



*Liberté • Égalité • Fraternité*

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Ministère de la Santé  
de la Jeunesse  
et des Sports

Direction Générale de la Santé

# Informations et conseils

## Maladie d'Alzheimer



Lisez attentivement ce document et conservez-le soigneusement avec la carte de soins. Il contient des informations sur la maladie, ses complications et leur prévention.



## Les règles d'or du malade



1. Sachez **qu'un suivi médical régulier** par votre **médecin traitant** et le **médecin spécialiste de la maladie d'Alzheimer** vous sera proposé avec des bilans de santé réguliers, faites-vous aider pour la réalisation pratique de ce suivi.
2. Veillez à **prendre régulièrement votre traitement** et à **réaliser vos soins**, pour cela, demandez l'aide de votre entourage ou d'une tierce personne.
3. N'hésitez pas à **demandeur de l'aide en expliquant aux personnes de votre entourage** que vous avez des problèmes de mémoire, montrez-leur, au besoin, votre carte de soins.
4. Discutez avec votre médecin de la **possibilité d'avoir de l'aide à la maison** pour le ménage, la préparation des repas.
5. **Simplifiez l'agencement de votre domicile**, demandez à votre entourage de vous aider à réorganiser votre garde-robe et vos tiroirs pour faciliter les actes de la vie quotidienne.
6. N'hésitez pas, si vous ressentez le besoin d'un soutien, à demander **une aide psychologique** auprès d'un professionnel de santé, et, s'il s'agit d'un **problème social**, à vous rapprocher d'un(e) assistant(e) social(e).
7. Désignez, éventuellement, une **personne de confiance** pour vous assister dans vos décisions et faites connaître ses coordonnées à votre médecin traitant.
8. **Portez toujours sur vous votre carte de soins**, elle peut vous être utile, particulièrement en cas de consultation urgente ou non, d'hospitalisation.



## Les règles d'or de l'aidant



1. **Veillez à ce que votre proche suive régulièrement ses soins.**
2. **En cas d'hospitalisation, d'anesthésie, de consultation médicale urgente ou non**, de soins (dentaires, infirmiers...), **informez le professionnel** de santé de la maladie de votre proche et montrez-lui la carte de soins.
3. **Consultez le médecin en urgence en cas de troubles du comportement d'apparition brutale** (agitation, somnolence, inversion du rythme du sommeil...).
4. Evitez que la personne malade n'accède à des **produits potentiellement dangereux** (toxiques, médicaments, produits ménagers...).
5. Dans la vie quotidienne, afin d'aider au mieux la personne malade, **suivez les « conseils de prise en charge »** indiqués à la page précédente.
6. Veillez au maintien de **l'autonomie de la marche** et à proposer une **alimentation équilibrée**, permettant de maintenir un poids suffisant.
7. Assurez-vous que la **personne malade porte toujours sur elle sa carte de soins** : insérez dans le porte-carte la dernière ordonnance et le bilan de consultation.
8. **Préservez aussi votre propre santé.** En cas de difficultés ou d'épuisement, faites appel au médecin **et n'hésitez pas**, si vous en ressentez le besoin, **à demander le soutien d'un professionnel ou à avoir recours à une structure d'accompagnement ou de répit.**
9. **N'hésitez pas à vous rapprocher d'autres familles en contactant l'Association France Alzheimer.**



## Définition

- La maladie d'Alzheimer est la plus fréquente des maladies neuro-dégénératives.
  - Il s'agit d'une maladie d'apparition lente et progressive atteignant les personnes (hommes ou femmes), surtout après l'âge de 65 ans.
  - Près de 350 000 personnes sont reconnues en « affection de longue durée » pour la maladie d'Alzheimer (ALD N°15).
  - La maladie se caractérise par des troubles neurologiques liés à la survenue de dépôts de protéines anormales dans le cerveau.
  - La première zone cérébrale touchée est la région responsable de la mémorisation des informations récentes.
  - Progressivement, d'autres parties du cerveau sont atteintes entraînant des difficultés à se rappeler des informations acquises antérieurement, une désorientation dans le temps et dans l'espace, des difficultés de langage, dans la réalisation des gestes, la reconnaissance des objets et une perte de capacité à raisonner et à planifier.
  - La maladie d'Alzheimer peut s'accompagner de troubles de l'humeur (dépression, anxiété, parfois troubles du comportement).
- ➔ Une prise en charge adaptée et précoce permet d'améliorer la qualité de la vie des personnes malades et des proches.**



## Cause

- Les causes de la maladie d'Alzheimer **ne sont pas connues**.
- **Le principal facteur favorisant est l'âge**, la maladie étant plus fréquente après 70 ans. Toutefois, la maladie peut survenir avant l'âge de 60 ans.
- **Les maladies cardiovasculaires** (hypertension artérielle, maladies cardiaques) **peuvent favoriser la survenue d'une maladie d'Alzheimer** chez une personne prédisposée. Elles peuvent aussi accélérer ou compliquer la maladie d'Alzheimer.
- Exceptionnellement (1 % des cas), la maladie d'Alzheimer est de cause génétique. Elle est due à une altération d'un gène (=mutation), commandant la fabrication d'une protéine intervenant dans le fonctionnement des cellules cérébrales. Plusieurs types de mutations ont été identifiés.



