

Troubles de la mémoire liés à l'âge (TMLA)

Fiche de renseignements

Qu'est-ce que les troubles de la mémoire liés à l'âge (TMLA) ?

- Les TMLA sont une condition commune caractérisée par un léger déclin de la mémoire chez de nombreux adultes lors du processus normal de vieillissement.¹
- On estime que les TMLA sont le résultat de changements biologiques et chimiques d'un cerveau vieillissant ainsi que d'une réduction globale du volume cérébral. Il ne s'agit pas d'un trouble neurologique.¹
- Les TMLA se produisent parce que, comme tout autre organe qui vieillit, le fonctionnement du cerveau décline avec l'âge.¹
- Tous les problèmes de la mémoire ne viennent pas de la maladie d'Alzheimer. Nombre d'appellations ont été données à des problèmes communs de la mémoire qui surviennent chez les personnes plus âgées et qui ne sont pas nécessairement causés par des problèmes neurologiques sérieux comme la maladie d'Alzheimer et les autres formes de démence.²
- Les TMLA sont des désagréments de la mémoire qui viennent avec l'âge alors que la maladie d'Alzheimer est une maladie neurodégénérative.²

Quelles sont la prévalence et les causes du TMLA ?

- Les TMLA semblent être particulièrement prévalents chez divers groupes de personnes.²
- Près d'une personne sur trois âgée de 60 à 78 ans souffre des TMLA.²
- Les TMLA sont attribués aux changements biologiques normaux qui se produisent à mesure qu'une personne vieillit.^{1,4,5,6}
- Afin de mieux comprendre cette condition, les chercheurs étudient ces changements biologiques de même que les facteurs génétiques et environnementaux qui peuvent avoir une incidence sur les symptômes des TMLA.¹

Diagnostic

- Pour qu'un diagnostic de TMLA soit émis, une personne doit répondre aux critères suivants :^{1,7}
 - présence d'un déclin de la mémoire autosignalé ;
 - preuve de perte de mémoire telle que déterminée par le rendement lors de tests de mémoire normalisés ;
 - fonctionnement intellectuel adéquat et absence de démence et d'autres maladies affectant la mémoire (par ex. ACV) chez une personne de 50 ans et plus.

- Les TMLA peuvent être diagnostiqués à la suite :¹
 - d'examens neurologiques ;
 - d'évaluations neuropsychologiques et psychiatriques ;
 - d'un examen physique, dont des tests en laboratoire ;
 - d'un examen du dossier médical passé de la personne ; et
 - d'un examen des médicaments que la personne prend actuellement.
- Cette évaluation est habituellement complétée par :¹
 - les symptômes d'une personne ;
 - la rapidité de la manifestation des symptômes ;
 - la façon dont les symptômes se produisent (présentation) : et
 - la progression des symptômes dans le temps.

Complications connexes

- Un nombre important de personnes âgées vivent avec de légers problèmes de mémoire qui font partie du processus normal de vieillissement. Même si plusieurs de ces problèmes n'interfèrent que peu avec la vie au quotidien, ils peuvent causer des soucis aux personnes qui les éprouvent et affecter leur productivité et leur qualité de vie.¹
- Les personnes souffrant de TMLA ont souvent des difficultés dans les domaines suivants :^{1,3,4}
 - se souvenir de mots ;
 - se rappeler du nom de nouvelles connaissances ;
 - placer des objets au mauvais endroit ;
 - se souvenir de multiples items à acheter ou de multiples tâches à effectuer ;
 - se rappeler de numéros de téléphone ;
 - retrouver rapidement des informations.

Comment la mémoire peut-elle être préservée ?

- Les stratégies de gestion de la mémoire qui aident à maintenir la vivacité d'esprit d'une personne et une pensée active comprennent :^{1,8,9}
 - suivre un régime alimentaire sain ;
 - faire de l'exercice régulièrement ;
 - demeurer actif socialement ;
 - réduire le stress ;
 - faire des mots croisés ;
 - jouer aux échecs ; et
 - apprendre une nouvelle langue ;
- Des suppléments de santé naturelle basés sur la science peuvent jouer un rôle important dans le maintien du bon fonctionnement de la mémoire.¹⁰

Sources

1. Age Associated Memory Impairment. NYU Medical Center / NYU School of Medicine, Alzheimer's Disease Center; 2005 [cité le 2 juin 2008]. Disponible sur : <http://www.med.nyu.edu/adc/forpatients/memory.html>
2. Koivisto, K, et al. Prevalence of Age-Associated Memory Impairment in a randomly selected population from eastern Finland. *Neurology* 1995;45:741-747 [consulté le 7 juillet 2008] Disponible sur : www.neurology.org/cgi/content/abstract/45/4/741
3. Krasuski, Jack S. Behavior and Aging; 2000. Department of Psychiatry, University of Illinois à Chicago; 2000 [consulté le 2 juin 2008] Disponible sur : http://www.psych.uic.edu/education/courses/behav_science2000/krasuski/behavi~1/sld009.htm.
4. McEntee, W.J. and Crook, *Neurology*, 40, 1990, 526-530.
5. McEntee, W.J. and Crook, *Psychopharmacology* (Berl), 103, 1991, 143-149
6. McEntee, W.J. and Crook, *Psychopharmacology* (Berl), 111, 1993, 391-401
7. Crossing the Line: When should you start to worry about memory loss? Memory Loss and the Brain: 2000.[consulté le 2 juin 2008] Disponible sur : <http://www.memorylossonline.com/pastissues/summer2000/crossingtheline.html>)
8. Gomez Pinilla, F. The impact of diet and exercise on brain plasticity and disease. *Nutrition and Health*, vol.18,no3 (2006), 277-284
9. Your Health & Wellness, Cognitive Aging [consulté le 5 juillet 2008] Disponible sur : www.thirdage.com/ebSCO/files/30032.html
10. Site Web de l'Association canadienne des docteurs en naturopathie. [consulté le 19 juin 2008] (<http://www.cand.ca/index.php?52&L=0>)