

## DIFFÉRENTS SYMPTÔMES

Les personnes âgées peuvent être confrontées à différents problèmes liés à la mémoire. Nous évoquons ci-après les plus connus.



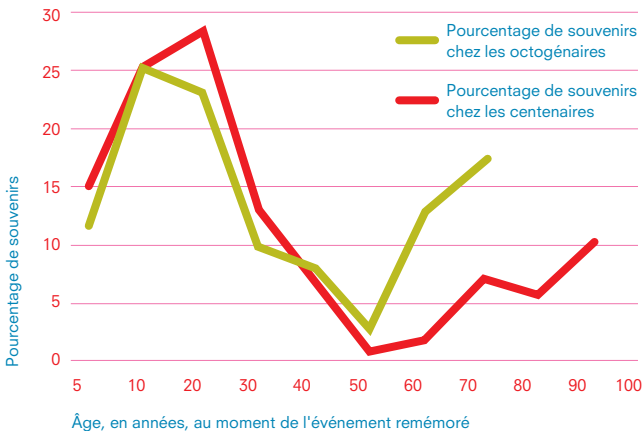
### Le pic de réminiscence

Les odeurs font partie de nos premiers souvenirs. La mémoire des odeurs se développe juste après la naissance, tandis que la mémoire autobiographique se construit plus tard. On note donc une absence presque totale de souvenirs avant l'âge de 3 ou 4 ans. C'est ce qu'on appelle l'amnésie infantile. Ensuite, la courbe grimpe de façon abrupte. Interrogez vos parents sur leurs souvenirs tout au long de leur vie, vous verrez qu'ils proviennent de toutes les périodes à partir de 4 ans. Et la plupart proviennent des années les plus récentes, ce qui n'a rien d'étrange. Mais une autre période laisse généralement de nombreux souvenirs, particulièrement nets : celle entre 15 et 25 ans.



Les psychologues s'intéressent depuis longtemps à ce "pic de réminiscence" autour de notre 20<sup>e</sup> année. Il n'y a toutefois pas d'explication consensuelle de la survenue de ce pic. Selon certaines théories, cette période serait celle des premières expériences marquantes et de la découverte de soi. C'est pourquoi elle laisserait des souvenirs aussi vifs. À cette période, notre cerveau enregistrerait aussi particulièrement bien les souvenirs.

### Le pic de réminiscence chez les octogénaires et centenaires



Source : "De heimweefabriek", Douwe Draasima, Historische Uitgeverij, 2008



## "Comment ça s'appelle encore?"

Un phénomène récurrent chez les seniors consiste à ne plus revenir sur certains mots, y compris parfois pour des objets du quotidien. La personne sait à quoi l'objet ressemble, où il se trouve et à quoi il sert, mais le terme associé à cet objet a disparu de sa mémoire alors qu'elle l'a "sur le bout de la langue". Plus on s'efforce de retrouver un mot, plus cela devient difficile. Généralement, le mot réapparaît après quelques instants, lorsqu'on a renoncé à le chercher, que l'on n'est plus sous pression.

## "Je ne reviens plus sur son nom!"

Un autre phénomène frustrant pour les personnes âgées consiste à ne plus se souvenir du nom de quelqu'un. On connaît le visage de la personne, mais on ne peut y associer un nom. C'est très inconfortable, car ne pas se rappeler du nom de quelqu'un peut être considéré comme asocial. De plus, il est impossible de le contourner avec élégance en utilisant un synonyme, comme on le ferait pour un objet.

L'identification d'une personne se réalise en trois étapes. La première consiste à reconnaître visuellement un visage ou une silhouette, elle est généralement suivie directement par le fait de savoir d'où on connaît la personne, ce qu'elle fait et quelle relation on a avec elle. Lorsqu'on vieillit, une défaillance se produit parfois au niveau de la troisième étape, qui consiste à nommer la personne. L'absence de signification des noms joue en notre défaveur, même si une personne porte un nom correspondant à quelque chose. Des expériences ont montré qu'il est aussi compliqué de retenir un nom que d'apprendre une construction de mots complètement aléatoire comme "arbre-bleu". En effet, une personne nommée Marie Dubois aurait tout aussi bien pu s'appeler Anne Legrand.

