



*Dit is de Franse vertaling van de brochure 'Dementie. Meer dan veel vergeten' en bevat identiek dezelfde informatie als de Nederlandse tekst.  
Deze vertaling mag enkel verspreid worden samen met de originele brontekst.*

# Index

<b>1</b>	<b>Tendance à oublier ou démence ?</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Qu'est-ce que c'est que la démence ?</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Comment se déroule la maladie ?</b>	<b>9</b>
<b>4</b>	<b>Quelles sont les causes ?</b>	<b>11</b>
<b>5</b>	<b>Quels signes témoignent de démence ?</b>	<b>12</b>
<b>6</b>	<b>Y a-t-il quelque chose à y faire ?</b>	<b>17</b>
<b>7</b>	<b>Comment côtoyer une personne atteinte de démence ?</b>	<b>18</b>
	<b>7.1 Point d'appui et sécurité</b>	<b>18</b>
	<b>7.2 Astuces de conversation</b>	<b>19</b>
	<b>7.3 Stimulez</b>	<b>21</b>
<b>8</b>	<b>Où puis-je trouver de l'aide ?</b>	<b>22</b>



**Ma mère a 87 ans. Quand je suis allé la voir, elle m'a demandé si je restais manger. Je lui ai répondu : "avec plaisir". Alors, plus rien ne s'est passé pendant tout un temps. Je commençais à m'impatienter. Quand elle est enfin revenue avec la poêle à riz, le riz n'était pas cuit. Elle avait oublié comment elle devait cuire du riz."**

## **1. Tendance à oublier ou démence ?**

Il arrive à tout un chacun qui s'avance en âge, d'oublier quelque chose. Des noms, des visages ou des rendez-vous. Parfois, vous ne vous souvenez plus où se trouvent vos affaires. Cela peut être gênant, mais c'est aussi normal. Par la suite, vous vous rappelez en général ce que vous aviez oublié.

Des fois, il y a plus que cela. Des fois, c'est à cause d'une maladie que l'on oublie de plus en plus. On est de plus en plus confus. On se perd dans sa propre maison ou s'égare dans son propre quartier. On ouvre le gaz mais oublie d'allumer la

cuisinière. Ou, soudain, on ne sait plus comment on doit se laver ou s'habiller. Cette maladie est appelée la démence. Qu'est-ce que c'est que la démence ? Comment la gérer au mieux ? Et où trouver de l'aide ? Voilà ce que vous apprend la présente brochure.

## 2. Qu'est-ce que c'est que la démence ?

La démence, c'est un nom collectif pour plus de soixante maladies, la plus fréquente étant l'Alzheimer. Toutes ces maladies font régresser lentement mais sûrement **la mémoire et le cerveau**. A l'heure actuelle, la démence ne se guérit pas.

Ce sont surtout les **personnes âgées** qui sont atteintes de démence. Les conséquences ne sont pas les mêmes pour tout le monde. Mais la démence va toujours de pair avec des problèmes de :

- **Mémoire** : les personnes atteintes de démence oublient de plus en plus. En phase finale, elles ne reconnaissent plus leur famille non plus.
- **Notion du temps et du lieu** : les personnes démentes ne savent de plus en plus souvent plus où elles sont ou quelle heure il est. Elles se perdent et confondent la nuit et le jour.
- **Réflexions** : les personnes démentes ont de plus en plus de mal à ordonner leurs pensées et à régler leurs affaires.
- **Comportement** : à cause de la démence, les personnes peuvent, tout à coup, se comporter complètement différemment et s'agiter ou devenir anxieuses.

A côté de cela, la démence cause des problèmes au niveau de la langue et des émotions.

- **La langue** : il devient de plus en plus difficile de trouver ses mots, de former des phrases et d'avoir une conversation normale.
- **Les émotions** : les personnes atteintes de démence ont plus de mal à maîtriser leurs émotions. Elles peuvent être soudainement très joyeuses, fâchées ou tristes.





### 3. Comment se déroule la maladie ?

La démence est une maladie qui **s'aggrave lentement**. Elle commence souvent sans que vous ne le remarquiez. C'est comme si papa ou maman sont simplement un peu plus distraits. Au début, les personnes **essaient parfois aussi de cacher leur problème**.

