

# Qu'est-ce que c'est que la Démence?

**Un aperçu de ce qu'est la démence, ses sous-genres,  
la prévention et des stratégies pour réduire la  
stigmatisation**

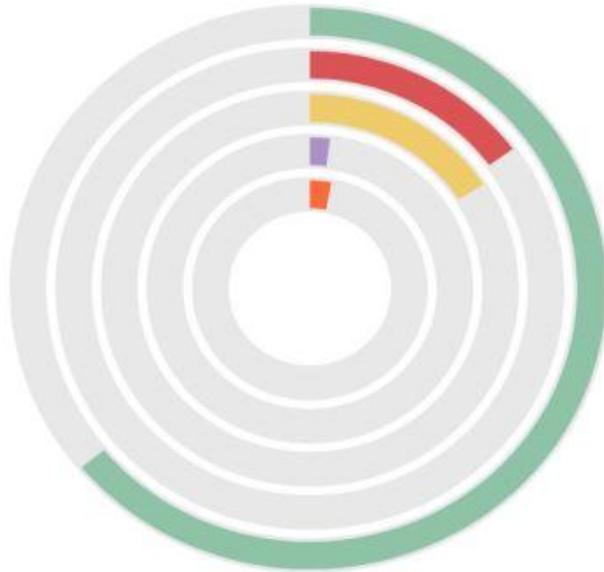
Par Elena Bush-Anderson

Étudiante de NKEC stagiaire de Memory Café NS

Mai 2021

# 5 forms of dementia

*(5 formes de démence)*



● Alzheimer's ● Lewy Body dementia ● Vascular dementia  
● Frontotemporal dementia ● Other

	Canada*
Alzheimer's	64%
Vascular dementia	16%
Lewy Body dementia	15%
Other	3%
Frontotemporal dementia	2%

\*Ref: <https://seniorsfirstbc.ca/for-professionals/dementia/>

*(Maladie d'Alzheimer 64%*  
*Démence vasculaire 16%*  
*Démence à corps de Lewy 15%*  
*Autres 3%*  
*Démence frontotemporale 2%)*

# Qu'est-ce que la Démence?

La démence est un terme général qui désigne une perte de mémoire importante et une détérioration cognitive sévère qui ont un impact significatif sur la vie quotidienne. C'est le **symptôme** d'une maladie et non pas une maladie en soi. La Maladie d'Alzheimer est une des causes les plus connues de démence mais il existe d'autres maladies.

Il n'y a pas de remède pour la démence mais il y a des manières de ralentir sa progression.

Il existe aussi des moyens pour favoriser la santé du cerveau et prévenir l'apparition de la démence.

# Favoriser la santé du cerveau dans les années de jeunesse

Il y a des moyens de favoriser la santé du cerveau pendant la jeunesse afin de réduire le risque de démence ultérieurement. 3 de ces moyens sont:

- 1) Aller à l'école (éducation préscolaire) et continuer à apprendre durant sa vie.
- 2) Ne pas fumer. Les produits chimiques dans la fumée créent une inflammation dans le cerveau qui a un impact sur sa santé.
- 3) Corriger toute perte d'audition chez l'enfant, pour stimuler l'activité du cerveau.

# Optimiser la santé du cerveau tout au long de la vie

Jusqu'à 40% des démences peuvent être évitées en menant une vie saine.  
5 manières de prévenir la démence en menant une vie saine sont:

- 1) **L'entretien physique** -- il est prouvé que l'activité physique contribue au développement du cerveau, ce qui aide à gérer le stress et les défis.
- 2) **L'interaction sociale** – promouvoir l'interaction sociale et réduire l'isolement social contribuent à améliorer l'humeur, le bon fonctionnement du cerveau et la mémoire au fil du temps.
- 3) **La bonne forme mentale** – stimuler le cerveau par l'apprentissage contribue à la résilience cognitive, qui est la capacité du cerveau à gérer le stress.
- 4) **La pensée positive et proactive** – entretenir une vision positive de la vie et se concentrer sur le fait de surmonter nos défis nous aide à avoir une longue vie en bonne santé et prévient la perte de mémoire et les maladies chroniques.
- 5) **La santé mentale** – les activités d'autosoins contribuent au bien-être général et à celui de notre cerveau tout au long de la vie.

