

Alzheimer, une histoire de cerveau



AlzJunior

FONDATION
VAINCRE
ALZHEIMER

Sommaire

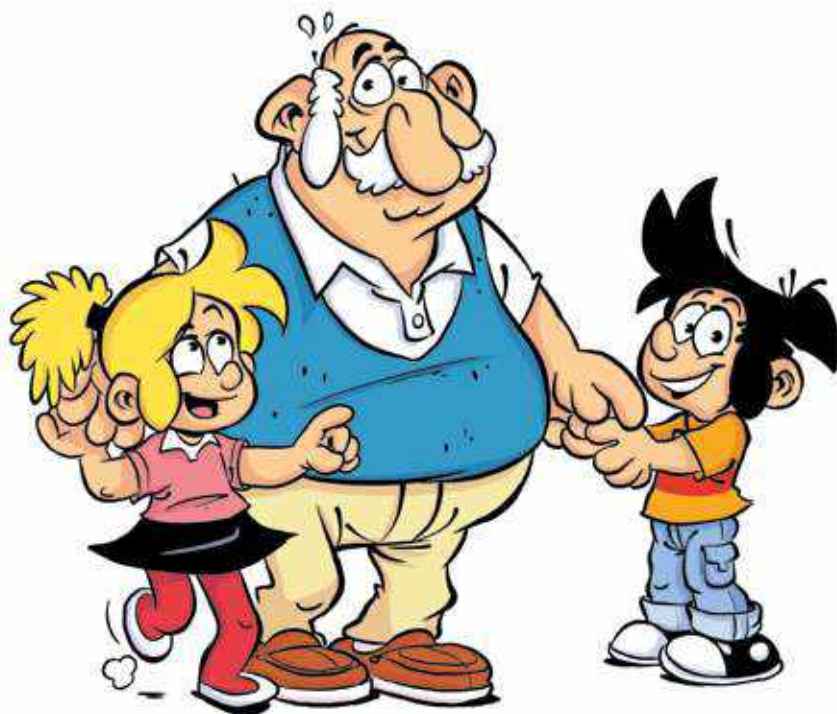
C'est quoi la maladie d'Alzheimer ?	p.4
Le Dr Aloïs Alzheimer	p.5
Comment fonctionne le cerveau ?	p.6
Le cerveau et les neurones	p.8
Quand le cerveau est malade	p.10
Questions - Réponses	p.13
Comment me rendre utile ?	p.19
Glossaire	p.22

C'est quoi la maladie d'Alzheimer ?

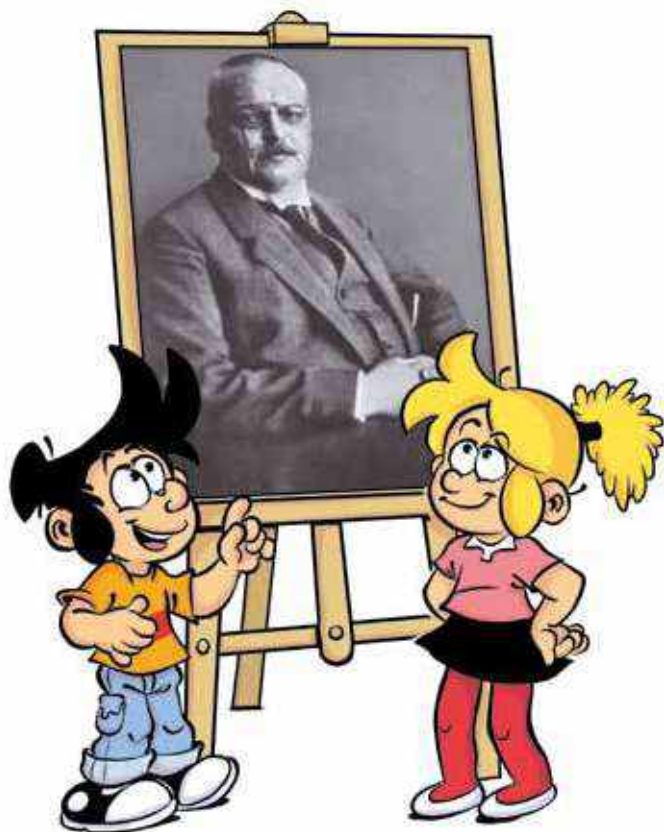
Est-il vrai que les personnes malades d'Alzheimer ont un comportement bizarre ? Pourquoi ?

