

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 71

**Artikel:** Alzheimer : quand faut-il s'inquiéter des pertes de mémoire?  
**Autor:** Lavigne, Élodie / Démonet, J.-F.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831111>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## santé&amp;forme

## Alzheimer

## Quand faut-il s'inquiéter des pertes de mémoire ?

## CARDIOLOGIE

Un test d'effort sans transpiration

45

## YOGA IYENGAR

Idéal pour les 50 ans et plus

48

## LÉGUMES

Rien de mieux que les produits de saison

52

## GYM TONIC

Véronique et Davina ont toujours la forme

54

## FOULÉE

Ce que disent nos semelles

56

Oui, la maladie fait peur. Si certains signes vous inquiètent ou intriguent vos proches, n'hésitez pas à consulter! Spécialiste, le Pr J.-F. Démonet s'explique.

Il y a les oublis de tous les jours, un mot qui nous échappe, les clés de voiture désespérément introuvables, et puis les absences plus conséquentes, comme une visite récente dont il ne resterait rien ou des repères qui se dissolvent. Démêler les uns des autres n'est pas toujours aisé. La maladie d'Alzheimer, pour ne citer qu'elle, fait peur, mais de nouveaux traitements seraient en passe de redonner espoir aux malades. Alors, face à un

quotidien qui devient plus laborieux, à des troubles qui nous inquiètent ou intriguent nos proches, consulter un médecin est crucial. Consultations et examens permettront de faire le point, pour rassurer, adopter de nouvelles stratégies pouvant améliorer la vie de tous les jours, et si besoin bénéficier d'une prise en charge adaptée.

Entretien avec le Pr Jean-François Démonet, neurologue, directeur du Centre Leenaards de la Mémoire de Centre

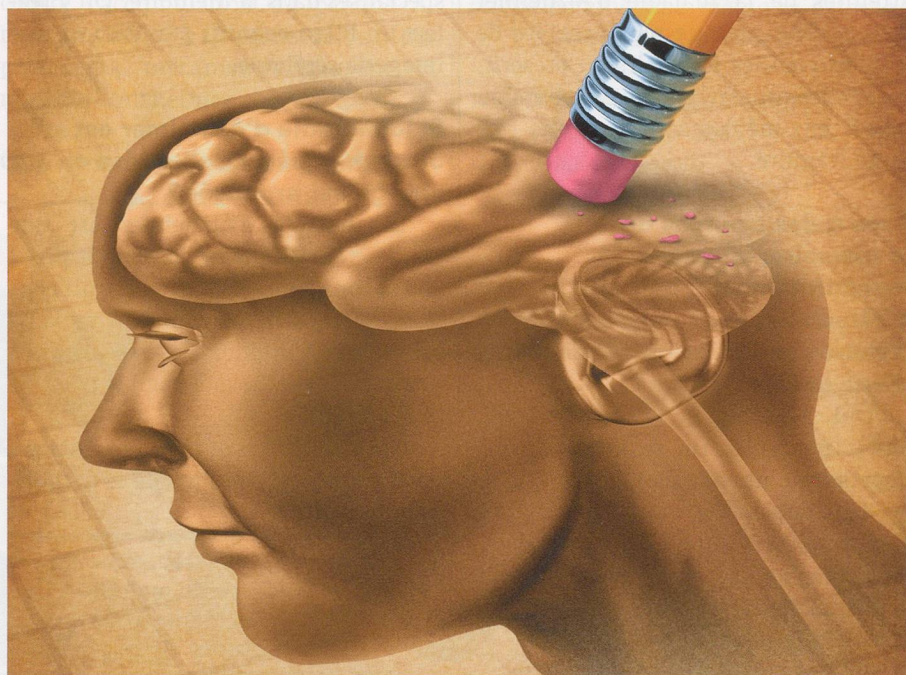
hospitalier universitaire vaudois. Il co-signe un livre qui sort ce mois, *J'ai envie de comprendre... La mémoire et ses troubles* aux Editions Médecine et Hygiène.

### A partir de quand les pertes de mémoire sont-elles inquiétantes ?

Pr J.-F. Démonet. Les pertes de mémoire ne doivent pas être ignorées, mais au contraire être prises au sérieux. Elles deviennent inquiétantes lorsqu'elles durent plus de six mois et que la plainte ne vient pas seulement de la personne concernée, mais aussi de son entourage.