# Stigmatisation

La stigmatisation vient de l'ignorance vis-à-vis d'un sujet donné qui fait que certaines personnes ont peur de cette chose qu'elles ne connaissent pas dans leur propre vie et la désignent comme étant mauvaise.

La stigmatisation fait que les personnes souffrant de démence se sentent seules et isolées. Ceci aggrave encore les symptômes.

Les deux piliers du combat contre la démence sont les suivants:

- Sensibiliser, parler de la démence.
- Réduire l'isolement en créant des moyens pour aider les personnes souffrant de démence à se socialiser et à sortir dans leurs communautés.

# Sensibiliser pour réduire la stigmatisation

## Moyens de sensibilisation:

- Éduquer la communauté par des campagnes de sensibilisation (affiches, stands d'information, vidéos informatives, activités de récolte de fonds).
- Créer un site web informatif et qui contient des récits véridiques de personnes vivant avec la démence.
- Créer des liens avec la jeunesse en leur offrant des opportunités de faire du bénévolat auprès de personnes souffrant de démence.
- Fréquenter des personnes souffrant de démence.
- Organiser des campagnes de publicité.
- Faire de la recherche.

# Réduire la stigmatisation en créant des espaces inclusifs

## Moyens de créer des espaces inclusifs

1. Offrir des programmes de fitness inclusifs pour les séniors (adaptés à des personnes souffrant de démence).
2. Créer un Memory Café pour personnes atteintes de démence et leurs aidants.
3. Soutenir des activités de sensibilisation à la démence offertes par des centres de loisirs, bibliothèques, musées ou autres espaces publics locaux.
4. Soigner son langage. Éviter un vocabulaire qui risquerait de rabaisser les personnes souffrant de démence.
5. Offrir une formation aux chauffeurs dans les transports publics afin qu'ils reconnaissent les signes de démence et puissent aider les séniors sur leurs routes
6. Signaler les bâtiments clés sur les panneaux routiers (banque, bureau de poste, bibliothèque, pharmacie).
7. Offrir une formation aux entreprises locales pour les aider à mieux servir les personnes avec des pertes de mémoire. Après cette formation, ces entreprises peuvent afficher un panneau ou un symbole indiquant que les personnes avec des pertes de mémoire seront bien accueillies.

# Adapter sa maison

## Façons d'adapter sa maison à la démence

1. Adapter les objets du quotidien afin de les trouver facilement.  
Exemples: un étui à lunettes aimanté, des clips sur le portefeuille ou les lunettes, afin que ceux-ci restent attachés à la personne ou à ses vêtements.
2. Étiqueter les objets de la maison.
3. Créer un Carnet Mémoire, accessible aux membres de famille.
4. Porter des badges lors de réunions familiales.
5. Limiter le désordre dans les affaires.
6. Maintenir une routine (comprenant de l'exercice et des routines pour le coucher).

Réf.: We need to talk about dementia: Panel discussion by Brenda Main

<https://www.youtube.com/watch?v=Lw9ZBE4Ls3s&feature=youtu.be>

# Impliquer des étudiants

**Stages d'étudiants:** étudiants des Prix du Duc d'Édimbourg, en « coop », ainsi que ceux envisageant des études en psychologie, art/musicothérapie, ou gériatrie.

- I. Visites en maisons de repos – partager des activités qui favorisent la stimulation du cerveau (puzzles, peinture).
  - II. Aider les seniors atteints de démence à se rendre à leurs activités ou événements préférés (concerts, bibliothèques, bingo).
  - III. Participer à un Memory Café.
  - IV. Visites à domicile pour soulager les aidants -- les activités à faire ensemble pourraient comprendre jardinage, lecture ou activités créatives.
- 2. Clubs d'École: Exemples d'activités:**
- i. Groupes de soutien pour des élèves ayant des membres de famille atteints de démence.
  - ii. Sensibilisation à la démence en créant des affiches informatives.
  - iii. En fin de semaine ou après l'école, visites à des maisons de repos.