Pour répondre à toutes ces questions, Léo et Jade se sont portés volontaires. Avec leur papi André qui est malade et qui est venu vivre chez eux, ils en ont appris des choses sur le cerveau et sur la maladie d'**Alzheimer** !

Alors, il n'y a plus une minute à perdre, découvrons ensemble ce qui se passe quand on est malade et commençons notre grand voyage au centre du cerveau.



Le Docteur Aloïs Alzheimer, le découvreur de la maladie



La maladie d'Alzheimer a pris le nom du médecin qui l'a découverte.

En 1907, Aloïs Alzheimer, un médecin allemand, s'est occupé d'une dame de 51 ans, Auguste Deter. Quand elle est arrivée à l'hôpital, elle perdait la mémoire, ne parlait plus et avait des hallucinations.

Après la mort de sa patiente, Aloïs Alzheimer a examiné son cerveau et a observé deux anomalies spécifiques de la maladie qu'on appelle des **lésions**. Il les a décrites. Depuis, on parle de **maladie d'Alzheimer**.

Comment fonctionne le cerveau ?

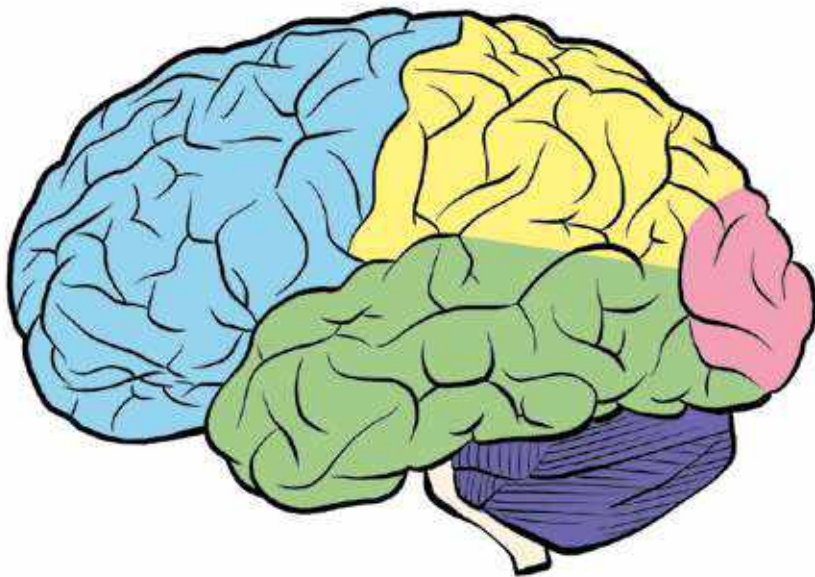


Le cerveau est un organe qui se trouve dans le crâne.

Il est plein de plis, qu'on appelle circonvolutions. C'est grâce à lui que l'on peut parler, voir, compter, marcher. Tout ce qu'on fait tous les jours sans même s'en rendre compte !

Il envoie des informations en permanence à tout ton corps. Il te permet de voir, par exemple, et de comprendre ce que tu vois. C'est la même chose pour parler, entendre, jouer etc... Il est comme la tour de contrôle de tout le corps.

**Le cerveau est divisé en plusieurs régions.
Chaque couleur correspond à une zone.**



Le lobe frontal, centralise toutes tes pensées et tes émotions.

Le lobe pariétal, commande tous tes mouvements.
Tu peux marcher, bouger, courir.

Le lobe occipital contrôle ta vision.

Le lobe temporal te permet d'entendre et de parler.

Le cervelet, te permet de garder l'équilibre et de bien coordonner tes gestes.

