

## Gagner des années de vie meilleures

# REGARDER AUTREMENT LA MALADIE D'ALZHEIMER

Michel LEGROS

Que faire lorsqu'un proche est atteint d'Alzheimer ? Dans un livre éclairant, la psychiatre Véronique Lefebvre des Noëttes explique en quoi consiste cette maladie et apporte des éléments de réponse utiles à ceux qui y sont confrontés.

La maladie d'Alzheimer est, après le cancer, celle qui fait le plus peur. Plus de la moitié des individus connaissent au moins une personne qui en souffre. Davantage encore craignent d'en être atteints un jour. Car il s'agit bien d'une maladie, et non d'un simple effet de l'âge, d'une construction sociale ou encore d'un refuge psychologique conscient ou inconscient pour fuir la finitude humaine.

Spécialiste du sujet âgé depuis trente-deux ans, la psychiatre Véronique Lefebvre des Noëttes travaille en équipe pluridisciplinaire en région parisienne, dans le plus grand hôpital de gériatrie de France. Cet établissement accueille en permanence près de mille personnes très âgées atteintes de troubles cognitifs, modérés à sévères. À partir de son terrain d'expertise, elle publie *Que faire face à Alzheimer? Gagner des années meilleures*, une sorte de voyage initiatique dans cet univers aussi mystérieux que redouté. Elle y donne des pistes permettant de comprendre, prévenir, accompagner, sans pour autant dire comment guérir, cette maladie dont les causes et les troubles sont encore inconnus et qui, dès lors, cristallise toutes les terreurs possibles et imaginables.

### PRÉVENIR LA MALADIE

« La peur s'apprivoise, se conjure quand on anticipe, quand on comprend, quand on nomme, quand on décortique ce qu'il y a d'irrationnel dans nos craintes et nos rejets, lorsqu'on propose des solutions qui ne sont pas des médicaments, mais des cheminements », observe-t-elle. Mieux connaître le mal, c'est aussi pouvoir le prévenir. Car, plus tôt le malade est repéré et intégré dans un parcours de soins, meilleure est sa qualité de vie et celle de ses proches. Un diagnostic précoce contribue à retarder ses effets négatifs.

Il n'y a pourtant pas un Alzheimer, mais il en existe plusieurs qui présentent des symptômes complexes (mémoire, langage, comportement) et variables d'une personne à l'autre. Le plus souvent, les premiers signes concernent la perte de la mémoire, l'immédiate d'abord, puis la rétrograde, et enfin des souvenirs les plus anciens. Pour le docteur Lefebvre, il est donc important de venir en « consultation mémoire » dès les premiers signes d'alerte. Cela permet de commencer à expliquer ce que l'on peut faire pour accompagner, réveiller et mobiliser des ressources insoupçonnées des patients.

Et ce que l'on peut espérer, comment faire pour prévenir et retarder cette maladie.

