

LA MALADIE D'ALZHEIMER

La maladie d'Alzheimer est une maladie neurodégénérative progressive qui altère la mémoire, la pensée et le comportement. Elle affecte les capacités cognitives de façon progressive et irréversible, entraînant des difficultés dans la vie quotidienne.

Les symptômes clés

- **Perte de mémoire:** Surtout des événements récents ou des informations apprises récemment.
- **Désorientation:** Difficulté à se repérer dans le temps et l'espace.
- **Tâches familières:** Problèmes pour accomplir des tâches quotidiennes simples.
- **Troubles du langage:** Difficulté à trouver les mots, discours hésitant.
- **Changements de comportement:** Humeur changeante, anxiété, dépression.
- **Mauvais jugement:** Prise de décision altérée, manque de discernement.

Les causes

La maladie d'Alzheimer est causée par l'accumulation de plaques amyloïdes et d'enchevêtrements neurofibrillaires dans le cerveau, entraînant la mort progressive des cellules cérébrales. Les facteurs de risque incluent:

- **L'âge:** Principal facteur de risque, surtout après 65 ans.
- **Antécédents familiaux:** Predisposition génétique (variant APOE ε4).
- **Facteurs environnementaux:** Mode de vie, maladies cardiovasculaires.

Prévalence

- Plus de **50 millions de personnes** dans le monde vivent avec une forme de démence, dont **60-70% des cas sont liés à la maladie d'Alzheimer**.
- Environ **10% des personnes âgées de plus de 65 ans** sont affectées par cette maladie.

Évolution de la maladie

La progression est lente mais inéluctable. Après le diagnostic, la durée de survie moyenne est de **4 à 8 ans**, bien que certains patients puissent vivre jusqu'à 20 ans. Les stades avancés mènent à une perte d'autonomie complète et nécessitent des soins intensifs.

Prévention et prise en charge

Bien qu'il n'existe actuellement aucun remède, certaines mesures peuvent aider à ralentir la progression :

- **Mode de vie sain:** Activité physique, régime équilibré, stimulation cognitive.
- **Interventions non-médicamenteuses:** Exercices cognitifs, thérapies comportementales et occupationnelles pour améliorer la qualité de vie des patients.

Ressources gratuites pour accompagner les patients

Découvrez des exercices cognitifs gratuits de NeuronUP, spécialement conçus pour travailler avec les personnes souffrant d'Alzheimer.

[➔ Exercices gratuits](#)

En savoir plus sur NeuronUP