Et tous tes souvenirs sont éparpillés un peu partout dans ton cerveau !

Le cerveau et les neurones : comment communiquent les parties du cerveau entre elles ?



Les neurones sont des **cellules** dans le cerveau. Ils sont minuscules.

On ne peut les voir que grâce à un microscope.

C'est grâce aux **neurones** que le cerveau peut envoyer des informations à tout notre corps et lui dire quoi faire.

C'est un peu comme une ligne de téléphone. Les neurones s'appellent entre eux pour se passer l'information.



Les longs fils que tu vois sont les prolongements des neurones. Le prolongement qui transmet l'information vers un autre neurone s'appelle l'axone et il est unique dans chaque neurone. Les autres prolongements, eux, reçoivent l'information des autres neurones.

L'information est donc transmise de neurones en neurones grâce à l'axone.

Cela permet de relier toutes les zones de ton cerveau avec le reste de ton corps. Par exemple, en apprenant à jongler, ce sont les neurones qui disent à tes mains que tu as vu les balles. Puis ils disent à tes mains de les rattraper et de ne pas les laisser tomber.

Tout va très vite bien sûr !

Les neurones transmettent tous les renseignements immédiatement d'un bout à l'autre de ton corps.

Il faut dire qu'ils sont presque 90 milliards et chacun est connecté à d'autres neurones par 1 000 à 10 000 connexions ! Donc, ils ont toujours tout sous contrôle.

Quand le cerveau est malade

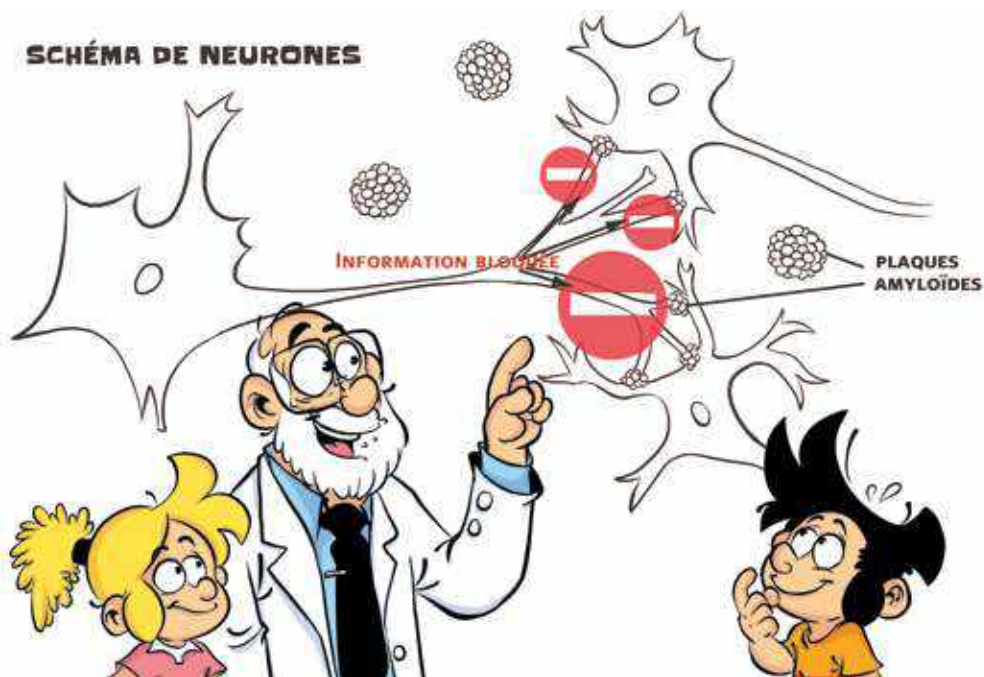
La maladie d'Alzheimer est une maladie qui touche le cerveau. Elle détruit petit à petit les neurones. On dit que c'est une maladie neuro-dégénérative.

On ignore encore pourquoi certaines personnes ont la maladie d'Alzheimer et d'autres non. Mais ce qui est sûr, c'est qu'elle n'est pas contagieuse.