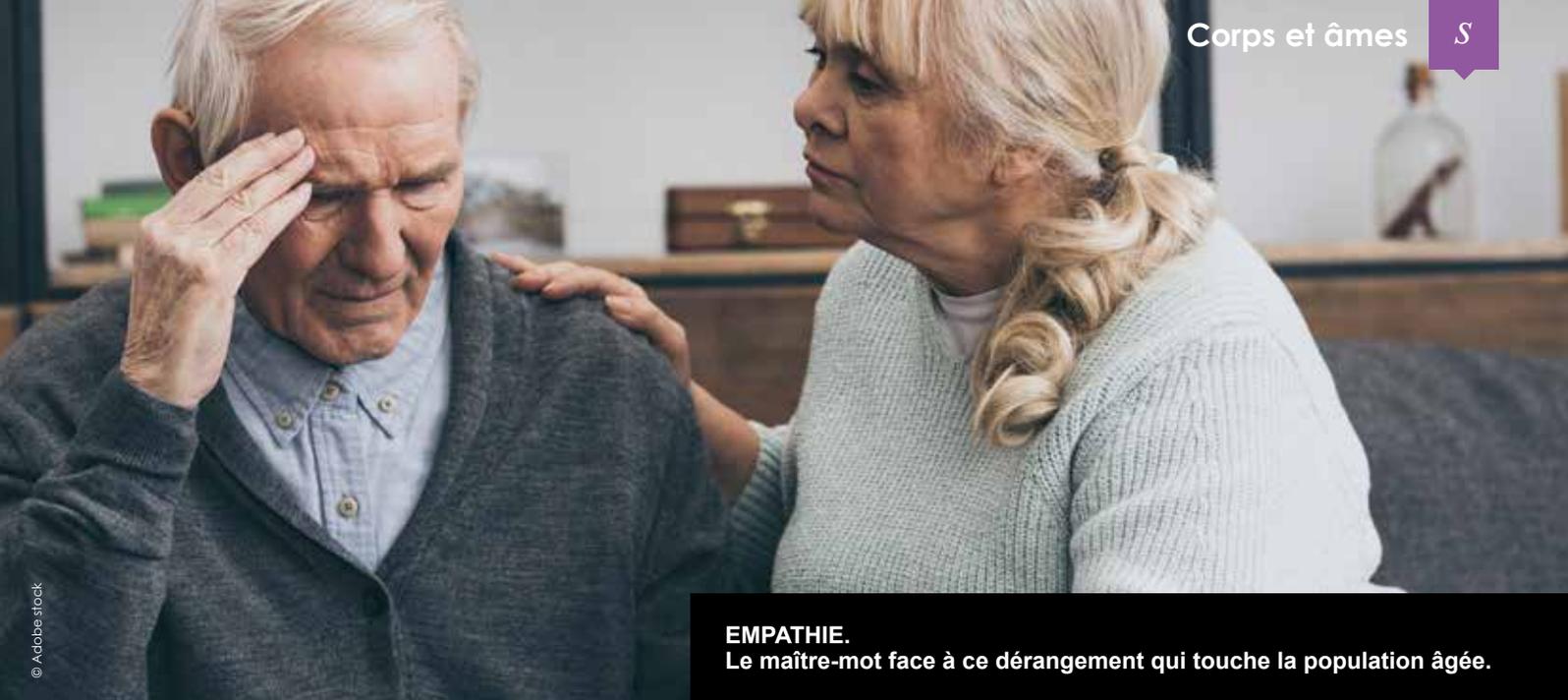
C'est aussi le moment de l'annoncer, ce qui, bien sûr, ne se fait pas comme lorsqu'il s'agit d'une grippe ou d'une angine. Elle nécessite des mots choisis, sans jamais esquiver. Cela aide, après le choc de cette révélation ressentie à des degrés divers selon le stade de la maladie, à se (re)mettre en marche et à suivre un protocole médical. Il va s'agir, dès lors, de stimuler la personne impactée, de distraire son attention, d'écouter de la musique, marcher, sortir, préparer un repas. On souffle alors sur des braises qui n'attendent qu'à être réveillées.

### STIMULER LES CINQ SENS

S'appuyer sur la stimulation des cinq sens est une manière particulièrement efficace pour le réveil de l'esprit de la mémoire, pour maintenir le plus longtemps possible une autonomie cognitive. Malgré tout, cependant, l'essentiel est de communiquer avec les malades de façon pertinente. S'approcher de la personne de face et la regarder dans les yeux. Lui parler lentement et calmement avec une attitude sympathique, en des termes simples et courts. En d'autres termes, lui manifester de l'empathie, de la patience et de la compréhension, et surtout ne pas la traiter comme un enfant.

« Je fais le constat quotidien, précise Véronique Lefebvre des Noëttes, de voir à quel point l'absence de parole insécurise et renvoie à une incompréhension quasi totale de la personne. Mais aussi, quand la personne en est à un stade sévère de la maladie et qu'elle est aphasique, elle exprime quand même un désir de communiquer avec son corps, ses gestes, ses vocables qui ne sortent pas dans le bon sens ou ses sons qu'elle module avec application dans l'attente que je la comprenne. »

Les expressions du visage, les attitudes, la gestuelle sont décodées et rendent une compréhension possible. Le non verbal favorise la réception et l'écoute du message. Ainsi en va-t-il d'un geste vers l'autre qui commence par un sourire, d'une main qui se tend ou d'une caresse sur la joue. Réveiller les cinq sens dans un contexte relationnel autorise à travailler sur la mémoire à long terme. Leur stimulation conduit en effet à réveiller des souvenirs affectifs parfois



## EMPATHIE.

Le maître-mot face à ce dérangement qui touche la population âgée.

très lointains. Une “madeleine de Proust” peut en être un élément évocateur.