- Au début, la maladie fait des trous dans **la mémoire à court terme**. Cela concerne les derniers jours, les dernières heures. Les personnes en début de démence ne se souviennent, par exemple, plus de ce qu'elles ont mangé le matin. Il leur

devient aussi **plus difficile de faire des choses simples**.

- Par la suite, **la mémoire à long terme** s'efface petit à petit. Cette mémoire est comme de **grandes archives comprenant l'information du passé**.
- A la fin, les personnes ne gardent plus **rien que les tout premiers souvenirs** de leur enfance. Finalement, elles ne **reconnaissent plus leur famille**. Elles sont **repliées sur elles-mêmes** et dépendent de l'aide



## 4. Quelles sont les causes de la démence ?

Tout le monde peut être atteint de démence. A l'heure actuelle, nous ne savons pas encore pourquoi l'une personne est atteinte de démence et l'autre non.

La démence est une maladie et non pas une conséquence naturelle de la vieillesse. **Mais plus vous vieillissez, plus vous avez de chances d'être atteint de démence.**

La maladie n'est **presque jamais héréditaire.**

Certains types de démence peuvent être la **conséquence d'une autre maladie** comme le Parkinson. Parfois, la démence peut aussi être une conséquence d'**autres problèmes.** Comme, par exemple, l'abus d'alcool ou le contact avec des matières nocives. Mais ces types-là sont plus **rares.**

## 5. Quels signes témoignent de démence ?

**Oublier de plus en plus souvent : voilà le premier signe de démence. Les autres signes diffèrent de personne en personne. Vous trouverez un aperçu ci-dessous ainsi qu'aux pages suivantes. Reconnaissez-vous plusieurs signes ? Vous inquiétez-vous ? Dans ce cas, rendez-vous chez le médecin.**

### • Oublier de plus en plus souvent

Les personnes atteintes de démence oublient beaucoup. Des anniversaires, des rendez-vous importants ou des visages. Elles oublient qui vient de leur rendre visite, qu'elles ont déjà fait des courses ou qu'elles viennent d'allumer la cuisinière. Elles posent souvent les mêmes questions.

### • Avoir des problèmes à réaliser des tâches quotidiennes

On parvient de moins en moins à faire des choses simples, comme à faire du café, mettre ses chaussures, préparer le repas ou régler ses affaires bancaires. Il devient difficile de planifier, d'organiser et de prendre des décisions.

### • S'agiter

C'est comme si une personne atteinte de démence est toujours à la recherche de quelque chose, doit ranger ou doit faire autre chose. Cette agitation entraîne souvent des problèmes d'insomnie.

### • S'égarer et perdre la notion du temps

Les personnes atteintes de démence savent de moins en moins bien quelle heure il est, quel jour, quelle saison ou quelle année. Elles oublient la différence entre la gauche et la droite. Elles s'égarer, oublient où elles sont et comment elles sont arrivées là. La nuit, elles errent dans la maison. Elles veulent rentrer à la maison alors qu'elles y sont déjà. Ou encore, elles veulent partir travailler alors qu'elles sont retraitées.

### • Perdre ses affaires

Une personne atteinte de démence perd souvent ses affaires. Souvent l'objet recherché se trouve à un endroit insolite, par exemple un portefeuille dans le frigo. Souvent, les patients accusent les autres de vol.

### • Avoir du mal à parler et à écrire

Suivre la conversation, bien écrire, former des phrases logiques, nommer les objets... tout cela devient de plus en plus difficile. Ces personnes oublient des mots simples et se souviennent de plus en plus difficilement des noms. Elles peuvent répéter à l'infini les mêmes phrases ou les mêmes mots.



**“J’ai remarqué que maman n’appelait plus jamais tante Fatima. Ces coups de fils lui faisaient pourtant toujours plaisir. Plus tard, j’ai compris qu’elle ne connaissait plus le numéro ou qu’elle ne savait plus comment elle devait appeler.”**



**Mon grand-père vit déjà depuis 40 ans en Belgique. Jusqu’il y a peu, il parlait bien néerlandais. Mais depuis un certain temps, il ne peut plus trouver ses mots en néerlandais. Actuellement, il parle encore uniquement l’arabe. Il ne me comprend plus quand je parle néerlandais. Avant, cela ne posait jamais de problème.”**

- **Changement de comportement et humeurs changeantes**

Qui commence à souffrir de démence, est souvent confus, méfiant, dépressif ou anxieux. Mais une personne renfermée peut aussi devenir soudainement ouverte et désinvolte. Les humeurs peuvent très fort changer : l’un moment, quelqu’un est très fâché, et l’autre moment triste ou, au contraire, fort joyeux.

