*Qu'est-ce que la cognition?*

La cognition peut se définir comme la faculté du cerveau à penser, à traiter et à accumuler de l'information et à résoudre des problèmes. Unique à l'humain, la cognition fait appel à un comportement très évolué. Elle dépend de nombreux processus mentaux comme, entre autres, la mémoire, le langage, la perception, l'attention et le raisonnement.

*Qu'est-ce que la démence?*

La démence est le terme qui désigne un ensemble de symptômes, supposant la détérioration de la fonction cognitive, à l'origine des changements de comportement et qui nuit à la capacité de la personne à fonctionner de façon autonome dans le quotidien.

La démence se définit comme un changement dans au moins deux aspects de la cognition qui affecte l’autonomie. Ce n'est pas une maladie, mais plutôt un état pouvant découler d'une des nombreuses maladies neurologiques. Plusieurs maladies causent la démence et celle-ci peut progresser ou rester stable selon la maladie qui en est à l'origine.

La démence peut être déclenchée par des maladies qui attaquent les cellules nerveuses (neurones) de la couche externe (cortex) ou des structures internes (sous-cortex) du cerveau. Les symptômes varient selon les régions du cerveau les plus attaquées.

Par exemple, la maladie d'Alzheimer s'attaque aux régions corticales du cerveau qui entrent en jeu dans l'acquisition ou l'apprentissage d'une nouvelle information (amnésie), dans la capacité de faire des actions qui requièrent de la dextérité ou l’utilisation d’outils (apraxie), dans l'usage du langage (aphasie) ou la capacité de percevoir des choses ou de reconnaître des personnes (agnosie).

Les maladies comme celle de Parkinson ou de Huntington s'attaquent principalement aux régions sous-corticales et sont à l'origine de symptômes comme des mouvements anormaux (tremblements, posture voûtée, initiation du mouvement), des anomalies de la parole et de la voix (troubles d'élocution, bégaiement) et des difficultés d'attention. Il y a des problèmes de mémoire, mais ils touchent davantage la capacité de récupérer de l'information que celle de l'acquérir.

*Prévalence de la démence :*

Environ 8 % de la population canadienne souffre d'une certaine forme de démence, mais sa prévalence augmente considérablement avec l'âge. La démence touche environ 2 % des personnes âgées de 65 à 74 ans et 34 % des 85 ans et plus.

*Quels sont les états qui découlent de la démence?*

La maladie d'Alzheimer représente environ 50 % de tous les cas. Elle provoque un dommage graduel aux neurones et éventuellement leur dégénérescence complète. Le premier symptôme le plus courant est la perte de mémoire et les oublis rapides. Les personnes atteintes ne parviennent pas à se souvenir d'événements comme des conversations récentes ou des événements personnels significatifs.

La difficulté de se rappeler le nom des personnes, même celui de membres de la famille, et la difficulté à trouver le mot juste sont un autre symptôme précoce habituel de la maladie.

La maladie d'Alzheimer progresse lentement et peut durer plusieurs années avant le décès de la personne. À mesure que la maladie progresse, de plus en plus d'aspects de la fonction cognitive sont affectés, notamment le langage, la perception et la capacité d'exécuter des habiletés apprises. Le plus souvent, l'individu doit être alité au cours des dernières années de la maladie et il décède de causes secondaires comme des suites d'une chute ou d'une infection.

La démence vasculaire apparaît à la suite de dommages répétés à des régions du cerveau causés par des blocages dans les vaisseaux sanguins. La démence vasculaire peut se produire après un ou plusieurs accidents vasculaires cérébraux (AVC) ou de très brèves périodes de désordre du débit sanguin au cerveau (accident ischémique transitoire ou AIT).

Les symptômes varient et dépendent de l'endroit où les accidents vasculaires cérébraux ont eu lieu. La démence vasculaire peut progresser comme la maladie d'Alzheimer, mais sa progression peut ne pas être graduelle. La fonction cognitive peut empirer, à cause des effets immédiats d'un AVC ou d'un AIT, mais des périodes d'amélioration peuvent suivre.

Cependant, aussitôt que l'individu subit d'autres accidents vasculaires cérébraux, la gravité de la dysfonction cognitive s'aggrave.

La maladie à corps de Lewy ainsi que la démence vasculaire représentent les deuxièmes et troisièmes causes les plus communes de démence. Les individus atteints de la maladie à corps de Lewy manifestent des symptômes semblables à ceux souffrant de la maladie de Parkinson, notamment les tremblements, la raideur et la rigidité dans les mouvements et des expressions faciales immuables ainsi que des symptômes de problèmes cognitifs comme la perte de mémoire, l'attention fluctuante, la difficulté de raisonnement et la difficulté de composer une séquence de mouvements.

Les individus souffrant de la maladie à corps de Lewy ont souvent des hallucinations visuelles et moins souvent des hallucinations auditives. Comme pour la maladie d'Alzheimer, sa progression est lente.