On sait maintenant qu'il y a des éléments qui multiplient les risques de l'avoir un jour. C'est ce qu'on appelle les **facteurs de risque**. Par exemple, le vieillissement en est un. Mais attention, la maladie d'Alzheimer n'est pas une étape normale du vieillissement*.

Bien qu'on ne connaisse pas encore les causes de cette maladie, les chercheurs ont fait de grands progrès dans la compréhension de ce qui se passe dans un cerveau malade.

SCHEMA DE NEURONES



* La maladie d'Alzheimer affecte également des personnes qui ne sont pas très âgées : en France, environ 5 000 personnes de moins de 60 ans seraient atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Les deux lésions spécifiques de la maladie d'Alzheimer

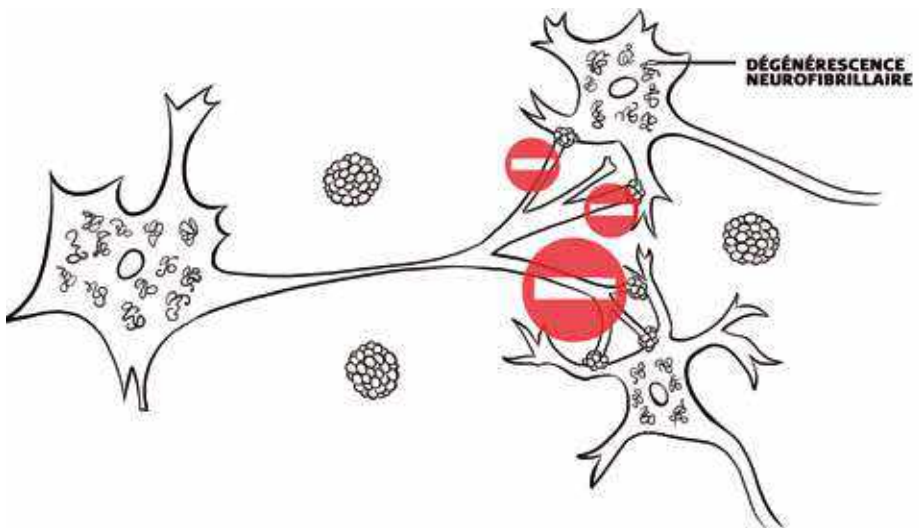
Dans la maladie d'Alzheimer, des protéines viennent se coller les unes aux autres et viennent se déposer autour des neurones sous forme de petits tas. Ce sont des **plaques amyloïdes**.

Ces **protéines** empêchent les neurones de communiquer entre eux et ne laissent pas passer les informations d'un neurone à un autre.



C'est un peu comme au ping-pong : si on met un obstacle infranchissable entre les deux joueurs, on ne peut pas renvoyer la balle. Là c'est la même chose.

Les scientifiques ont aussi trouvé dans les neurones des petits paquets qui ressemblent à des fils de laines froissés. Ce sont les **dégénérescences neuro-fibrillaires**. Elles provoquent la mort des neurones.



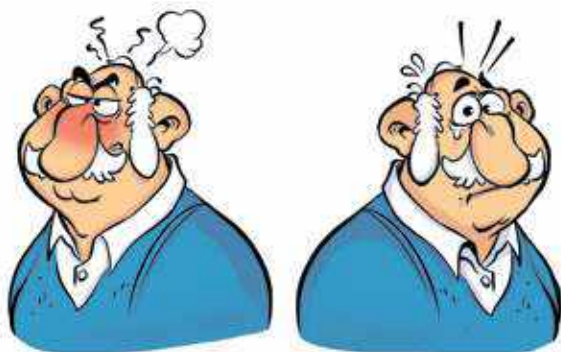
Tous les neurones forment une sorte de chaîne de téléphone qui transmet les informations dans tout notre corps.

Dans la maladie d'Alzheimer, la ligne téléphonique est très dérangée et c'est pour cette raison que les malades oublient ou confondent des choses, ont des difficultés à prendre soin d'eux-mêmes et ne savent plus comment faire fonctionner un outil ou un objet qu'ils ont pourtant toujours utilisé.