- **Collectionner**

Les personnes atteintes de démence peuvent se mettre à amasser et stocker des provisions. Elles peuvent aussi se mettre à collectionner autre chose, comme par exemple des petits papiers. Ce besoin de collectionner est plus fort qu’elles-mêmes.

- **Eviter les contacts et s’isoler**

Les personnes atteintes de démence peuvent avoir peur de ne pas faire correctement les choses. à cause de cela, elles feront toujours de moins en moins et elles éviteront de rencontrer du monde. Elles se retrouvent par exemple pendant des heures devant leur télévision et dorment plus longtemps.

- **Ne plus reconnaître les personnes et les choses**

Les personnes atteintes de démence ne reconnaissent plus les choses toutes simples, comme une cuillère ou une fourchette. Après un certain temps, elles ne reconnaissent plus les membres de la famille. Parfois elles ne se reconnaissent plus elles-mêmes dans le miroir.

## Rendez-vous à temps chez le médecin

Reconnaissez-vous des signes chez votre père, votre mère ou votre partenaire ? Vous inquiétez-vous ? Dans ce cas, allez voir votre médecin de famille. Même si votre parent ou partenaire ne veut pas en entendre parler.

Il est en effet important de reconnaître la maladie le plus vite possible. C'est surtout dans une première phase que les médicaments peuvent encore aider. Vous pouvez gagner, de la sorte, un temps précieux.

## Un membre de ma famille est atteint de démence : que faire ?

Votre mère, votre père, ou votre partenaire est atteint de démence ? Dans ce cas, expliquez immédiatement ce qui se passe. Parlez de la maladie avec ce membre de la famille même. Pour celui qui le présuait déjà, cela peut soulager de savoir qu'il s'agit d'une maladie.

Parlez aussi de la maladie avec le reste de votre famille. Cela permettra à tout le monde de se préparer le mieux possible aux conséquences. L'avenir ne peut pas être tabou. Convenez des choses nécessaires alors que la personne a encore l'esprit suffisamment clair. Enfin, informez-vous sur l'aide que vous pouvez recevoir. Vous lirez plus à ce sujet au chapitre 8.

## 6. Y a-t-il quelque chose à y faire ?

Un **médicament** contre la démence **n'existe pas**.

Certains médicaments peuvent bien ralentir la maladie pendant un certain temps. De sorte qu'il y ait **moins vite** des lacunes dans la mémoire ou que le comportement des personnes change moins vite.





## 7. Comment côtoyer une personne atteinte de démence ?

Les personnes âgées atteintes de démence sont **hypersensibles à une bonne ambiance** et un mot gentil. Traitez-les avec respect et montrez-leur que vous êtes là pour eux. Il va de soi que le contact sera parfois moins aisé. Mais si vous faites attention à certaines choses, vous pourrez faciliter le contact.

### 7.1. Veillez à un point d'appui et à la sécurité

- établissez **des listes** des numéros de téléphone importants, de tâches journalières et d'instructions.

- Accordez **une place fixe** à chaque objet de la maison et suivez des **routines** quotidiennes, surtout pour l'heure du coucher.
- **Évitez l'agitation** et de nouvelles situations imprévues.
- Pensez à la sécurité et évitez les accidents : fermez certaines armoires ou certaines pièces, **mettez de côté les allumettes ou autres objets dangereux** ou demandez de récupérer les clés de la voiture.

### 7.2. Astuces de conversation

- Ayez un **contact visuel** et présentez-vous d'abord. Expliquez par exemple pourquoi vous passez.
- Adressez-vous à votre membre de la famille **par son nom**.
- Asseyez-vous **près** du membre de votre famille et touchez-le (ou la) de temps à autre.
- Parlez de choses qui peuvent **intéresser** le membre de la famille atteint de démence.
- Parlez en **phrases courtes et simples**.
- Parlez **lentement** et prenez le temps de faire passer le message. Vérifiez entre-temps si votre explication a été comprise.

- **Ne criez pas.**
- **Ne commencez pas à discuter ou ne corrigez pas les fautes** ou les erreurs. Cela rappelle la maladie aux personnes atteintes de démence et c'est pénible pour elles.