## "J'ai encore oublié de le faire"

Parmi les trois principaux problèmes de mémoire chez les seniors, on note une plus grande tendance à se disperser. La mémoire prospective, qui permet d'anticiper et de planifier, commence à se dégrader. C'est elle qui entre en action lorsque nous voulons nous souvenir de faire quelque chose. Le déclin de cette capacité de planification a été démontré lors de tests réalisés auprès de sujets occupés à une tâche. Des chercheurs leur ont demandé de retenir qu'ils allaient devoir interrompre cette tâche à un moment déterminé pour en accomplir une autre. Les personnes âgées ont éprouvé plus de difficultés que les jeunes. Le déclin progressif de la mémoire prospective n'a rien d'étonnant. Nous récupérons en effet les souvenirs courants par le biais d'associations, mais lorsqu'on envisage de faire quelque chose, l'information est stockée uniquement parce que nous la mémorisons. Nous ne pouvons pas l'associer à autre chose pour nous en souvenir. Et c'est cette étape de mémorisation qui pose problème en vieillissant.


## "C'était quand encore ?"

Parallèlement aux problèmes mentionnés ci-dessus, on observe d'autres troubles de la mémoire moins fréquents. Comme le fait de ne plus savoir précisément quand un événement est arrivé. "Quand mon petit-fils a-t-il eu son brevet de natation ? Il y a deux ou trois ans ?" Les jeunes éprouvent parfois aussi des difficultés à retenir ce genre d'information, mais ils s'en sortent souvent mieux. Il est frappant de constater que lorsque les jeunes se trompent, ils placent l'événement plus proche dans le temps, tandis que les personnes âgées le croient plus lointain. Ce mécanisme est appelé "effet télescopique". Les jeunes utilisent un "télescope" pour jeter un coup d'œil rétrospectif sur les événements, qu'ils voient plus proches qu'ils ne sont réellement ; alors que les plus âgés subissent un effet télescopique inverse. Par ailleurs, les personnes âgées constatent qu'elles éprouvent des difficultés à faire deux choses en même temps et à s'orienter.



## Le rétrécissement du cerveau

Autour de 50 ans, notre cerveau pèse environ 1 350 grammes. Ensuite, le volume cérébral commence à diminuer. À 75 ans, le cerveau ne pèse plus que 1 200 grammes. Pas de panique, cette perte de poids résulte essentiellement d'une perte de liquide. Les lobes frontaux rétrécissent plus que d'autres zones du cortex cérébral : ils ont perdu près de 30 % de leur volume à 50 ans et près de 50 % à 90 ans. Les lobes frontaux nous aident à créer de nouvelles traces mnésiques. C'est donc leur rétrécissement qui explique qu'à partir d'un certain âge, on oublie par exemple plus vite où on a mis ses clés.



Les lobes temporaux perdent environ 20 % de leur volume. À mesure que nous vieillissons, nous retenons donc moins facilement ce que nous entendons et disons. Quant à l'hippocampe, il rétrécit lui aussi de 20 % entre 50 et 90 ans. Enfin, la taille des lobes occipitaux, impliqués dans le traitement des informations visuelles, diminue un peu. La perte de liquide n'est toutefois pas la seule responsable de la diminution du volume cérébral. Les dendrites (extrémités des neurones qui s'étendent vers d'autres neurones pour récupérer des informations) rétrécissent elles aussi. Moins les dendrites sont nombreuses, plus il est compliqué de créer de traces mnésiques à partir de plusieurs sources. Les traces que nous créons pour stocker les souvenirs sont donc moins larges. Mais le cerveau est capable de générer de nouvelles connexions dendritiques tout au long de la vie ! Un excellent moyen de continuer à enregistrer de nouvelles informations et à acquérir de nouvelles compétences (un octogénaire peut encore apprendre à envoyer un e-mail, par exemple !).





rien à voir avec la perte de mémoire ou le début de la démence. Il peut être réconfortant de savoir que les jeunes sont confrontés aux mêmes lacunes (voir ci-avant). Autre consolation : le déclin de la mémoire est progressif. Les trous de mémoire n'apparaissent pas du jour au lendemain. De plus, nous n'avons souvent pas conscience de nos oublis, car nous utilisons les associations pour nous souvenir des choses. Les espaces vides ne sont pas associés, donc nous ne les enregistrons pas toujours.