Cela est souvent très frustrant pour la personne malade et son comportement est affecté.

C'est la raison pour laquelle elle peut parfois paraître plus énervée ou plus triste qu'à son habitude.



Quand papi André est agressif, ce n'est donc pas parce qu'il est devenu méchant. C'est à cause de sa maladie !

Questions - Réponses

Comment voit-on qu'une personne est malade ?

Papi oublie souvent ton prénom ? Tatie ne se rappelle plus comment rentrer à la maison ? Comment savoir s'il s'agit de la maladie d'Alzheimer ?

Pour la reconnaître, voici trois signes auxquels il faut faire attention :

Les pertes de mémoire

Il est normal de perdre un peu la mémoire en vieillissant et il arrive à tout le monde de ne plus savoir où on a mis son stylo ! Cela ne signifie pas nécessairement qu'on est atteint de la maladie d'Alzheimer. En revanche, la personne malade ne s'aperçoit pas de ses pertes de mémoire qui sont très fréquentes. Elle a aussi beaucoup de mal à se rappeler un événement récent. Parfois elle peut même oublier qui sont les personnes avec qui elle vit et où elle habite.

Des difficultés à communiquer et accomplir des tâches de la vie quotidienne

Lorsqu'une personne a du mal à parler, à se laver ou à se préparer à manger, il faut être attentif et essayer de comprendre d'où proviennent ces difficultés.

Des problèmes d'orientation dans le temps et l'espace

Il peut arriver d'oublier quel jour on est. Mais seulement pendant un instant ! Les personnes malades sont incapables de se situer dans le temps et elles peuvent même être incapables de retrouver le chemin de chez elles.



« Panique en cuisine ! »





Si tu as remarqué ces symptômes chez un de tes proches, n'hésite pas à en parler avec tes parents.

Si cela est réellement préoccupant, ils pourront prendre la décision de l'emmener voir un médecin. Tous ces signes peuvent également être causés par d'autres problèmes et il est nécessaire de faire des tests pour savoir s'il s'agit de la maladie d'Alzheimer ou non.

Existe-t-il des médicaments permettant de guérir de la maladie d'Alzheimer ?

Il n'est malheureusement pas encore possible de guérir la maladie d'Alzheimer ni même d'arrêter son développement. Mais il existe des médicaments que l'on donne aux personnes malades pour traiter les **symptômes** (c'est à dire les manifestations visibles) de la maladie d'Alzheimer.

Grâce à ces traitements, on réussit à préserver un petit peu, et pendant un certain temps, la mémoire des personnes malades.



Que faire quand papi refuse de dormir la nuit ?



Quand papi André a commencé à se lever la nuit et à refuser de dormir, Jade et Léo se sont fait beaucoup de souci. Mais leurs parents leur ont expliqué qu'ils ne devaient pas s'inquiéter.

Il est très important pour les enfants de dormir, jouer et s'amuser avec leurs amis, et aussi avec leur papi !

Les parents de Jade et Léo ont trouvé des solutions pour s'occuper au mieux de papi André. Jade et Léo peuvent être tranquilles et n'ont plus à s'inquiéter.

Que faut-il faire pour éviter d'être atteint de la maladie d'Alzheimer ?

Aujourd'hui, on ne connaît aucun moyen d'éviter à coup sûr la maladie d'Alzheimer. En revanche, beaucoup de petites choses que l'on peut faire au quotidien permettraient de diminuer les risques d'avoir la maladie un jour.

Faire du sport est bénéfique pour ton cerveau. Alors n'hésite pas à aller jouer dehors !



Manger sain et équilibré est aussi très important pour maintenir tes organes en bonne santé.

Faire travailler son cerveau en lisant des livres, par exemple, préserve plus durablement ta mémoire.

Avoir un cercle d'amis avec qui discuter te permet de varier les échanges et de solliciter ton cerveau.

Ces conseils sont également valables pour tes parents et tes grands-parents. Il est très important de leur faire passer le message !

