



**Côtoyer des personnes  
atteintes d'Alzheimer  
ou de maladies  
apparentées**

Dans votre vie privée ou professionnelle, vous êtes peut-être en contact avec des personnes atteintes d'Alzheimer ou de maladies apparentées. Pour les comprendre et les soutenir de manière appropriée, il est important de savoir comment la maladie se manifeste. Connaître les besoins des personnes malades contribue à prolonger leur participation active au sein de la société.

La présente brochure s'adresse aux proches, voisins, connaissances et autres personnes intéressées qui, dans la vie de tous les jours ou dans leur travail, sont amenées à rencontrer des personnes atteintes de troubles neurocognitifs.

## Qu'est-ce que **la démence** ?

La démence est le terme générique désignant différentes maladies cérébrales, qui se manifestent par des symptômes similaires tels que pertes de mémoire et de l'orientation et/ou altération de la parole ou de la pensée logique. Des changements de personnalité et de l'humeur peuvent aussi apparaître. Dans le langage courant, le terme démence est souvent connoté négativement et associé à tort

avec la folie. Il est toutefois utilisé par l'OMS dans son système de classification des maladies. Avec près de 60% des cas, la maladie d'Alzheimer est la forme de démence la plus fréquente. Les autres formes sont la démence vasculaire, la démence frontotemporale ou la maladie à corps de Lewy. Pour parler de démence, on utilise parfois aussi le terme troubles neurocognitifs.

## Quels sont les **signes évocateurs** d'un trouble neurocognitif ?

La personne...

- a des difficultés à mémoriser de nouvelles informations
- manque des rendez-vous ou oublie des événements auxquels elle a participé
- ne trouve pas les bons mots ou confond des termes
- répète plusieurs fois des questions auxquelles elle a déjà obtenu une réponse
- répond de manière inappropriée à des questions
- a de plus en plus de mal à suivre les discussions ou les évite

- ne reconnaît plus des personnes, des objets ou des lieux familiers
- peine à réaliser des tâches qu'elle effectuait sans problème par le passé
- adopte un comportement inhabituel
- a des difficultés à se repérer dans l'espace et le temps
- a des sautes d'humeur
- réagit avec anxiété aux marques d'attention des autres
- est méfiante ou rejette la faute sur les autres
- semble apathique ou se replie sur elle-même
- semble négliger son apparence ou ne porte pas des vêtements adaptés à la saison

## Fréquence de la maladie

En 2022, quelque 150 000 personnes étaient atteintes d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée en Suisse. Chaque année, on dénombre environ 32 200 nouveaux cas. Près de la moitié d'entre eux n'a pas reçu de diagnostic médical.

L'âge représente le principal facteur de risque de développer des troubles neurocognitifs. Alors que l'on estime qu'une personne sur huit est atteinte chez les 80 à 84 ans, c'est le cas d'environ une personne sur cinq chez les

85 à 89 ans et de près d'une personne sur deux chez les plus de 90 ans. Les femmes sont plus touchées que les hommes. Près de 5% de toutes les personnes concernées sont âgées de moins de 65 ans.

Compte tenu du vieillissement de la population, le nombre de personnes atteintes d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée devrait plus que doubler d'ici à 2050.

**Source:** Alzheimer Suisse 2022 :

Alzheimer et autres formes de démence en Suisse 2022 : Faits et chiffres

## Comment se comporter avec les personnes malades

Les personnes atteintes d'Alzheimer ou de maladies apparentées désirent souvent vivre le plus longtemps possible de manière autonome et autodéterminée dans leur environnement familial. Toutefois, la maladie fait qu'elles peuvent avoir de plus en plus de mal à accomplir des tâches

courantes, comme acheter un titre de transport ou trouver un produit dans un magasin. En faisant preuve d'attention et en leur offrant votre soutien, vous pouvez contribuer à faciliter leur participation active à la vie sociale.

# 10 conseils pour établir des liens avec les personnes atteintes de troubles neurocognitifs

1. Approchez la personne de face
2. Établissez le contact visuel en souriant
3. Parlez calmement, lentement et distinctement
4. Formulez des phrases courtes et simples, qui ne contiennent qu'une seule affirmation ou question à la fois
5. Posez des questions auxquelles on peut répondre par oui ou par non
6. Écoutez attentivement la personne
7. Ne corrigez pas les phrases erronées ou incompréhensibles
8. Prenez les problèmes et les sentiments de la personne malade au sérieux
9. Ne prenez pas les éventuelles accusations personnellement
10. Restez calme et évitez toute précipitation

# Les trois stades de la maladie

## / Stade initial

Atteintes cognitives encore peu marquées

- oubli d'événements récents ou d'informations nouvelles
- troubles de l'orientation dans le temps et dans l'espace
- communication difficile : répétitions, peine à trouver ses mots
- difficultés dans la vie quotidienne, retrait social

Ces malades vivent en général à domicile, parfois seuls, et sont tributaires d'une aide ponctuelle.

## / Stade modéré

Atteintes plus marquées, éventuellement accompagnées de

- difficulté à reconnaître les proches
- tendance à se perdre dans un environnement familier
- inquiétude, grand besoin de bouger
- apathie, repli sur soi, sautes d'humeur, réactions excessives

Ces malades peuvent encore vivre chez eux mais nécessitent une aide et un accompagnement quotidiens.

## / Stade avancé

Atteintes sévères

- incapacité de se reconnaître soi-même
- communication verbale quasi inexistante (bruits)
- délires, hallucinations
- troubles locomoteurs avec risque de chute
- incontinence, troubles de la déglutition
- repli dans son propre monde

Ces malades ont besoin d'aide et de soins **24 heures sur 24**.

## Informations **et soutien**

Sur [alz.ch](http://alz.ch), **vous trouverez des informations complémentaires, des publications gratuites ainsi que les adresses des 21 sections cantonales** d'Alzheimer Suisse. Ces dernières sont présentes au niveau régional et proposent des offres de soutien et de répit destinées aux personnes atteintes d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée et à leurs proches. Pour bénéficier d'un conseil personnalisé, vous pouvez appeler le Téléphone Alzheimer ou vous adresser à la section de votre canton.

Vous pouvez par ailleurs aussi **devenir membre de notre organisation**, par téléphone ou en ligne.

**Votre don** nous permet de représenter les intérêts des personnes atteintes d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée et ceux de leurs proches.

IBAN CH33 0900 0000 1000 6940 8

### **Alzheimer Suisse**

Gurtengasse 3  
3011 Berne  
[info@alz.ch](mailto:info@alz.ch)  
[alz.ch](http://alz.ch)

Conseil du Téléphone Alzheimer : 058 058 80 00  
[lun-ven : 8 h-12 h et 13 h 30-17 h]

Cette brochure est également disponible en allemand et en italien.

### **Impressum**

Édition et rédaction :  
© Alzheimer Suisse 2023