

### Un projet de recherche étudie la prise en charge non médicamenteuse des patients avec troubles cognitifs et de leurs proches aidants.

L'équipe de recherche interdisciplinaire du Dre Brioschi Guevara, Centre Leenaards de la Mémoire (CHUV), composée de Mme Anne-Véronique Dürst, psychologue au Service de Gériatrie (CHUV), Mme Marie-Hélène Laouadi, infirmière de liaison (BRIO, CHUV), Mme Hélène Metraux, ergothérapeute consultante (AVASAD) et Mme Sarah Perrin, assistante sociale au Centre Leenaards de la Mémoire (CHUV) et au Service Universitaire de Psychiatrie de l'Age Avancé (SUPAA), travaille sur: 'L'influence des interventions non médicamenteuses, multiples et personnalisées, sur la qualité de vie des patients et de leurs proches aidants en cas de troubles cognitifs'. L'originalité de ce projet de recherche est de s'intéresser à des duos « patients/proches aidants » bénéficiant de prise en charge sur mesure et adaptée à leurs différents besoins (par exemple : physiothérapie et remédiation cognitive). Il a été financé grâce à un prix de la Fondation Leenaards.



PD,MD, Dr Pierre-Olivier LANG  
Responsable de l'unité de Gériatrie Aigue,  
Géronte Consultant au Centre Leenaards de la Mémoire.



#### L'évaluation du Gériatre aux consultations de la Mémoire

Dans le cadre de la prise en charge médico-psycho-sociale des patients dès 75 ans, en visite au Centre Leenaards de la Mémoire, la consultation par le gériatre permet d'aborder des problématiques spécifiques telles que le dépistage de la fragilité liée aux troubles de la mémoire, les difficultés à la marche, à l'alimentation et l'isolement social.

Cette intervention permet de donner un avis gériatrique, à la fois diagnostique et thérapeutique, concernant les problématiques cognitives mais également les autres co-morbidités, leurs traitements et leurs potentielles interactions (ex : poly médication) avec les problèmes de mémoire. Cette consultation contribue aussi à l'élaboration d'un projet de soin global et de réflexion sur l'organisation de la vie au quotidien.

#### Voici quelques conseils simples qui vous aideront à dynamiser votre mémoire

- 1) Votre cerveau se souvient plus facilement des choses qui sont inhabituelles, drôles ou effrayantes, alors qu'il oublie facilement les choses qui ne se distinguent pas autrement. Lorsque vous avez besoin de vous rappeler de quelque chose d'important, trouvez un moyen de créer une image à ce sujet dans votre esprit qui est drôle ou bizarre.
- 2) Faites une liste de ce que vous devez faire ou vous rappeler. Cela permet à votre cerveau de se libérer et de laisser la place à l'essentiel.
- 3) Préservez votre sommeil. Votre cerveau utilise les heures de sommeil pour mettre de nouvelles informations dans votre mémoire à long terme.
- 4) Pour vous souvenir d'une longue chaîne de lettres ou de chiffres, coupez les informations en petits morceaux, comme dans un numéro de téléphone.
- 5) Lorsque vous avez besoin d'apprendre ou de vous souvenir de quelque chose, donnez-vous le temps de répéter l'information le lendemain, puis une semaine plus tard. La répétition et la révision aident votre cerveau à mieux se souvenir de l'information à «enregistrer».
- 6) Apprenez à gérer votre stress en organisant votre emploi du temps. Faites régulièrement de l'exercice physique. Le stress à long terme peut interférer sur votre capacité à vous concentrer et à penser clairement, et sur votre aptitude à former des souvenirs et de vous les rappeler plus tard.
- 7) Enseignez à l'autre ce que vous apprenez. C'est un bon moyen de le structurer et de s'appropriier les concepts.  
*Rappelez-vous, le cerveau fonctionne comme un muscle précieux qui, comme tout sportif, doit être entraîné, nourri et reposé.*



Service de gériatrie et réadaptation gériatrique

## Newsletter Info-GER

« La mémoire »