Comment me rendre utile ?



Tout simplement en en parlant autour de toi !

Les personnes qui ne connaissent pas la maladie d'Alzheimer ont tendance à trouver le comportement des malades bizarre.

Cela entraîne bien souvent des moqueries. On parle aussi de **stigmatisation**.

La stigmatisation c'est lorsqu'on porte un regard négatif sur le handicap ou la maladie de quelqu'un.

Par nos actions ou nos propos,

on transforme ce handicap ou cette maladie en quelque chose de négatif.

C'est grave parce que la personne stigmatisée est rejetée par les autres. Elle est mise à l'écart parce qu'elle est considérée comme trop différente de nous.

C'est la raison pour laquelle il est important de parler de la maladie d'Alzheimer et d'expliquer aux gens son fonctionnement. Cela permet de combattre les idées reçues et d'éviter aux personnes malades de se retrouver seules ou rejetées.

Il ne faut donc pas hésiter à en discuter avec tes amis, ta famille, tes professeurs... pour leur faire entendre que la maladie d'Alzheimer nous concerne tous, sans exception !

« La Journée mondiale, on en parle ! »

La Journée mondiale Alzheimer, qui a lieu chaque année le 21 septembre, est l'opportunité idéale pour parler de la maladie sans tabou ! C'est l'occasion de rappeler à tous que la **maladie d'Alzheimer touche plusieurs millions de personnes à travers le monde**. Rien qu'en France, on compte 900 000 personnes malades.





*Il s'agit de la brochure que tu es en train de lire. Rendez-vous sur www.alzjunior.org pour la visionner en ligne !

Retrouve toutes les aventures de Léo et Jade sur www.alzjunior.org

Glossaire

Les mots qu'il faut comprendre



Alzheimer : maladie qui détruit les neurones petit à petit. On parle de maladie neuro-dégénérative. Cette maladie est plus fréquente chez les personnes âgées mais elle peut toucher des personnes plus jeunes, à partir de 35 ans.

Cellule : Tout petit élément composant tous les êtres vivants. Il y en a plusieurs milliards dans tout notre corps. Les cellules ne sont visibles qu'au microscope.

Dégénérescence neuro-fibrillaire : accumulation de la protéine tau modifiée dans le neurone sous forme de filaments (comme des fils de laine qui se sont emmêlés). Ces filaments entraînent la mort des neurones.

Lésions : C'est un terme médical qui indique qu'un organe est anormal et abîmé. Dans la maladie d'Alzheimer, les lésions sont des protéines qui s'accumulent de façon anormale dans le cerveau.

Neurones : ce sont des cellules qui sont en grande partie dans le cerveau. On les appelle aussi « cellules nerveuses ». Elles permettent de traiter et transmettre toutes les informations que nous recevons en permanence.

Plaques amyloïdes : accumulation de la protéine Abeta à l'extérieur du neurone sous forme de plusieurs tas. Quand la protéine Abeta commence à s'accumuler, cela empêche les neurones de communiquer entre eux.

Protéines : Grosses molécules formées de blocs (acides aminés) enfilés les uns après les autres dans un certain ordre. Elles permettent de construire et de renouveler les cellules du corps.

Symptômes : Ces sont les signes visibles d'une maladie. Par exemple, pour la varicelle, ce sont des boutons. Pour la maladie d'Alzheimer, ce sont les pertes de mémoires, les troubles du langage, la désorientation...

Pour en savoir plus :
consulte notre site www.alzjunior.org

Rédaction
Fondation Vaincre Alzheimer
(Géraldine Drexel De Buchy, Catherine Silva)

Conception et réalisation graphique
Aurore Voet

Illustrations
Bruce Millet
Philippe Larbier

Fondation Vaincre Alzheimer
47 rue de paradis 75010 Paris
Tél. : 01 42 46 50 86

www.vaincrealzheimer.org
www.alzjunior.org

Une brochure réalisée grâce au soutien de :



<http://www.b2v.fr/>



<http://www.observatoireb2vdesmemoires.fr/>

AlzJunior