## OUBLI ANODIN OU PATHOLOGIE GRAVE ?

Le vieillissement occasionne un déclin progressif de la mémoire. La mémoire à long terme est peu affectée par l'âge, c'est surtout l'enregistrement de nouvelles informations qui pose problème. Ce processus (appelé "déficit cognitif léger") est contrariant, mais naturel. Contrairement aux idées reçues, la dégradation de notre mémoire est infime. De plus, elle varie d'une personne à l'autre. Les formes légères de perte de mémoire s'expliqueraient par une diminution du nombre de dendrites et un moins bon fonctionnement des synapses. Lors d'un apprentissage, nous activons un parcours déterminé dans le réseau de cellules cérébrales. Lorsque nous tentons de nous souvenir, nous essayons de réactiver ce parcours dans nos cellules cérébrales. Chez les aînés, ces nouvelles connexions sont plus fragiles et le trajet des informations à travers les cellules nerveuses est plus large et plus ramifié, ils éprouvent donc plus de difficultés à réactiver ce parcours.



### Plus ou moins de démence ?

Les nonagénaires d'aujourd'hui sont en meilleure santé mentale que ceux d'il y a 10 ans. C'est la conclusion d'une vaste enquête danoise. L'étude publiée dans "The Lancet" en 2013 a montré que les nonagénaires d'aujourd'hui étaient clairement plus performants aux tests cognitifs que les nonagénaires soumis à ces tests il y a 10 ans. À l'époque, pour les besoins de l'étude, des scientifiques avaient pris contact avec tous les Danois âgés de plus de 93 ans. Pour la seconde étude menée récemment, tous les Danois de 95 ans ont été convoqués. Sur le plan physique, les deux groupes se valaient, mais les différences étaient plus marquées sur le plan intellectuel : dans le groupe né en 1915, 23 % ont obtenu le score maximum à un test mesurant l'état mental alors que dans la première étude, seuls 13 % avaient obtenu ce score. L'étude a aussi montré que le groupe des nonagénaires actuels était mieux à même d'accomplir les gestes du quotidien. Mais parallèlement à cette nouvelle positive, il faut tenir compte du vieillissement de notre population. Le nombre de personnes âgées, et par conséquent le nombre de personnes souffrant de démence, va augmenter fortement dans les prochaines années.



## Alzheimer et hérédité

La maladie d'Alzheimer est la forme de démence la plus fréquente. Dans un petit nombre de familles où la maladie d'Alzheimer survient à un âge précoce, on a détecté une anomalie génétique responsable de l'apparition de la maladie. En ce qui concerne cette maladie à un âge plus avancé, il semble que le facteur héréditaire intervienne parfois. Son rôle précis et la mesure dans laquelle il intervient demeurent difficiles à déterminer. Cela nécessitera encore de nombreuses recherches. Globalement, le risque d'être atteint de la maladie d'Alzheimer est légèrement supérieur chez les sujets dont un des parents a souffert de cette maladie, mais de manière générale, cette maladie apparaît spontanément. Lorsque plusieurs membres d'une même famille sont atteints, il s'agit généralement d'une coïncidence (voir encadré p. 69, *Mon père avait la maladie d'Alzheimer*).



Les personnes âgées sont nombreuses à s'inquiéter de ces formes légères de perte de mémoire. 40 % des personnes de 24 à 85 ans considèrent que leur mémoire est défaillante. Heureusement, les cas de démence sont bien moins fréquents : 9,3 % de la population belge âgée de 65 ans et plus souffre de démence selon l'étude *Qualidem*, menée par l'Université de Liège et la KU Leuven. Toutefois, un nombre croissant de gens d'âge moyen sont vigilants quant à l'état de leur mémoire et attrapent des sueurs froides au moindre oubli. C'est encore plus vrai pour ceux dont un parent est atteint d'Alzheimer, car le spectre de cette maladie plane sur eux. Comble de l'ironie, leurs craintes risquent de contribuer à l'apparition d'une dépression, avec un impact négatif sur la mémoire. Pour le reste, le risque de maladie d'Alzheimer n'est pas forcément supérieur pour les personnes dont un des parents est atteint de cette maladie (voir ci-dessus).

