Quand la mémoire joue des tours

mémoire

Parfois simplement capricieuse, la mémoire peut aussi être la première victime d'une des nombreuses formes de démence existantes. La « consultation mémoire » de l'HFR propose une évaluation spécialisée et approfondie à toutes les personnes concernées.

Qui n'a jamais raconté deux fois la même histoire ou eu du mal à remettre un nom sur un visage ? Nous connaissons tous des « trous de mémoire », dont la fréquence augmente avec l'âge ou en cas de stress, de fatigue, de surcharge mentale ou simplement de manque d'intérêt. Sans gravité lorsqu'il n'est qu'épisodique, le phénomène est à prendre au sérieux lorsqu'il interfère dans la vie de tous les jours et s'associe à d'autres troubles des fonctions cognitives.

« Les problèmes de mémoire à court terme, la peine à effectuer les tâches quotidiennes, les difficultés de planification, la perte d'orientation, les troubles du langage ou encore l'altération de la personnalité sont autant de signes annonciateurs d'une pathologie », explique le Prof. Jean-Marie Annoni, médecin-chef en neurologie à l'HFR.

Alzheimer, première cause

Dans le langage médical, les maladies progressives touchant la mémoire sont appelées « démences ». Il en existe plus d'une centaine et bien que certaines soient réversibles, elles ne peuvent la plupart du temps pas être guéries. « La forme la plus connue de ces maladies dégénératives est bien sûr la maladie d'Alzheimer, première cause de démence avec 60 à 70% des cas. La démence vasculaire, la démence à corps de Lewy et les démences fronto-temporales sont également courantes », précise le spécialiste.

D'après les estimations actuelles, quelque 145'000 personnes sont atteintes de démence en Suisse. On enregistre chaque année près de 31'000 nouveaux cas. Le taux de prévalence atteint 0,6% chez les 60-69 ans, 4,8% chez les 70-79 ans, 12,7% chez les 80-89 ans et 29,7% chez les plus de 90 ans. Mais attention : si la démence survient principalement chez les personnes de plus de 65 ans et voit son incidence fortement augmenter avec l'âge, elle reste une pathologie et ne fait pas partie du vieillissement normal. D'ailleurs, la plupart des centenaires n'en

souffrent pas !

Une approche globale

Pour les personnes concernées et leurs proches, par contre, un dépistage précoce et un diagnostic précis sont les seuls garants d'une prise en charge optimale. Le médecin de famille est généralement le premier maillon de la chaîne. En cas de besoin, il adressera son patient à la « consultation mémoire » de l'HFR. La Dre Ursula Guerra Lopez, neuropsychologue à l'HFR, explique en quoi elle consiste : « Il s'agit d'une prise en charge multidisciplinaire coordonnant les compétences des neurologues, neuropsychologues, gériatres et médecins de l'HFR et du Réseau fribourgeois de santé mentale (RFSM), en vue d'aboutir à un diagnostic fonctionnel et de prise en charge. L'examen médical permet de réaliser un bilan complet des fonctions cognitives du patient à l'aide d'investigations neuropsychologiques, d'un bilan biologique et de l'imagerie cérébrale. Au terme du processus, une approche globale est discutée avec le patient et ses proches. Nous collaborons notamment de manière étroite avec l'association Alzheimer. » La consultation mémoire est disponible sur les cinq sites de l'HFR, ainsi qu'à Marsens pour le RFSM.

Entretenir sa mémoire, c'est possible!

La mémoire est un bien précieux qu'il faut préserver. Mais comment faire ? « Il est possible d'agir sur certains facteurs de risque comme le tabagisme, l'excès d'alcool, le manque d'activité physique et l'exposition continue au stress. Des études ont constaté qu'un régime alimentaire et un mode de vie sains influaient positivement sur la mémoire et les capacités intellectuelles », explique le Prof. Jean-Marie Annoni, médecin-chef en neurologie à l'HFR.

Au-delà de l'hygiène de vie globale, il est important de stimuler sa mémoire au quotidien par une activité cognitive soutenue : s'adonner à la lecture, apprendre une langue étrangère ou un instrument de musique ou encore développer des stratégies de mémorisation par associations d'idées, d'images ou de chiffres. Jouer est aussi un moyen très efficace : jeux de société, jeux de cartes, mots croisés et jeux vidéo… tout est bon ! De plus, la méditation ou toute autre forme de recentrage attentionnel diminue le stress et améliore la concentration. Et le Prof. Annoni d'ajouter à destination des moins motivés : « Les Brain Coach Programs visent à soutenir les personnes saines d'esprit mais peu actives sur le plan mental en leur proposant une sorte de buffet cognitif. »

Frank-Olivier Baechler
Spécialités

Étiquettes

Neuropsychologie

H24

AVC