



Savoir

# Quand la mémoire commence à faiblir

**MCI et démence** Avant même qu'une perte de mémoire puisse être diagnostiquée avec l'âge, les lignes directrices de nombreux pays recommandent le traitement par un médicament à base de ginkgo.

**TEXTE: JÜRIG LENDEMANN**

«En Suisse, toutes les 18 minutes, une personne souffre de démence. Chaque année, 29 500 nouveaux cas viennent s'ajouter», a déclaré la psychiatre Marion Reichert Hutzli lors du congrès pharmaceutique pharmaDavos. Les prévisions demeurent sombres.

Avec l'âge, l'intelligence dite fluide diminue. Elle englobe des compétences telles que la résolution de problèmes, l'apprentissage et la reconnaissance de formes. Elle est généralement identifiée par des mesures de la pensée abstraite et la capacité à résoudre des jeux de réflexion.

Ce qui se maintient avec l'âge, c'est l'intelligence cristallisée. Elle se manifeste dans les aptitudes qui dépendent des connaissances et de l'expérience, comme le vocabulaire, les informations générales et les analogies.

## **La perte est progressive**

La perte des capacités cognitives – celles liées à la perception, à la pensée et à la reconnaissance – se produit de manière insidieuse. Le trouble cognitif léger – MCI (mild cognitive impairment – léger déficit cognitif) – est considéré comme un précurseur de la maladie d'Alzheimer. «Contrairement aux patients atteints de démence diagnostiquée, les personnes souffrant de MCI se distinguent par leur autonomie

dans la vie quotidienne», déclare la psychiatre.

La perte des capacités mentales affecte d'une part ce qui a été acquis comme l'oubli des compétences instrumentales, des règles de comportement, l'incapacité de reconnaître des personnes familières et l'oubli de soi-même, jusqu'à la non-reconnaissance de son propre visage.

D'autre part, elle touche l'apprentissage et la mémoire de travail (mémoire à court terme visant à stocker et manipuler des informations sur une courte durée). Les conséquences sont une désorientation dans l'espace et le temps, ainsi que l'impossibilité d'apprendre de nouvelles choses. Il en résulte des répétitions constantes, la recherche d'objets perdus et la perte de compétences quotidiennes telles que les courses, les rendez-vous et l'hygiène personnelle. «Le MCI peut en outre affecter des tâches complexes comme le langage, la planification, la fixation d'objectifs et de priorités, ainsi que les fonctions visuo-spatiales. Le célèbre test de l'horloge est utilisé pour apprécier un déficit des fonctions cognitives »

## **Conséquences indirectes du MCI**

Les conséquences indirectes peuvent inclure un repli social, un manque de motivation, des malentendus, de la méfiance, des accusations, de l'agressivité par suite de frustrations, des conversations insignifiantes, des phrases toutes faites, des répétitions, des mono-



logues, une attitude de dépendance envahissante, une perte d'autonomie. «Ce sont souvent des symptômes supplémentaires qui conduisent à un examen psychiatrique», explique la médecin-chef. Comme notamment de la dépression, des problèmes de sommeil, de l'apathie, une activité physique excessive et des angoisses.

## La prévention

Chaque année, dix à quinze pour cent des cas de MCI évoluent vers une démence. Cela a presque toujours plusieurs causes. Il s'agit très souvent des maladies vasculaires. Les protéines tau et l'accumulation de plaques amyloïdes sont responsables de la progression de la maladie. «Entre l'accumulation de l'amyloïde  $\beta$  et les symptômes cliniques, il se passe plus d'une décennie.»

«Entre 50 et 60 ans, il est important de prendre des mesures préventives», déclare la psychiatre. «Des facteurs externes peuvent réduire considérablement la probabilité de démence; plus d'un tiers des facteurs de risque sont modifiables». La prévention est donc essentielle, car la démence ne peut être guérie.»

Selon elle, il est primordial d'avoir une bonne éducation dès le plus jeune âge, car elle permet de créer de nombreuses synapses et interconnexions (interconnexion qui assure la transmission – plus ou moins aisée ou pérenne- des informations). «A cet égard, la Suisse est bien placée» explique Marion Reichert Hutzli.

Au milieu de la vie, c'est surtout une perte d'audition non compensée par un appareil auditif qui a un impact négatif sur le pronostic. Les facteurs de risque plus tard dans la vie comprennent le taba-



**Marion Reichert Hutzli**

La psychiatre Marion Reichert Hutzli est médecin-chef au CAMP – Centre ambulatoire psychiatrique à Bienne.

gisme, la dépression, l'isolement social, le manque d'activité physique, la pollution de l'air et le diabète; 40 pour cent d'entre eux peuvent être modifiés.

«Changer ses habitudes de vie est quelque chose de très durable.» L'American Heart Association a regroupé les plus importantes dans les «Simple 7»:

- > Arrêter de fumer,
- > Une alimentation saine; au moins deux fois par jour des fruits ou des légumes, du pain complet,
- > Pratiquer une activité physique; (au moins 150 minutes par semaine),
- > éviter le surpoids (IMC inférieur à 25),
- > glycémie à jeun inférieure à 100 mg/dl,
- > cholestérol inférieur à 200 mg/dl,
- > pression artérielle inférieure à 120/80 mmHg.

## Dépistage précoce important

Le diagnostic de MCI ou de démence est posé par un médecin généraliste, un spécialiste ou par un examen psychologique approfondi dans une clinique de la mémoire. Afin de préserver l'autonomie le plus longtemps possible, le dépistage précoce est extrêmement important. Cette détection anticipée influence beaucoup de choses: la sécurité (conduite automobile, cuisine, etc.), le soulagement de la famille et du personnel soignant, l'apprentissage très tôt de schémas de comportement avec les soignants, la régulation des conditions de vie (dernières volontés, soins), le droit de savoir et la possibilité d'un traitement spécifique.

«Un retard de cinq ans dans l'apparition des premiers symptômes de la maladie entraînerait une réduction de 50 pour cent du nombre de personnes touchées en une génération, et un retard de dix ans une réduction de 90 pour cent». Avant même qu'un MCI, mais déjà une athérosclérose, puissent être diagnostiqués, les directives de nombreux pays recommandent comme traitement une préparation à base de ginkgo contenant l'extrait actif EGb 761®. «Le ginkgo a un profil d'action multifactoriel», a déclaré la psychiatre. «Et le traitement non seulement retarde la maladie, mais aussi l'améliore légèrement». <