Quelques observations s'imposent en vue de relativiser. Il y a un certain nombre de troubles cérébraux dont les symptômes s'apparentent à ceux de la démence, mais qui n'ont rien à voir avec celle-ci et qui se soignent très bien. Ainsi, il y a une différence entre le délire (état de confusion qui apparaît soudainement et est réversible) et la démence. L'état de confusion peut avoir de multiples causes, de la simple déshydratation à l'intoxication aux médicaments ou à l'alcool. Des infections graves comme la pneumonie, un traumatisme crânien, une hyperthyroïdie (production anormalement élevée d'hormones par la glande thyroïde), un manque de vitamine B12, un arrêt vasculaire cérébral (AVC) ou une tumeur cérébrale peuvent aussi entraîner cet état de confusion. Un état délirant soudain peut disparaître avec le bon traitement. La dépression sévère qui, chez les personnes âgées, peut provoquer des symptômes similaires à ceux de la démence, peut se guérir, mais le traitement est parfois long et pénible.

## Comment faire la distinction

Comment distinguer petits oublis anodins et début de démence ? Les éléments suivants devraient vous y aider :

- les oublis liés à la vieillesse sont gênants et parfois difficiles à vivre, mais ils ne rendent pas la personne dépendante, contrairement à la démence ;
- les oublis liés à la vieillesse ne touchent que la mémoire. La démence a un impact sur d'autres éléments du quotidien, comme la capacité à s'habiller, à conduire une voiture ou à lire l'heure ;
- les personnes souffrant de pertes de mémoire dues à la vieillesse oublient facilement des choses, par exemple ce qu'elles voulaient acheter au supermarché. Mais elles savent qu'elles voulaient acheter quelque chose, ce qui n'est pas le cas de celles atteintes de démence. Si une personne peut citer tout ce qu'elle a oublié ces derniers temps, cela indique qu'il s'agit d'une perte de mémoire normale liée au processus de vieillissement ;
- des changements de comportement surviennent chez la personne souffrant de démence, ce qui n'est pas le cas chez celle souffrant d'une perte de mémoire normale.

Si vous vous faites du souci parce que vous perdez la mémoire, il est préférable de consulter votre médecin. En effet, comme la tension et le stress ont un impact négatif sur la mémoire, vous risquez d'entrer dans un cercle vicieux. De plus, votre généraliste vous connaît bien. Il pourra détecter d'éventuels changements préoccupants au niveau de votre mémoire et de vos agissements. Dans le chapitre 4, vous en saurez plus sur la manière de reconnaître la démence. Le chapitre 5 s'intéresse au diagnostic de celle-ci.