### Quels sont les signes alarmants ?

Quand les troubles rencontrés touchent la mémoire épisodique, celle qui permet de se souvenir des faits de la vie quotidienne. Un «épisode» est un ensemble de faits contingents et d'éléments – une date précise, un lieu, une heure, un événement – liés entre eux. Avoir un blanc complet, ne plus se souvenir du tout d'une visite, d'une rencontre, d'une sortie, est un trait caractéristique des maladies de la mémoire. Ces blancs apparaissent insidieusement chez les personnes qui développent une pathologie de la mémoire, comme la maladie d'Alzheimer. Ne plus se retrouver dans un lieu que l'on connaît pourtant, la difficulté à se souvenir de quelqu'un, l'oubli de mots >>





du quotidien sont d'autres signes qui doivent inquiéter.

En revanche, oublier ce qu'on voulait faire quand on est plongé dans le flux d'événements, comme ne plus savoir si on a fermé une porte alors qu'on était au téléphone au même moment, n'a pas de valeur pathologique particulière. C'est en général plutôt la conséquence d'une fatigue ou d'un surmenage.



*«Il faudrait s'inquiéter de sa mémoire bien avant que les troubles n'apparaissent.»*

P<sup>r</sup> J.-F. DÉMONET

### Avoir une bonne mémoire, est-ce une question d'âge ?

L'âge est un facteur de risque du vieillissement pathologique du cerveau. Pour la maladie d'Alzheimer, le risque d'être atteint est de 1% avant 65 ans et de 2% à 65 ans. Il augmente ensuite inexorablement avec l'âge. A 75

ans, il atteint 8%. Néanmoins, on peut se protéger des démences. Il faudrait d'ailleurs s'inquiéter de sa mémoire bien avant que les troubles n'apparaissent. Prendre soin de son cœur, prévenir et traiter son hypertension ou son diabète, faire du sport, avoir une alimentation saine, une vie active et ne jamais cesser d'apprendre sont des facteurs protecteurs contre la démence.

### Qu'est-ce qui est le plus grave: la difficulté à se souvenir d'événements récents ou au contraire lointains ?

Cela ne marche pas comme cela. On a souvent l'impression d'avoir un meilleur souvenir de ce qui est ancien, mais ces souvenirs ne sont pas toujours exacts; ils sont largement reconstruits au fil du temps. En réalité, on se souvient mieux de ce qui a été appris en profondeur et des faits que l'on s'est remémorés plus souvent. Les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer sont peu ou presque plus capables de se fabriquer des souvenirs du présent, mais elles conservent des éléments du passé, eux-mêmes soumis à une certaine fragilité.

### Face à des troubles de la mémoire, on pense immédiatement à la maladie d'Alzheimer, mais peut-il s'agir d'autres maladies ou simplement d'une grosse fatigue ?

Oui. Beaucoup de facteurs influent sur la mémoire. Un surmenage, une dépression, un burnout peuvent causer des troubles de la mémoire qui n'ont rien à voir avec une lésion du type Alzheimer. Chez les sujets âgés souffrant de dépression, on peut observer de tels troubles, qui sont eux-mêmes un facteur de risque de

la maladie d'Alzheimer, ou qui sont déjà un signe de démence. L'un n'exclut pas l'autre. Le travail du médecin est de faire la part des choses.

### Quels sont les autres troubles de la mémoire ?

La maladie d'Alzheimer représente 50% des démences. Il existe d'autres troubles proches de la maladie de Parkinson, qui est elle-même dans le continuum de la maladie d'Alzheimer. Il peut s'agir aussi de troubles vasculaires, de dépression ou de démences plus rares.

### Quand faut-il consulter et qui ?

Mieux vaut consulter trop tôt que trop tard. Dans un premier temps, on peut prendre rendez-vous chez son médecin traitant.

### Comment notre mémoire sera-t-elle testée ?

Le généraliste fera passer des tests simples et rapides. Sa vision d'ensemble du patient lui permet de replacer sa plainte dans son contexte de vie. En effet, des circonstances cliniques ou sociales (cancer, surmenage, divorce ou autre) peuvent créer passagèrement des problèmes de mémoire. Mais cet excès de familiarité avec le patient présente aussi un risque de banalisation des difficultés exprimées. L'essentiel des investigations se fait dans des centres spécialisés dans la mémoire. On y réalise un bilan cognitif standard et une imagerie cérébrale.

### Si la maladie d'Alzheimer est diagnostiquée, quelle prise en charge est proposée ?

La maladie d'Alzheimer est une maladie chronique qui obscurcit peu à peu la conscience de soi. Le travail pour faire tolérer à la personne sa maladie est long et compliqué. Nous revoyons nos patients aussi souvent que possible pour les y aider.