Bien d'autres états sont à l'origine de la démence, entre autres :

* la maladie de Parkinson
* le Syndrome d'immunodéficience acquise (sida)
* la maladie de Pick
* le post traumatisme crânien
* la démence fronto-temporale
* l'encéphalite limbique
* les suites de l'exposition aux métaux lourds
* l'hydrocéphalie à pression normale
* la sclérose en plaques
* la maladie de Jakob-Creutzfeldt
* la calcification idiopathique des noyaux gris centraux
* la neurosyphilis
* les infections fongiques
* la tuberculose
* la paralysie supranucléaire progressive
* la maladie de Huntington

*Certaines démences sont-elles réversibles?*

Oui, si elles ont été causées à l'origine, entre autres, par :

* la dépression
* une intoxication médicamenteuse
* un déséquilibre métabolique et nutritionnel
* une infection et une fièvre
* des affections cardio-vasculaires

*Savons-nous ce qui cause la maladie d’Alzheimer et d'autres types de démence?*

Au cours des vingt dernières années, de la recherche prometteuse a été entreprise en vue d'identifier la dysfonction neurologique qui caractérise la maladie d'Alzheimer, mais il pourrait bien y avoir plus d'une cause.

Une petite part de la maladie d'Alzheimer est héréditaire, mais dans la majorité des cas, la cause exacte demeure inconnue. Il y a des facteurs génétiques qui prédisposent une personne à développer la maladie. Or, même les individus qui ont les caractéristiques ne développent pas tous la maladie, ce qui a conduit les scientifiques à croire qu'il y a une interaction entre l'environnement et la composition génétique.

*Y a-t-il des traitements pour la démence?*

Aujourd'hui, un certain nombre de médicaments permettent de ralentir la progression de la maladie d'Alzheimer, mais ils ne la guérissent pas, non plus qu'ils ne la préviennent. Le chlohydrate de donépézil (Aricept (marque déposée)), le chlohydrate de mémantine (Ebixa (marque déposée)) et le rivastigmine (Exelon (marque déposée)) sont des exemples de ces médicaments.

Des traitements non médicaux sont également utilisés pour aider la personne à atténuer les effets des déficiences cognitives comme la perte de mémoire. La personne manifestant une perte de mémoire grave peut apprendre à utiliser des aide-mémoire, comme un agenda ou un assistant personnel électronique (APE), pour se souvenir de choses. Un environnement bien conçu peut aussi contribuer beaucoup à réduire les effets des déficiences.

Qu'est-ce qu'une déficience cognitive légère (DCL)?

La DCL est un état caractérisé par la dégradation d'un processus cognitif ou plus, mais qui n'a pas d'incidence importante sur l’autonomie de l'individu. Les causes peuvent être tout aussi variées que celles de la démence.

En réalité, une bonne proportion des individus atteints d'une DCL développera éventuellement une démence. On estime qu'après 5 ans, pour environ 50 % des individus, leur DCL évoluera en une forme de démence, le plus souvent la maladie d'Alzheimer.

Que peuvent faire les psychologues pour aider les personnes atteintes de déficiences cognitives ou de démence?

Les conséquences de diverses démences sont les déficiences cognitives graves (comme les troubles de la mémoire, du langage ou de la perception) causées par les maladies neurologiques sous-jacentes.

Les psychologues ont beaucoup à offrir dans l'évaluation des fonctions cognitives épargnées et perdues, non seulement pour mieux comprendre les divers processus de la maladie par la recherche clinique, mais aussi pour aider à concevoir des programmes d'intervention visant à minimiser les effets des déficiences cognitives.

*Les psychologues peuvent aider notamment en :*

* donnant l'information qui amène à comprendre l'altération des fonctions cognitives et la façon qu'elle opère des changements dans le comportement et l'incidence sur les activités quotidiennes de la personne
* fournissant de la formation aux individus afin de les aider à alléger les effets de leurs déficiences cognitives
* enseignant aux membres de la famille, aux amis ou aux fournisseurs de soins, des moyens d'aider la personne
* fournissant aux membres de la famille, aux amis ou aux fournisseurs de soins, des moyens de composer avec les comportements parfois difficiles des personnes souffrant de déficience cognitive
* donnant l'accès à du matériel d'éducation et à des services de soutien communautaire de valeur

*Signes d'une déficience cognitive possible qui justifient un examen plus poussé*

* la personne a de la difficulté à se rappeler du nom de la personne qui lui a été présentée récemment
* il faut lui répéter les questions ou les commentaires parce qu'elle n'est pas en mesure de se souvenir de l'information
* elle a besoin de rappels pour s'assurer qu'elle n'oublie pas ses rendez-vous
* elle oublie de prendre ses médicaments - ce qui peut signifier qu'elle ne prend pas ses médicaments ou qu'elle les prend deux fois parce qu'elle a oublié les avoir déjà pris
* elle oublie des événements récents comme des vacances, des anniversaires, de payer les compte à temps
* elle égare ou perd ses choses
* elle se perd dans un entourage familier ou ne reconnaît pas les points de repère
* elle éprouve de la difficulté à se souvenir du nom d'une personne qu'elle connaît bien
* elle éprouve de la difficulté à trouver le mot juste

**Note :** Pour qu'ils soient significatifs, ces problèmes doivent se manifester plus fréquemment que pour la personne moyenne du même âge.

Pour obtenir plus d'information : à remplir

Vous pouvez consulter un psychologue autorisé pour déterminer si les interventions psychologiques peuvent vous venir en aide. Les associations de psychologie provinciales et territoriales ainsi que certaines associations municipales offrent souvent des services d'orientation. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales en psychologie, cliquez ici.

Le Répertoire canadien des psychologues offrent des services de santé et le listage se trouve à l'adresse suivante : *http://www.crhspp.ca*