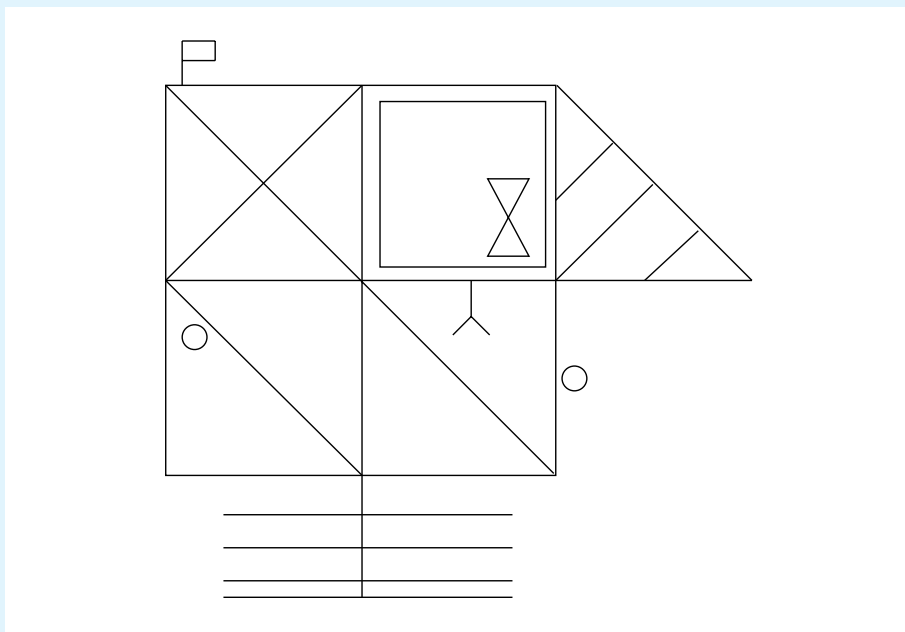
## TESTEZ VOTRE MÉMOIRE

Dans le chapitre 1, nous avons vu qu'il existait de nombreuses formes de mémoire. C'est pourquoi différents tests ont été développés pour vérifier l'état de la mémoire. Certains tests mesurent ce que les gens retiennent de ce qu'ils entendent, d'autres de ce qu'ils voient ou ressentent, etc. Le *Wechsler Memory Scale* est un des plus anciens et célèbres tests de mémoire. Il se compose d'une série de sous-tests. Les points obtenus sont exprimés en pourcentage. Les résultats au niveau de la mémoire générale, de la mémoire de travail et de la mémoire immédiate sont comparables avec les résultats obtenus aux tests de quotient intellectuel.

Vous pouvez tester votre mémoire au moyen des tests simples qui vous sont proposés ci-après. Ils ont été développés par le Dr. Jaap Murre et le Dr. Romke Rouw de l'Université d'Amsterdam. Pour certaines parties du test, vous aurez besoin d'une feuille, d'un stylo et d'une montre ou d'un minuteur. Préparez-les avant de commencer. Il est important de réaliser les différentes parties du test dans le bon ordre. Assurez-vous de ne pas être dérangé ou déconcentré. Cela pourrait faire baisser vos résultats.

### 1. Reproduire

Reproduisez ce dessin, puis vérifiez si vous n'avez oublié aucune ligne. Masquez ensuite aussi bien le dessin d'origine que le dessin reproduit.



### 2. Mémoire des chiffres

Lisez attentivement la série de chiffres ci-dessous. Cachez ensuite la page ou tournez-la et reproduisez les chiffres dans le bon ordre. Ne trichez pas! Passez ensuite directement à la série suivante, sans vérifier votre réponse.

**37393**

Procédez de manière identique avec toutes les séries.

Ne vérifiez pas vos réponses avant d'avoir écrit toutes les séries de chiffres.

**4172836**

**56281**

**639471214**

**5823159**

**637175834**



### *3. Mémoire des dessins*

Vous avez commencé cette série de tests par la reproduction d'un dessin complexe. Reproduisez maintenant ce dessin de tête, sur une feuille vierge ou dans l'espace ci-dessous. Ne retournez pas à la page précédente et ne regardez pas votre première reproduction!



### *4. Mémoire des mots*

Lisez attentivement la série de mots ci-dessous. Cachez ensuite les mots et réécrivez-les dans n'importe quel ordre jusqu'à ce que vous ne puissiez plus ajouter d'autre mot.

