



## Des troubles de la mémoire à la démence

🕒 paru le 20/11/2019 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 29/07/2021

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

L'âge exerce une influence sur la mémoire et sur les processus d'apprentissage. Le vieillissement « normal » va de pair avec une légère diminution de la capacité à retenir de nouvelles choses et à acquérir de nouvelles connaissances et compétences. Cependant, la capacité à se rappeler de souvenirs et à reconnaître les choses du passé ne sont pas atteintes. Le processus « normal » de vieillissement du cerveau ne devrait donc pas empêcher les activités quotidiennes et le fonctionnement social d'une personne.

Par « troubles de la mémoire », on parle de toute diminution de la capacité à retenir, stocker et reproduire des informations.

Les troubles peuvent être mineurs, sans impact majeur sur les activités normales du quotidien. On parle alors de « déficits cognitifs légers » (MCI ou Mild Cognitive Impairment).

Les symptômes dits « cognitifs » font référence à toutes une série de troubles liés aux fonctions assurées par le cerveau comme la mémoire mais aussi l'attention, la pensée abstraite, l'orientation ou le langage (aphasie) par exemple.

Ils peuvent être majeurs et entraîner un déclin marqué tant de la mémoire que des fonctions cognitives. On parle alors de maladies de la mémoire. Les plus fréquentes sont la maladie d'Alzheimer, la démence vasculaire et d'autres maladies qui peuvent affecter le cerveau comme la maladie de Parkinson. Ces maladies peuvent mener à une démence.

On parle de démence lorsque l'atteinte de la mémoire et des fonctions cognitives est telle que la personne est moins autonome dans les activités quotidiennes, au travail ou dans les relations sociales. En général, la démence est progressive, c'est-à-dire qu'elle s'aggrave avec le temps. Parfois, une anomalie traitable, comme une hypothyroïdie, est à l'origine du problème.

### Quand suspecter un trouble de la mémoire ?

- Quand un membre de la famille remarque des changements ;
- En cas de pertes de mémoire persistantes et invalidantes ;
- En cas de difficultés à exécuter un travail ou des tâches domestiques ;
- En cas d'arrivées tardives à des rendez-vous ;
- En cas d'utilisations inappropriées de certains services et de difficulté à suivre des instructions de traitement ;
- En cas de confusion ;
- En cas de difficulté à trouver les mots ;
- En cas de problèmes d'orientation, comme la tendance à se perdre et à perdre la notion du temps ;
- En cas de difficultés à gérer des affaires financières ;
- En cas de changement de personnalité ;

- En cas de méfiance à l'égard des autres ou d' [anxiété](#), de retrait des contacts sociaux et de déclin de la prise d'initiatives ;
- En cas de baisse de la vigilance, remarquée par un médecin ou du personnel infirmier en visite.

### Causes de la dégradation de la mémoire

Les troubles de la mémoire nécessitent toujours d'être explorés. Il convient toujours d'exclure des causes transitoires ou [traitables](#).

Les [causes transitoires](#) s'atténuent avec le temps ou un suivi approprié, comme par exemple :

- un [accident ischémique transitoire](#) (AIT), c'est-à-dire un accident vasculaire cérébrale (AVC) qui ne laisse pas de séquelles ;
- une perte de mémoire globale transitoire (amnésie), après un accident par exemple ;
- une [crise d'épilepsie](#) ;
- des effets secondaires de médicaments ou de produits stimulants ;
- des maladies mentales, comme une [dépression](#), de l'[anxiété](#), un [épuisement professionnel ou burnout](#), des [psychoses](#), etc ;
- un [état confusionnel](#).

Les [causes traitables](#) regroupent une série d'affections accompagnées de troubles de la mémoire comme symptôme parmi d'autres :

- troubles psychiatriques, comme la [dépression](#) ;
- troubles métaboliques, comme des troubles de la glande thyroïde ([hyperthyroïdie](#) ou [hypothyroïdie](#)) ;
- carence en vitamine B12, en acide folique, en acide nicotinique, etc. ;
- infections cérébrales comme le [VIH](#), [la maladie de Lyme](#), l'herpès, etc. ;
- [hémorragies](#) et [tumeurs cérébrales](#) ;
- un manque d'oxygène au cerveau dû à une bronchite chronique obstructive ([BPCO](#)), [de l'anémie](#) ou une tension artérielle trop basse ;
- les effets secondaires de certains médicaments, comme des calmants et des somnifères ;
- les effets secondaires de substances toxiques pour le système nerveux, comme l'alcool.

A côté de ces causes transitoires ou traitables, les troubles de la mémoire peuvent être la conséquence de [complications d'autres maladies chroniques](#) :

- [lésion cérébrale](#) ;
- troubles de la circulation sanguine ;
- inflammations ;
- carence en vitamine B1 ;
- cicatrices après une intervention chirurgicale ou une radiothérapie ;
- [lésions cérébrales causées par l'alcool](#).

Finalement, il existe des maladies du cerveau avec [perte progressive de la mémoire](#), dont les plus connues sont :

- la [maladie d'Alzheimer](#) ;
- la [démence vasculaire](#) due à une mauvaise circulation sanguine.

### En savoir plus ?

[Troubles de la mémoire et autres fonctions cognitives – CHU Montréal](#)

### Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Plaintes mnésiques, troubles cognitifs légers et démence' \(2000\), mis à jour le 30.08.2017 et adapté au contexte belge le 20.07.2019 – ebpracticenet](#)