Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Les démences : en comprendre les causes et les symptômes

Souvent, quand les aînés commencent à avoir des trous de mémoire, eux et leur famille craignent l'apparition de la démence. Cependant, l'idée selon laquelle le vieillissement entraîne une perte importante des fonctions intellectuelles est un mythe. Vers l'âge de soixante ou soixante-dix ans, il est normal que l'apprentissage et la mémoire fonctionnent plus lentement. Cependant, la majorité des gens ne seront jamais atteints de démence—un terme utilisé pour décrire un groupe de maladies caractérisées par un déclin progressif des fonctions mentales.



Bien que le nombre de personnes atteintes de démence augmente avec l'âge, dans de nombreux cas, la perte de mémoire n'est pas permanente. Elle pourrait être attribuée à la dépression ou un problème de santé physique, par exemple, une carence en vitamines ou une infection, ou encore à un oubli.

Si vos problèmes de mémoire ou ceux d'un proche vous préoccupent, parlez-en à un médecin afin de vous assurer que toutes les causes possibles fassent l'objet d'un examen. Entre temps, voici des renseignements à ce sujet.

Les symptômes habituels de la démence comprennent, entre autres :

- La confusion—non pas avoir du mal à retrouver sa voiture, mais plutôt ignorer comment nous avons pu nous rendre où nous sommes
- L'oubli du nom des gens ou des lieux qui devraient nous être familiers
- De la difficulté à marcher et à se déplacer
- Le fait de répéter des gestes ou des paroles
- La difficulté à prendre des décisions simples et-ou à terminer des activités quotidiennes telles que les tâches ménagères ou l'épicerie
- L'impatience et l'agitation
- Demeurer longtemps assis à ne rien faire
- L'entêtement ou le refus de coopérer
- Le fait de se parler ou de parler de façon insensée

D'autres symptômes :

- Une modification aux habitudes de sommeil
- La conviction de voir des choses qui n'existent pas
- La peur ou la méfiance à l'égard des gens

- Un comportement antisocial
- Des menaces à sa vie

Les causes de la démence

Plusieurs maladies ou problèmes de santé peuvent être à l'origine de la démence. Si vous ou un être cher éprouvez de la frustration à l'égard de ce qui vous semble plus que de simples oublis, effectuez une recherche à ce sujet ou demandez à un médecin ou à un autre professionnel de la santé de vous expliquer quelle en serait la cause. Parfois, une modification à votre régime alimentaire ou le fait de boire plus d'eau suffira à rétablir la circulation de l'information dans votre cerveau. Pour déterminer s'il s'agit d'une cause plus sérieuse de démence—et le meilleur traitement, parlez-en à un médecin.

Les causes de démence réelle comprennent, entre autres :

- la maladie d'Alzheimer
- la démence vasculaire
- le syndrome de Gerstamann-Straussler
- le VIH
- la maladie de Parkinson
- l'alcoolisme

Si vous croyez qu'un être cher pourrait souffrir de démence

Bien qu'il soit difficile de vivre avec une démence, le fait de voir une personne que vous aimez aux prises avec cette maladie présente aussi des difficultés. Si vous êtes un aidant naturel, assurez-vous d'obtenir du soutien. Voici des suggestions en ce sens :

- Accompagnez votre parent âgé chez le médecin pour un examen de routine.

- Si une démence est diagnostiquée, demandez des recommandations afin de vous renseigner sur la possibilité que l'aîné soit admissible à des soins à domicile.

- Si la démence en est à un stade avancé, il y a de fortes chances que vous soyez obligé de vous tourner vers d'autres conditions de logement pour votre parent.

- Si les trous de mémoire sont imputables à d'autres causes ou simplement à un manque de mémoire, trouvez avec votre parent une solution au problème en mettant au point des stratégies d'adaptation.

- Demandez-vous si une liste des noms des gens que votre parent voit régulièrement classés par numéro de téléphone pourrait l'aider, surtout si cette liste est imprimée en gros caractères.

- Un calendrier de grandes dimensions sur lequel vous afficherez les activités quotidiennes, comme le jour de l'épicerie, pourrait s'avérer utile. N'y affichez pas que les activités spéciales.

- Conservez chez vous une copie du calendrier; ainsi, vous pourrez aider votre parent à se concentrer sur ses besoins imminents ou sur ses rendez-vous.

- Continuez de participer à des activités que vous aimez tous les deux. Nombre de personnes souffrant de démence aiment chanter ou faire de l'artisanat.

- Conservez le sens de l'humour!

Bien qu'il soit normal d'oublier des choses de temps à autre, les personnes qui souffrent de démence sont touchées par un déclin marqué et progressif des fonctions mentales. Malheureusement, il n'existe pas encore de remède à la plupart des formes de démence. Cependant, en connaissant les symptômes de
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

cette maladie et en travaillant en étroite collaboration avec le médecin, les personnes touchées par cette maladie peuvent jouir pendant plusieurs années d'une bonne qualité de vie.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.