## ACCOMPAGNEMENT DU MALADE

Ces multiples constats, conseils et “révélations”, la psychiatre les adresse également, lors des formations qu’elle anime, aux proches, aux aidants et aux soignants, qui peuvent être déroutés face à cette découverte inattendue. La perte d’autonomie, les troubles du comportement affectent la vie de famille, avec de nombreuses conséquences et une augmentation de la charge au sein du foyer. La non-reconnaissance des visages familiers est un des éléments qui fait souffrir l’entourage des malades d’Alzheimer.

Il est évident que toute une série de soins à domicile peut accompagner tant le malade que ses proches. Cette aide régulière peut être (parfois) apportée de façon permanente, nuit et jour, ou prendre différentes formes : soins infirmiers, repas, coucher, habillage, démarches administratives... Cela implique, outre une importante charge de travail, une vigilance permanente (risque de chutes, fugues, errance), un soutien psychologique, une aide à la communication.

Pour le docteur Lefebvre, « *il est indispensable de tisser des ponts et des liens entre les plus vulnérables et les forces vives de notre société autour de plusieurs questions essentielles : la recherche fondamentale et celle relative au développement d’une thérapie, la prévention de la maladie, allant de pair avec les leviers, pistes et concrétisations des démarches préventives déjà engagées et réinventer les*

*institutions d’accueil et de soins innovantes. Et, surtout se mettre en mouvement vers une société bienveillante et inclusive* ».

## QUESTION DE SOCIÉTÉ

S’il est bien sûr impossible d’agir sur le vieillissement en soi, on peut intervenir en amont afin d’aider les personnes âgées à préserver leur forme physique et intellectuelle, en favorisant des activités mentales stimulantes, en leur conservant leur rôle social, entretenant ainsi une culture du “bien vieillir” à la portée de tous. Si la prévention de la maladie d’Alzheimer est une affaire singulière, elle est aussi celle de tous afin qu’elle ne soit plus un “problème de santé publique”, une fatalité. Il s’agit d’une véritable question de société.

Il faut permettre à la personne âgée en perte d’autonomie de garder ses repères, son chez-soi, ses mêmes aidants professionnels, quels que soient les services dont elle a besoin. Il est indispensable de repenser les solidarités, mais aussi le vivre-ensemble et l’altérité. Trop souvent, la personne âgée n’est plus qu’un statut : un aîné, un ancien, un dément, un Alzheimer, etc. Or, elle porte en elle une longue histoire avec toute son humanité dont chacun est garant. ■

Véronique LEFEBVRE DES NOËTTES, *Que faire face à Alzheimer ? Gagner des années meilleures*, Monaco/Paris, Le Rocher, 2019. Prix = 8,95€. Via L’appel -5% = 8,51€ (Poche); Prix = 21,60€. Via L’appel -5% = 20,52€ (Broché).

*Au-delà  
du corps*



## BONNE NUIT !

Bon nombre de personnes éprouvent des difficultés à bien dormir, sans somnifère ou autre adjuvant. Benjamin Lubszynski, praticien en psychothérapies et titulaire d’une chaîne YouTube d’hypnose, propose de rendre les nuits paisibles au terme d’un apprentissage étalé sur huit semaines. Il part du lâcher-prise

que permet l’hypnose, passe par la relaxation, la gestion de rythme de vie, la respiration, etc. Le tout avec l’appui de fichiers MP3 à télécharger. Une méthode présentée comme imparable. (F.A.)

Benjamin LUBSZYNSKI, *Bien dormir ça s'apprend*, Monaco, Le Rocher, 2021. Prix = 8,55€. Via L’appel : -5% = 8,51€ (Version poche); Prix = 18,70€. Via L’appel : -5% = 17,77€ (Broché).