# Signes et conseils de prise en charge

- La maladie endommage certaines zones du cerveau. Il est important de soutenir les capacités restantes du malade, de valoriser le positif, sans chercher à restaurer, à tout prix, les fonctions qui ont été altérées.

➔ Suivez les conseils de prise en charge indiqués sur cette carte.

## ■ Les manifestations de la maladie sont :

- **Des oublis dans la vie quotidienne**, de survenue progressive et de façon de plus en plus répétée, avec des difficultés pour mémoriser les faits récents.

➔ Utilisez un agenda pour limiter les oublis.

- **Des difficultés pour trouver le bon mot**

➔ Aidez le malade à trouver par lui-même les mots, sans le reprendre, au besoin, indiquez-lui ce que vous avez compris de son message.

➔ Une rééducation orthophonique peut être utile, demandez l'avis du médecin.

- **Des difficultés d'orientation dans le temps et dans l'espace**

➔ Pensez à afficher au domicile de façon lisible la date du jour, le contenu des placards, le planning de la journée...

➔ Evitez de montrer à la personne malade son décalage avec la réalité, soyez à son écoute et encouragez-la.

- **Des maladresses gestuelles**

➔ Guidez dans ses gestes la personne malade, afin qu'elle puisse continuer à mener ses activités de la vie quotidienne (habillage, bricolage, jardinage...); aidez-la, au besoin, pour la réalisation d'une action nécessitant une série de gestes (exemple : se servir à boire).

- **Des difficultés pour reconnaître des objets ou des visages**

➔ Prenez le temps, à chaque fois, d'expliquer la fonction des objets et de présenter les personnes qui ne sont pas reconnues.



# se en charge aux aidants

- **Des difficultés de raisonnement**

- ➔ Expliquez simplement les choses avec un vocabulaire simple, n'hésitez pas, si besoin, à reformuler avec d'autres mots.

- **Des troubles de l'attention**

- ➔ Evitez l'excès de bruit et les stimulations multiples pouvant gêner l'attention (exemple : s'habiller et écouter la radio, manger et regarder la télévision...), et ne donnez pas plusieurs informations en même temps.

- **Des signes de dépression**, se manifestant par une baisse d'intérêt, une réduction des activités, parfois des troubles du sommeil et une diminution de l'appétit. Parfois la personne malade peut donner l'impression d'être triste.

- ➔ Un accompagnement psychologique peut être utilement proposé, demandez l'avis à votre médecin.

- **Souvent, la personne atteinte d'Alzheimer n'a pas conscience d'être atteinte par une maladie.**

- Toutefois, elle se rend compte qu'elle ne sait plus faire face de la même façon à ses tâches habituelles.

- ➔ N'hésitez pas à demander à bénéficier d'une aide dans la vie quotidienne.

- Certaines activités deviennent dangereuses, en particulier, la conduite automobile.

- ➔ Demandez l'avis de votre médecin.

**Pour éviter les complications  
ou pour y faire face plus efficacement,  
suivez les règles d'or.**

## Pour toute information concernant la maladie d'Alzheimer :

> Consulter les sites :

- du Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports :

**[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)**

- de l'association des malades et des familles :

**[www.francealzheimer.org](http://www.francealzheimer.org)**

> Ou composer le numéro national de l'association France Alzheimer :

**0811 112 112** (côut d'un appel local)



Société  
Française de  
Gériatrie et  
Gérontologie



*Liberté • Égalité • Fraternité*

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Ministère de la Santé

de la Jeunesse  
et des Sports

Direction Générale de la Santé



**ASSOCIATION  
FRANCE ALZHEIMER®**  
[www.francealzheimer.org](http://www.francealzheimer.org)

*Un malade, c'est toute une famille qui a besoin d'aide*

21, boulevard Montmartre - 75002 Paris  
Tél. : 01 42 97 52 41

En cas de perte de la carte, prière de retourner ce document à son titulaire.

**Il est recommandé de conserver cette carte sur soi, elle est très utile voire indispensable en cas d'urgence.**

Ce document a été établi par le Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports en concertation avec l'Association des Neurologues Libéraux de Langue Française, la Société Française de Gériatrie et de Gérontologie, la Société Française de Neurologie, et l'Association France Alzheimer.