



Six autres dangers

Confrontée au temps qui passe et aux affres de la vie, la mémoire peut être la proie de pathologies spécifiques. Si la maladie d'Alzheimer est la plus souvent citée, elle n'est pas la seule à pouvoir malmener nos souvenirs. Zoom sur six pathologies.

ATTENTION

AUX SPORTS VIOLENTS !

Souvent appelée «démence des boxeurs», la démence pugilistique est ravageuse pour la mémoire. Directement liée aux coups répétés et reçus au niveau de la tête, elle peut se révéler des années après la pratique de sports comme la boxe. Les symptômes de cette pathologie sont proches de ceux des maladies d'Alzheimer et de Parkinson (on pense au célèbre boxeur Mohamed Ali, récemment disparu): perte de mémoire, troubles cognitifs et moteurs. Ses ravages peuvent être atténués en limitant les chocs à répétition ou en les freinant par le port d'un casque.

AVC EN CASCADE

Rares, mais dévastatrices, les démences vasculaires sont souvent le résultat de mini-accidents vasculaires cérébraux (AVC) s'étant produits «dans l'ombre» au fil du temps, parfois sans manifestation particulière. Le problème est que leur accumulation en divers points du cerveau finit par faire des ravages, y compris au niveau des processus clés de la mémoire. L'origine de ces AVC à répétition? Souvent l'hypertension artérielle. Un facteur sur lequel il est possible d'agir, par une hygiène de vie attentive, une activité physique régulière et, si besoin, un traitement médicamenteux.

L'IMPACT DE L'ALCOOL

Enjouées, sympathiques, enclines à raconter les histoires les plus incroyables, les personnes atteintes du syndrome de Korsakoff savent donner le change. Sauf qu'une ombre entache le tableau: leur alcoolisme chronique a fini par endommager leur mémoire de façon irréversible. Une mémoire en particulier est mise à mal: la mémoire épisodique, celle des souvenirs personnels. Les personnes touchées par le syndrome de Korsakoff oublient donc au fur et à mesure des pans entiers de leur vie ainsi que les informations nouvelles qui se présentent à elles; ces personnes compensent souvent ces zones d'ombre par l'affabulation.

A l'origine du problème: un déficit en vitamine B1 provoqué par la consommation excessive d'alcool. A noter qu'une telle carence se rencontre aussi chez les personnes souffrant d'anorexie sévère.

Une fois la prise en charge entamée, le diagnostic est relativement aisé, car les lésions sont très caractéristiques et observables en imagerie (IRM notamment).

A ce jour, il n'existe pas de traitement ou de réparation possible de ces lésions, mais l'arrêt de la consom-

Hors-Série

Généralions Plus
1007 Lausanne
021/ 321 14 26

www.generationsplus.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines spéc. et de loisir
Tirage: 31'875
Parution: irrégulièreN° de thème: 729.006
N° d'abonnement: 729006
Page: 48
Surface: 84'400 mm²

mation d'alcool et un supplément en vitamine B1 permettent d'atténuer les symptômes et les pertes de mémoire.



DÉMENCE ALCOOLIQUE

Due à une consommation chronique et excessive d'alcool, la démence alcoolique crée des ravages notamment dans la région frontale du cerveau, soit dans le tiers du cerveau occupant l'avant de notre boîte crânienne. Dès lors, les fonctions de réflexion, de repérage dans l'espace et de mémorisation sont perturbées et compliquent le quotidien. L'arrêt de la consommation excessive d'alcool permet une récupération partielle de ces facultés.

AMNÉSIE POST-TRAUMATIQUE

Un choc, une perte de conscience et, au réveil, plus aucun souvenir de ce qui s'est passé ni pendant ni juste avant l'accident. La raison provient pour une large part du fonctionnement même de la mémoire : à l'image d'une figurine d'argile qui doit sécher pour se solidifier, un événement a besoin de temps pour se consolider dans notre mémoire. Sans que nous en ayons conscience, des processus de mise en

mémoire continuent d'opérer après que l'événement a été vécu.

Il s'agit d'une période de consolidation au cours de laquelle les neurones impliqués se réactivent spontanément. Les heures qui suivent l'enregistrement en mémoire d'un fait, quel qu'il soit, sont donc décisives pour sa mémorisation. Si le processus est interrompu par un choc violent, le phénomène de consolidation est aboli et aucun souvenir ne s'inscrit dans la mémoire à long terme.

L'ICTUS AMNÉSIQUE

La scène se passe dans la rue : une femme cherche sa voiture, stationnée quelques heures plus tôt. Elle ne se souvient pas de l'emplacement, fouille son sac pour prendre ses clés, ne les trouve pas. Cherche à téléphoner à un proche, mais ne sait plus qui elle doit appeler. La panique monte. Voilà l'exemple type d'une « panne » de mémoire qui conduit généralement la personne en question aux urgences de l'hôpital. Examens, y compris si nécessaire IRM dans les 24 heures, pourront confirmer le diagnostic : amnésie globale transitoire ou « ictus amnésique ». Derrière ce terme complexe, de microlésions cérébrales qui se sont produites dans l'hippocampe, zone clé de la gestion de nos souvenirs, provoquant des perturbations des mémoires à court et à long terme. Impressionnante, cette amnésie l'est tout autant par sa disparition complète et spontanée en 24 heures environ.

Profil type des personnes susceptibles d'en être la cible : les cadres quinquagénaires stressés et surchargés. Les femmes seraient plus à risque. LAETITIA GRIMALDI

Hors-Série

Généralions Plus
1007 Lausanne
021/ 321 14 26
www.generationsplus.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines spéc. et de loisir
Tirage: 31'875
Parution: irrégulière



N° de thème: 729.006
N° d'abonnement: 729006
Page: 48
Surface: 84'400 mm²

A large, detailed illustration of a tree with a thick, gnarled trunk and a dense canopy of vibrant orange and red autumn leaves. The tree is set against a bright blue sky with scattered white clouds. Numerous leaves are shown falling from the tree, drifting towards the right side of the frame. The tree is situated on a lush green lawn. The overall scene is peaceful and evocative, symbolizing the passage of time and the beauty of autumn.

**CONSULTER
AU PLUS VITE**

Si la peur du diagnostic retarde parfois toute consultation, la détection au plus tôt d'une maladie de la mémoire est pourtant cruciale. Outre la mise en place d'un traitement médical, la prise en charge pourra être globale – personnelle, familiale, sociale – et inclure la mise en place de stratégies pour faciliter un quotidien compliqué et alourdi par les troubles.