



La gazette de Maître Hibou

Pour les étudiants de 60 ans et plus

N°17 – 15 septembre 2021

Dans cette édition :

- Le mot de Frédérique
- La maladie d'Alzheimer en 4 questions
- Les conseils de Maître E-Book
- Hibou d'essai : des films à voir
- Humour



Le mot de Frédérique

Chers amis,

Vous est-il déjà arrivé d'être à la caisse (vous avez déjà attendu longtemps parce qu'en plus c'était un jour où tout le monde s'était donné rendez-vous au supermarché) et là, mince, vous avez oublié quelque chose, mais quoi ? Vous avez oublié ce que vous avez oublié ! C'est un comble ! Avouez que vous vous êtes déjà trouvé dans cette situation.

Dès que vous avez un trou de mémoire, dès que vous oubliez la date d'anniversaire de vos petits enfants ou un rendez-vous, dès que vous perdez quelque chose comme vos clés, vous pouvez être sûr de trouver quelqu'un pour vous dire : « Tu ne nous ferais pas un petit Alzheimer ? »

Au fait, c'est quoi la maladie d'Alzheimer ? On en parle tellement que, finalement, on croit tout connaître. Il nous arrive même parfois de dire comme Jean Gabin dans la chanson : « Je sais ». Et pourtant...

Fabienne Bon, psychologue et Directrice du RÉGÉMA a accepté de répondre à quatre questions sur la maladie d'Alzheimer. (on ne peut pas tout dire en une fois), à l'occasion d'un entretien, très studieux durant lequel elle a

souhaité reprendre une à une les bases de connaissance d'une maladie qui nous effraie encore beaucoup.

N'hésitez pas à m'envoyer les questions que vous souhaitez lui poser car ce numéro n'est que le premier sur ce thème si important.

Bonne lecture

Frédérique

Alzheimer : 1 000 000 de cas en France



Frédérique

Est-ce qu'en vieillissant, on finit tous par être atteints par la maladie d'Alzheimer ?



Fabienne : NON ! La maladie d'Alzheimer n'est pas un signe de vieillissement normal. C'est une maladie.

Bien sûr, avec les années, notre cerveau vieillit en même temps que notre corps. A 70 ans, on ne court pas le marathon comme on aurait pu le faire à 20 ans (si tant est que nous ayons eu envie de courir le marathon!) et nous acceptons ce constat bon gré mal gré.

Pour notre cerveau, c'est pareil; en vieillissant, il devient moins rapide mais tout aussi performant!

Seulement voilà : dès qu'il s'agit de notre « tête », les esprits cartésiens que nous sommes s'inquiètent et redoutent le pire.

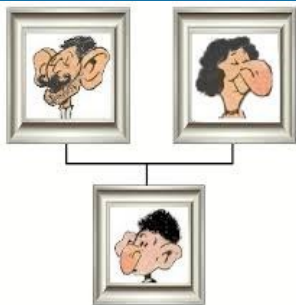
Alors faisons simple :

En temps normal, vieillir ne nous empêche pas de réaliser les activités et les tâches du quotidien (comme s'occuper de nos finances, cuisiner ou conduire). Lorsque nous n'y parvenons plus à cause de difficultés cognitives (mémoire, attention, concentration...), on doit en rechercher les causes. Ce peut être la fatigue, le stress, un soucis ponctuel. Dans ce cas, ce n'est pas grave et nous retrouverons bientôt un fonctionnement cognitif optimal.

Ce peut être hélas aussi une maladie : un cancer, une intoxication médicamenteuse, un traumatisme crânien... ou une maladie d'Alzheimer ! C'est pour cette raison qu'en parler à son médecin et rechercher un diagnostic est essentiel. Ce serait dommage de passer à côté d'un trouble tout à fait curable.

Est-ce que la maladie d'Alzheimer est héréditaire ?

Frédérique



Portraits de famille

Fabienne : Dans 99 % des cas, la maladie d'Alzheimer n'est pas héréditaire.

