

DÉCEMBRE 2025



Comprendre la démence

🧠 Qu'est-ce que la démence ?

La démence est un terme général utilisé pour désigner la détérioration de la mémoire, des capacités cognitives et des fonctions quotidiennes causée par des lésions des cellules cérébrales. Elle ne fait pas partie du processus normal de vieillissement.

🌿 Types de démence

La maladie d'Alzheimer: le type le plus courant (60 à 70 % des cas).

Causée par une accumulation anormale de protéines dans le cerveau (plaques et enchevêtrements).

Principaux symptômes : perte de mémoire, confusion, troubles du langage, changements de comportement.

Démence vasculaire: le deuxième type le plus courant.

Changements d'humeur, de comportement ou de personnalité. Abandon des loisirs et des relations.

Causée par une diminution du flux sanguin vers le cerveau, souvent après un accident vasculaire cérébral.

Symptômes : mauvais jugement, ralentissement de la pensée, difficulté à résoudre des problèmes.

Démence à corps de Lewy

Causée par des dépôts anormaux de protéines appelés corps de Lewy.

Symptômes : hallucinations, troubles du sommeil, troubles moteurs (comme dans la maladie de Parkinson).

Démence frontotemporale (DFT)

Causée par la dégénérescence des lobes frontal et temporal.

Symptômes : changements de personnalité et de comportement, diminution de l'empathie, difficultés linguistiques.

Démence mixte

Combinaison de deux types ou plus, le plus souvent la maladie d'Alzheimer et la démence vasculaire.

⚠️ Signes et symptômes

- Perte de mémoire, en particulier à court terme.
- Confusion quant au temps et au lieu.
- Difficulté à accomplir des tâches familiales.

- Difficultés linguistiques.
- Changements d'humeur, de comportement ou de personnalité.
- Abandon des loisirs et des relations.

🌿 Traitement et aides naturelles

💊 Médicaments

Les médecins peuvent prescrire :

Des inhibiteurs de la cholinestérase (donépézil, rivastigmine).

La mémantine pour les cas modérés à sévères

🥗 Aliments naturels pour la santé du cerveau

- Baies : antioxydants pour la protection du cerveau
- Légumes à feuilles vertes : riches en folate et en vitamine K pour la santé du cerveau
- Poissons gras : oméga-3 qui stimulent la mémoire et l'apprentissage
- Noix et graines : vitamine E et graisses saines
- Céréales complètes : énergie constante pour le cerveau
- Huile d'olive et avocat : améliorent la circulation
- Légumineuses : vitamines B pour la santé des nerfs et du cerveau
- Curcuma : réduit l'inflammation cérébrale
- Thé vert : antioxydants pour la vigilance

🧘 Habitudes de vie

- Activité physique quotidienne
- Activités mentales telles que la lecture, les puzzles et l'écoute de musique.
- Routines régulières
- Repos, hydratation et gestion du stress
- Liens sociaux et communauté

🙏 Force spirituelle et émotionnelle

« Même dans votre vieillesse et vos cheveux gris, je suis celui qui vous soutiendra. »
— Ésaïe 46:4

La foi, la musique, la prière et la fraternité apportent du réconfort, réduisent le stress et encouragent à la fois les individus et les soignants.

✨ **Conclusion :** La démence prend de nombreuses formes, mais les connaissances, un mode de vie sain, un soutien spirituel et des soins compatissants peuvent faire une différence significative dans la qualité de vie.