Numéro 6  
Avril 2017

[www.geriatrie-chuv.ch](http://www.geriatrie-chuv.ch)





### Edito «Comprendre la Mémoire»

Que serions-nous sans notre mémoire, sans ces souvenirs qui nous construisent, conditionnent nos réactions ? Capable d'ancrer en nous les connaissances les plus complexes, comme les parfums les plus subtils, notre mémoire peut aussi se laisser déborder par l'émotion, s'effondrer sous le coup de la fatigue ou de la maladie. Mieux connaître son fonctionnement, c'est aussi mieux en prendre soin face au temps qui passe. Comment bien mémoriser? Comment se fait le tri entre ce que l'on retient et ce que l'on oublie? Quels sont les ennemis de la mémoire?

L'évaluation des troubles cognitifs liés à l'âge, en particulier les troubles de la mémoire, constitue un défi. Il faut tenir compte de nombreux facteurs en interaction avec le développement progressif de lésions dégénératives cérébrales (comme la maladie d'Alzheimer) ou au contraire indépendants de ces pathologies cérébrales. Des facteurs co-morbides tels que les pathologies cérébraux-vasculaires, la dépression du sujet âgé, les événements de vie traumatiques, la polymédication, les difficultés familiales ou sociales peuvent être à l'origine de tout ou partie des troubles cognitifs.

Seule une approche interdisciplinaire et multi-professionnelle permet d'appréhender chaque patient et chaque famille dans leur globalité. Cette philosophie de prise en charge est rendue possible par la collaboration étroite entre le Centre Leenaards de la Mémoire et les services de Gériatrie et de Psychiatrie de l'Age Avancé, qui sont rassemblés à l'adresse Mont Paisible 16 au cœur de la Cité Hospitalière du CHUV.

*Professeur Jean-François DEMONET, Chef de Service et  
Directeur du Centre Leenaards de la Mémoire*

**Dans le cadre du diagnostic et de la prise en charge des troubles mnésiques, la contribution de différents acteurs de la santé est nécessaire, notamment les gériatres, les neurologues, les psychogériatres, les neuropsychologues, les infirmières de liaison et assistantes sociales, en collaboration étroite avec les acteurs du terrain.**



Dre Andrea BRIOSCHI GUEVARA,  
Neuropsychologue responsable pour les Consultations au Centre Leenaards de la Mémoire

### Qu'est-ce que la mémoire ?

La mémoire est ce qui nous permet de voyager mentalement dans le temps, non seulement pour visiter notre passé, mais également pour comprendre le présent et se projeter dans l'avenir. Comment pourrait-on imaginer notre futur sans le souvenir de ce que l'on est et d'où l'on vient? Elle nous donne donc le sentiment de continuité et d'identité. Les souvenirs du passé sont sans cesse revisités, au gré de nos récits, et remodelés en fonction de nos émotions et de notre degré de maturité au moment de leur évocation.

**La mémoire se conjugue au pluriel :** Dans le langage populaire, on parle de LA mémoire, alors qu'il existe plusieurs systèmes de mémoire. D'une durée de quelques secondes, la mémoire à court terme et la mémoire de travail nous permettent respectivement de retenir une donnée pendant quelques secondes (retenir un numéro de téléphone dicté pour le composer immédiatement) et de manipuler une information pendant quelques secondes pour un traitement particulier. Celle-ci nous permet de faire des calculs, de comprendre une phrase ou de raisonner.

Dans les mémoires à long terme, la mémoire épisodique et la mémoire sémantique sont les plus connues. La première permet de retenir les événements vécus personnellement, dont il résulte des souvenirs riches en détails phénoménologiques (émotions, odeurs,...) et dont on se souvient des contextes spatiaux et temporels. A l'opposé, la mémoire sémantique est celle des connaissances générales sur le monde (la culture générale). Par exemple, nous savons tous que Paris est la capitale de la France, sans nous souvenir pour autant du contexte de l'apprentissage. Il existe finalement, la mémoire procédurale, qui peut être conceptualisée comme la mémoire de l'action; c'est en faisant qu'on apprend (par exemple l'apprentissage du vélo).