**Cerf**

**Conte**

**Voile**

**Ombre**

**Pirate**

**Pansement**

**Paprika**

**Avion**

**Papier**

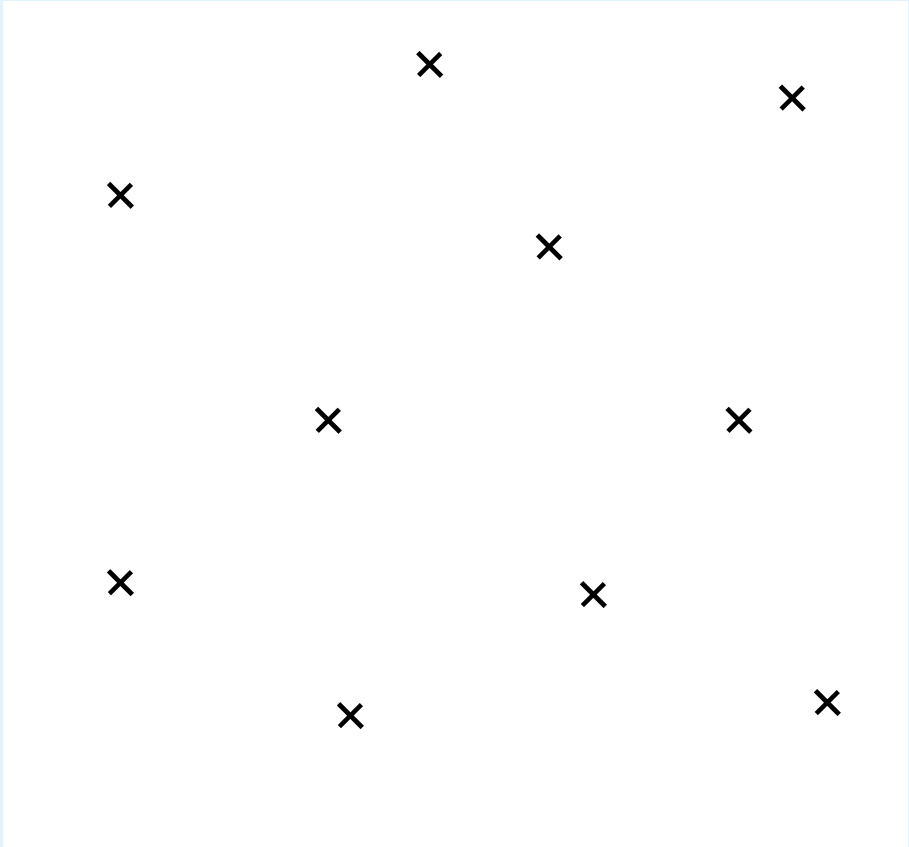
**Parapluie**

### 5. Mémoire spatiale

Pour ce test, vous avez besoin d'un stylo et d'une montre ou d'un minuteur. Observez l'image ci-dessous pendant 30 secondes. Passez ensuite à la page suivante. Vous y découvrirez un carré identique à celui-ci, dans lequel les images auront été remplacées par des croix. Indiquez à quel endroit se trouvait chaque image. Il vous suffit donc de retenir l'emplacement des images.



Tracez une ligne entre l'image et son emplacement initial.



6. Mémoire des visages célèbres

Reconnaissez-vous les 8 visages sur la page ci-contre ? Écrivez ci-dessous à qui ils correspondent. Indiquez un nom ou une description précise.

A.....

E.....

B.....

F.....

C.....

G.....

D.....

H.....



## Résultats

### *2. Mémoire des chiffres*

La plus longue série recopiée sans erreur correspond à la capacité de votre mémoire de travail pour les chiffres. La plupart des gens peuvent stocker 7 unités dans leur mémoire de travail. On parle du "nombre magique 7".

### *3. Mémoire des dessins*

Revenons à la première partie du test. Comptez les lignes que vous avez oubliées. Une ligne reproduite au mauvais endroit ou dans le mauvais sens constitue une erreur. Au total, le dessin était composé de 40 lignes. Vous avez reproduit entre 35-40 lignes correctes: vous avez une mémoire visuelle exceptionnelle. Entre 25 et 35 lignes correctes: vous avez commis des erreurs, mais votre mémoire visuelle est très bonne. En dessous de 25 lignes correctes: vous n'avez pas une très bonne mémoire visuelle.

### *4. Mémoire des mots*

Plus vous retenez de mots, meilleure est votre mémoire des mots. Tout comme avec les chiffres, le "nombre magique 7" intervient à nouveau. La plupart des gens trouvent plus facile de retenir 7 mots que 9.

### *5. Mémoire spatiale*

Tracez un cercle autour de chaque image dont vous avez retrouvé l'emplacement. Comptez les réponses correctes. Un sans-faute signifie que votre mémoire spatiale est excellente. La plupart des gens obtiendront un score inférieur.

### *6. Mémoire des visages célèbres*

Réponses : A = le joueur de tennis André Agassi; B = l'actrice Audrey Hepburn; C = le chanteur Dick Rivers; D = la princesse Claire (épouse du prince Laurent); E = la présentatrice Denise Fabre; F = l'ancien président des États-Unis Bill Clinton; G = l'actrice Whoopi Goldberg; H = l'ancien homme politique socialiste Philippe Mourreaux.

Entourez les bonnes réponses. Une description correcte est considérée comme une bonne réponse. Plus vous avez reconnu de gens, plus votre mémoire des visages célèbres est performante. Certaines personnes ne peuvent reconnaître aucun de ces visages et ne sont pas capables de reconnaître le visage des gens dans la vie de tous les jours. On parle alors de prosopagnosie.