

# Tout bon contre Alzheimer

► Il existe des alternatives efficaces aux traitements médicamenteux.

► Parmi elles, figurent les programmes d'activité physique et cognitive.

A ce jour, la maladie d'Alzheimer demeure malheureusement incurable. Tout juste peut-on espérer des médicaments spécifiques qu'ils en ralentissent l'évolution et la stabilisent quelque peu. Tout juste, dit-on, car certains les disent inefficaces. Pire, dangereux. Ainsi, selon le Dr Christian Lehmann et certaines publications scientifiques (British Medical Journal, Prescrire), ces traitements contre la maladie d'Alzheimer ne retarderaient pas l'entrée en maison de soins spécialisés et n'empêcheraient pas la dégradation de l'état des patients atteints. Pour ces auteurs, les médicaments actuellement disponibles donneraient donc aux patients, ainsi qu'à leurs proches, la fausse impression de suivre un traitement qui va, dans une certaine mesure, les "soigner". Toujours selon ce médecin français, il serait dès lors plus judicieux de donner, à ces patients, un accompagnement de qualité. Quelles seraient dès lors les alternatives efficaces aux traitements médicamenteux ? Un récent rapport du Centre fédéral d'expertise des soins de santé (KCE) (1) en a pointé quatre.



Confirmant le fait que " les médicaments ne sont pas d'une grande utilité pour la prise en charge de la démence ", les experts sont arrivés à la conclusion que le soutien psychologique, social et la formation de l'entourage sont à privilégier à domicile. Et en institution ? D'après les données scientifiques disponibles, il apparaît que la formation du personnel soignant diminue l'usage des moyens de contention. Enfin, "l'activité physique et la stimulation des fonctions cognitives exercent un effet positif sur la personne souffrant de démence", peut-on encore lire dans le rapport, qui précise toutefois que deux conditions s'avèrent indispensables pour assurer le succès de ces interventions : en l'occurrence un suivi professionnel régulier et un ajustement de l'intervention au patient et à son entourage. C'est précisément dans cette optique que s'inscrit l'initiative de l'ASBL Gymsana (2) mise en place avec l'aide de la Fondation Roi Baudouin

Tous les mercredis, de 11 à 12h, sont organisés des cours de "Gym assise et stimulation mémoire" à la salle Entre'Age à Woluwe-Saint-Lambert ainsi que, à partir du 25 juillet prochain, tous les lundis à Evere. Woluwe-Saint-Pierre et Schaerbeek devraient suivre. " L'aidant proche y participe avec la personne démente ", explique Anne-Françoise Camauer, master en science de la motricité et responsable des cours. La maladie d'Alzheimer rend souvent les relations au sein d'une famille difficiles voire conflictuelles. Par le biais d'une séance collective placée sous le signe de la stimulation, de la variété et du plaisir, nous voulons permettre à chacun de (re)trouver sa place. Pour la personne Alzheimer, il s'agit de mettre en avant ses capacités (physiques et cognitives), d'améliorer sa confiance en elle et de favoriser le contact social. Pour le proche de la famille, il s'agit de vivre un moment positif ensemble, une situation de réussite, loin des soucis du quotidien. "

D'après le rapport du KCE, " l'activité physique (marche, natation, vélo) améliore la condition physique et psychique de la personne qui souffre de démence. Elle pourrait aussi avoir un effet positif sur les capacités de réflexion. De même, la stimulation cognitive, sous forme de jeux avec des mots ou de résolution de problèmes, a aussi un effet positif ".

**Laurence Dardenne**

(1) Rens. : <http://kce.fgov.be>

(2) Rens. : <http://gymsana.be>.

Tél. : 0479.61.45.64