Cela signifie que pour une personne malade sur 100, la maladie a pour origine un gène defectueux hérité de l'un des parents. Dans ce cas, la maladie se développe le plus souvent à un âge plus précoce : selon l'Inserm, 10 % des cas survenant chez les personnes de moins de 65 ans sont des formes familiales héréditaires rares de la maladie*

*Données issues de France Alzheimer.

Frédérique



La maladie affecte-telle seulement la mémoire ?

Fabienne : Non. Si tel était le cas, on parlerait de symptôme amnésique et non de maladie.

La maladie d'Alzheimer touche toutes les fonctions cognitives (inspirez profondément; la liste est longue):

- la mémoire,
- le langage,
- l'attention,
- la reconnaissance (des personnes ou des choses),
- l'orientation dans l'espace et le temps,
- le raisonnement,
- l'abstraction et la conceptualisation,
- l'analyse de l'environnement,
- la résolution de problèmes,
- le fonctionnement quotidien,
- la gestuelle fine (lacer des chaussures, coudre, se raser, par exemple).

La maladie d'Alzheimer s'exprime différemment selon les personnes : certains signes peuvent apparaître fortement dès le début de la maladie, ou à l'inverse, rester très discrets même au bout de plusieurs années.

Est-il important de stimuler les personnes malades?

Frédérique

Fabienne : Les stimulations cognitives et sensorielles sont essentielles pour ralentir l'évolution de la maladie.

Néanmoins, la stimulation cognitive doit être laissée aux professionnels (orthophonistes, équipes mobiles, accueils de jour...) qui connaissent bien la maladie et savent quels exercices proposer (en mode sans échec) et surtout, quand s'arrêter !

En famille, à la maison, il est conseillé de miser sur le plaisir. Mieux vaut proposer des activités qui ont du sens pour la personne malade et qui lui font plaisir : un bon repas, des amis, de la famille, une promenade dans un lieu apprécié, une caresse, un baiser... de l'amour, de la tendresse, du rire. Je vous laisse choisir !



Les conseils de Maître E-Book



Maître E-Book

« *Le Tourbillon de la vie* » - Aurélie Valognes : Le temps d'un été, Arthur et son petit-fils rattrapent les années perdues. Plus de 60 ans les séparent, mais ensemble ils vont partager les souvenirs de l'un et les rêves de l'autre. Le bonheur serait total si Arthur ne portait pas un lourd secret.



Hibou d'essai : des films à voir



Hibou d'essai

« *Steel Alice* » Alice Howland, professeure de linguistique à l'université de Columbia, fête son cinquantième anniversaire avec son mari médecin John et leurs trois enfants adultes. Après qu'elle a oublié un mot pendant une conférence et qu'elle se perd pendant un jogging sur le campus, le docteur d'Alice la diagnostique avec un début de maladie d'Alzheimer congénital. La fille aînée d'Alice, Anna, et son fils, Tom, se font dépister. La fille cadette d'Alice, Lydia, actrice débutante, décide de ne pas savoir.



« *Les souvenirs* » Romain a 23 ans. Il aimerait être écrivain mais, pour l'instant, il est veilleur de nuit dans un hôtel. Un jour son père débarque en catastrophe. Sa grand-mère a disparu. Elle s'est évadée en quelque sorte



Humour :

La maladie d'Alzheimer présente trois avantages :

- 1- On rencontre tous les jours de nouvelles personnes
- 2- On rencontre tous les jours de nouvelles personnes
- 3- On rencontre tous les jours de nouvelles personnes

Pour nous joindre :

Université des Sâges

1 av. Pierre Brossolette — 10000 Troyes — Tel : 03 25 40 80 83

mail : universitedessages@regema.fr

Site internet : <https://www.universite-des-sages.fr/>



A très bientôt !
Frédérique et
Maître Hibou

Facebook



Instagram