**Ne faites pas de remarques du genre "Mais, je viens de le dire" ou "tu dois mieux écouter". Soyez patient et répétez à chaque fois simplement ce que le membre de la famille avait oublié.**



Après un certain temps, il m'est devenu fort difficile de m'occuper seule de mon mari. Heureusement, je reçois maintenant de l'aide de la famille, d'amis et d'une infirmière à domicile de la mutualité. Je suis contente d'avoir demandé cette aide. Tant pour moi que pour mon mari, cela représente une grande amélioration.”

### 7.3. Stimulez

- Encouragez votre parent ou partenaire à rester actif et à **continuer à bouger**.
- Ne reprenez pas les tâches de quelqu'un qui est encore capable de le faire lui-même. **Aidez uniquement quand c'est nécessaire**.
- **Ne tenez pas d'autres personnes à l'écart**, comme les petits-enfants non plus. Les enfants ont souvent un contact plus naturel avec les personnes atteintes de démence.
- Les personnes atteintes de démence vivent de plus en plus dans un autre monde. N'essayez pas toujours de les ramener à la réalité. C'est peine perdue et cela ne fait que les fâcher. **Rejoignez-les dans leur monde et répondez à leurs sentiments**.

Une maman veut, la nuit, acheter d'urgence à manger pour les enfants. N'essayez pas de lui faire comprendre que c'est la nuit et qu'il n'y a pas d'enfants. Dites par exemple que vous ferez les courses à sa place et que tout se fera en temps voulu. De la sorte, vous la rassurez.

## 8. Où puis-je trouver de l'aide ?

Si votre parent ou partenaire souffre de démence, il est souvent très dur de vous occuper de lui ou d'elle. Votre patience est mise à l'épreuve. Vous ne connaissez plus de repos.

C'est pourquoi il est important que vous **ne ruminiez pas cela tout seul**. Veillez à trouver quelqu'un à l'écoute de vos questions et problèmes. Et cherchez à temps de l'aide supplémentaire. De la part d'autres membres de la famille ou d'amis mais également de prestataires d'aide et d'organisations professionnels.

**Vous ne pouvez pas porter tout seul les soins d'une personne atteinte de**

**démence**. Cela ne vous fait du bien ni à vous ni à la personne en question. Pensez à vous et veillez à reprendre souffle régulièrement. Prenez le temps pour les bonnes choses de la vie, par exemple, votre passe-temps favori.

**Plus la maladie devient grave, plus vous avez besoin d'aide professionnelle. Il existe de nombreuses organisations qui peuvent vous aider. Votre médecin de famille, le centre local de services près de chez vous ou votre mutualité peuvent vous aider à trouver l'aide appropriée.**

### **Votre médecin de famille ou la maison médicale de proximité**

Votre médecin de famille est le premier à examiner s'il y a des signes de démence. Si le médecin voit qu'il s'agit de démence, il ou elle vous enverra chez le spécialiste qui convient. Mais, par la suite, vous pouvez toujours vous adresser à votre médecin de famille. Les médecins savent aussi quelles organisations peuvent vous aider, par exemple pour les soins à domicile et l'accueil de jour. Il est important d'aller voir le médecin dès que possible pour obtenir rapidement de l'aide.

### **Les centres de services locaux**

Les 10 centres de services locaux de l'OCMW (CPAS) peuvent vous dire où vous pouvez vous rendre pour obtenir de l'aide. Ils vous orientent vers les organisations appropriées. Ils peuvent aussi envoyer des aides-soignant(e)s chez vous à domicile. Ils observent votre situation, donnent des conseils et aident à régler votre administration.

### **Inloophuis Dementie** (maison ouverte pour les malades de démence)

La maison Inloophuis Dementie s'adresse en particulier aux personnes qui ont des questions sur la démence. Vous y trouverez une information sur mesure. C'est aussi un lieu de rencontre où vous pourrez rencontrer des personnes dans la même situation. Les personnes atteintes de démence ont le droit d'y être comme elles sont.

### **Les mutualités et les services de soins à domicile**

Les mutualités (les assurances maladie) comme la Mutualité Chrétienne et le Bond Moyson peuvent vous aider à bien des égards.

**Vous trouverez les coordonnées au dos du côté néerlandais de la présente brochure.**