Nous disposons de médicaments qui ne changent pas le cours de la maladie

## UN LIVRE ESSENTIEL



La mémoire est capitale pour construire son identité et se repérer dans l'environnement dans lequel nous évoluons. Les mystères de son fonctionnement et de ses troubles sont par contre loin d'être éclaircis. Le guide pratique *J'ai envie de comprendre... La mémoire et ses troubles* est une excellente introduction pour ceux qui s'intéressent à ce thème, sont personnellement touchés par des problèmes de mémoire ou ont des proches qui en souffrent. Rédigé par Laetitia Grimaldi, journaliste spécialisée dans le domaine médical, avec le P<sup>r</sup> Jean-François Démonet, Directeur du Centre Leenaards de la mémoire du CHUV, et Andrea Brioschi Guevara, neuropsychologue. Ed. Médecine et Hygiène.

La mémoire est capitale pour construire son identité et se repérer dans l'environnement dans lequel nous évoluons. Les mystères de son fonctionnement et de ses troubles sont par contre loin d'être éclaircis. Le guide pratique *J'ai envie de comprendre... La mémoire et ses troubles* est une excellente introduction pour ceux qui s'intéressent à ce thème, sont personnellement touchés par des problèmes de mémoire ou ont des proches qui en souffrent. Rédigé par Laetitia Grimaldi, journaliste spécialisée dans le domaine médical, avec le P<sup>r</sup> Jean-François Démonet, Directeur du Centre Leenaards de la mémoire du CHUV, et Andrea Brioschi Guevara, neuropsychologue. Ed. Médecine et Hygiène.

WEB

Conseils, adresses, actions: tout savoir sur la maladie d'Alzheimer, rendez-vous sur [www.alz.ch](http://www.alz.ch)





La maladie d'Alzheimer représente 50 % des démences.

elle-même, mais qui pallient certaines difficultés du début comme le manque d'attention par exemple. Il y a beaucoup d'essais cliniques pour tester de nouvelles molécules. Un jour, on gagnera.

### Justement, de nouveaux traitements ont fait parler d'eux cet été. Qu'en est-il?

De nombreux traitements expérimentaux sont actuellement à l'essai. Ils reposent sur des anticorps dirigés contre l'accumulation du peptide A-beta amyloïde, à l'origine de l'un des principaux mécanismes causant la maladie d'Alzheimer.

### Que dire de la prise en charge?

Elle est globale et intègre les proches. Par ailleurs, des consultations spécifiques pour les proches aidants existent, tout comme des aides pour aménager le quotidien des malades. On les aide à mettre en place des stratégies pour moins oublier et mieux organiser leur vie, à l'aide de repères. Aujourd'hui, les malades ont un rapport assez rudimentaire avec les nouvelles technologies, mais elles pourraient apporter un soutien réel, par exemple, utiliser le smartphone comme une mémoire externe.

PROPOS RECUEILLIS PAR ÉLODIE LAVIGNE

Tests de mémoire (encadré ci-contre):

- [www.reseaux-sante-vaud.ch](http://www.reseaux-sante-vaud.ch)
- [www.chuv.ch/memoire](http://www.chuv.ch/memoire)

## VENEZ TESTER VOTRE MÉMOIRE!

A l'occasion de la Journée mondiale de la maladie d'Alzheimer, les quatre Centres mémoire du canton de Vaud ouvrent leurs portes le jeudi 24 septembre 2015:

- De 11h à 16h (Lausanne, Yverdon-les-Bains, Clarens, Aubonne): visite des locaux, animations, tests, etc. En collaboration avec l'Association Alzheimer-Vaud, la Consultation psychologique pour proches aidants, le Service universitaire de psychiatrie de l'âge avancé (SUPAA), le Service de Gériatrie du CHUV.
- Dès 19h30 (César-Roux — CHUV, Lausanne): conférence sur la mémoire et ses troubles. Avec le Pr Jean-François Démonet, directeur du Centre Leenaards de la mémoire.

## LE SAVIEZ-VOUS?

Multiplier les notes et pense-bêtes n'empêche pas la mémoire de travailler. Ainsi, s'armer de carnets et de post-it pour ne rien oublier des courses à faire n'est pas un mal, au contraire! En effet, en apposant sur papier (ou sur un écran) ces pense-bêtes, le message qui parvient à la mémoire ne s'en trouve que renforcé. La raison: davantage de facultés et d'aires du cerveau sont sollicitées.



**HYSECO**  
HYGIÈNE • SÉCURITÉ • CONFORT

## PORTE DE BAIGNOIRE

FABRICATION SUISSE

PORTE POUR BAIGNOIRE EXISTANTE  
SANS DÉMONTAGE  
(\*PRIX TOUT INCLUS)



**APPEL GRATUIT 0800 725 725**

[WWW.HYSECO.CH](http://WWW.HYSECO.CH) - 1023 CRISSIER