temps de se poser sérieusement la question.** Mais là encore, la situation est difficile, car face à ces épreuves, nous avons tendance pour nous-même et pour nos proches à trouver de bonnes raisons à ces pannes de mémoire « *nous sommes trop fatigués* », « *son nom est imprononçable* » ou encore « *j'étais occupé à autre chose* ». C'est ce que l'on appelle le déni. Ce déni est une des sources de retard à la pose d'un diagnostic et il est souvent nécessaire de faire preuve de trésors d'imagination pour convaincre un proche (ou nous-même) de consulter.

**La première étape du long processus de diagnostic consiste à en parler à son médecin traitant. Aucun test sur internet ne vous permettra de trouver seul une réponse.** Votre médecin vous examinera et vous fera passer quelques tests psychométriques rapides qui l'amèneront au moindre doute à vous orienter vers une clinique de la mémoire.

En France, depuis les années 1995, grâce aux différents plans gouvernementaux dédiés à la maladie d'Alzheimer, **un réseau de près de 400 consultations réparties dans toute la France et spécialisées dans le diagnostic et la prise en charge des troubles des fonctions intellectuelles a été mis en place.** C'est aujourd'hui le meilleur moyen d'avoir des réponses à ses questions. En effet, la cause de ces troubles des fonctions intellectuelles peut être diverse et dans bon nombre de cas, c'est une élimination du diagnostic de maladie d'Alzheimer qui est posé. **Ces consultations sont organisées pour effectuer tous les tests cliniques et paracliniques les plus aboutis pour pouvoir poser un diagnostic** le cas échéant. Au sein de ces consultations, il en existe un certain nombre qui sont des consultations de recours, impliquées dans la recherche : ce sont les Centres Mémoire de Ressources et de Recherche (CM2R) qui sont implantés dans les hôpitaux universitaires. Dans ces conditions, un diagnostic pourra être posé selon la présentation, la nature, le stade d'avancement et l'évolution de symptômes. Cette phase de diagnostic, complexe, peut prendre plusieurs mois.

Ensuite, si le diagnostic est posé, **ces centres mémoires pourront fournir aux patients et aux familles tous les outils et moyens utiles pour la meilleure prise en charge possible** tant médicale que sociale.



## Petit déjeuner léger

Un café ou un thé sans sucre, quelques noix, un yaourt au lait de chèvre ou brebis, un verre d'eau et un demi-verre de jus de grenade.



## Déjeuner équilibré

Poisson (2 fois par semaine), des légumes secs, frais et crus, des fruits de saisons et des fromages frais. Cuisinez à l'huile d'olive. Accompagnez votre repas de pain complet ou de céréales. Finissez par un café sans sucre.



## Après-midi : stimulez votre cerveau

Lisez ce que vous aimez, sortez vous promenez avec vos amis. Bricolez, tricotez, jouez ou préparez votre prochaine sortie / voyage. Jouez avec vos amis, surfez sur internet.

08h30

09h30

12h00

14h00

14h30

19h00

20h30

21h00



## Matinée : activité physique et/ou intellectuelle

Allez faire vos courses à pieds, si vous avez un chien, sortez le, jardinez. Utilisez votre main gauche de temps en temps, si vous êtes droitier, et inversement. Lisez le journal ou les informations sur votre téléphone ou tablette.

## Courte sieste

Si vous en avez envie, faites une sieste courte de 15 à 20 minutes.



Dans la journée, pensez à prendre rendez-vous chez votre médecin pour un bilan cardiovasculaire et renouveler votre ordonnance de vitamine D

17h00

Après 17h, ne buvez plus de café ni de thé. Arrêtez de grignoter



## Après le dîner

Profitez d'un moment calme pour partager un moment convivial en jouant à un jeu de cartes ou de plateaux en famille ou avec des amis.



## Le soir

Éteignez toutes les sources de lumières : téléphone portable et ordinateur compris. Détendez-vous pour trouver le sommeil et passez une bonne nuit !



## Dîner

Préparez un repas riche en légumes frais, fruits et viandes maigres. Dînez avant 20h30.



FONDATION  
**ALZHEIMER**

**Partager c'est déjà agir.**

En parler c'est montrer que vous êtes sensible à notre message et que vous souhaitez, vous aussi, nous aider à donner un futur à votre mémoire.



Fondation Alzheimer

StopALZ

[www.fondation-alzheimer.org](http://www.fondation-alzheimer.org)

Contact presse : **Marion RAVENAUD**  
[marion.ravenaud@fondation-alzheimer.org](mailto:marion.ravenaud@fondation-alzheimer.org) / 01 82 53 33 65