### De la mémoire qui flanche à la mémoire qui planche...

Grâce aux mesures préventives, il y a moins de personnes atteintes de démence aujourd'hui que ce qui avait été annoncé il y a quelques années. Bien sûr, il y a quelques facteurs incontrôlables, tels que ceux liés à la génétique, mais il y en a d'autres sur lesquels on peut agir. Il faudrait favoriser un régime méditerranéen (huile d'olives, légumes, poissons, fruits,...), faire de l'exercice physique régulier (tout est important : y compris la marche et les courses), soigner notre sommeil et réduire le stress quotidien. Pour stimuler son cerveau, il est important de s'engager dans des activités socialement et cognitivement stimulantes, mais il faut également qu'elles soient plaisantes si l'on veut qu'elles s'inscrivent dans la durée. Il n'est jamais trop tard pour commencer à stimuler son cerveau et à faire des activités physiques, la plasticité cérébrale (régénérescence des neurones) se fait à tout âge.

**Quand s'inquiéter de nos difficultés de mémoire?** Nous ne sommes pas égaux face aux capacités de mémoire. On a tous dans notre famille, dans notre entourage au sens large, des personnes dont la mémoire est impressionnante. Il y a lieu de s'inquiéter lorsque la mémoire est particulièrement moins bonne qu'auparavant, en se comparant à soi-même plutôt qu'aux autres. Si ce phénomène inquiète, il ne faut pas hésiter à en parler avec son médecin.



Prof Armin von Gunten,  
Chef du Service de la Psychiatrie de l'Age Avancé (SUPAA)

### Maladies de la mémoire: symptômes comportementaux et psychologiques

Quelles sont les différences entre les troubles du comportement et les troubles de l'humeur? Les symptômes et signes comportementaux et psychologiques (SCP) en lien avec les pathologies cognitives sont un groupe hétérogène de manifestations cliniques qui comportent en général un aspect psychologique subjectif et une part comportementale objective.

Font partie des SCP les troubles affectifs comme la dépression, l'irritabilité, les troubles anxieux, les troubles psychotiques incluant par ex. des hallucinations ou des idées délirantes, l'agitation, l'agressivité ou encore les troubles du sommeil. Dans la dépression, à titre d'exemple, il y a la part subjective (par ex. tristesse, anhédonie) et la part comportementale (par ex. ralentissement, mimique triste).

### Comment aider les proches et les patients ayant des troubles cognitifs?

L'importance des SCP est définie par leur fréquence très élevée et leurs conséquences parfois graves qui comportent, en dehors de la souffrance individuelle, un isolement social croissant et une morbidité et une mortalité accrues pour le patient, mais aussi pour le proche aidant. Compte-tenu des répercussions majeures des SCP sur les proches, leur venir en aide est un objectif thérapeutique central. Les approches possibles sont multiples, mais elles doivent être adaptées à la situation: information sur la maladie ou le réseau, aide concrète à domicile, décharge (par ex. Alz'amis), groupe d'entraide, soutien psychologique, psychothérapie.

### Quels sont les symptômes et quand l'intervention d'un psychiatre gériatrique est-elle nécessaire?

Les causes des SCP sont multiples et il serait faux de dire qu'ils sont dus à la pathologie cognitive qui est pourtant une condition sine qua non. Une infection, des douleurs, un environnement inadapté ou des tensions ou conflits relationnels sont quelques exemples pouvant précipiter ou aggraver des SCP. Afin de traiter correctement le patient, il faut donc faire une investigation adéquate. Le traitement sera causal dans la mesure du possible; souvent il est symptomatique.

On favorisera les approches psychosociales. Les médicaments psychotropes viennent ensuite en cas de besoin. La problématique au quotidien des pathologies cognitives est souvent de type psychiatrique. Par conséquent, l'intervention du psychiatre gériatrique peut être utile, voire indispensable, dans le diagnostic différentiel - par ex. entre une pathologie démentielle et une dépression - ou dans le traitement multiaxial des SCP en prenant en soin le patient et/ou le proche aidant.