

FAIRE FACE AUX TROUBLES COGNITIFS



Les troubles cognitifs représentent une gêne dans la vie quotidienne des patients parkinsoniens, et impactent leur qualité de vie. On sait que les traitements médicamenteux n'ont que peu d'effets bénéfiques sur les troubles cognitifs, mais **il est indispensable que le traitement antiparkinsonien soit équilibré au mieux**, afin de limiter le plus possible les autres signes moteurs et non moteurs de la maladie qui pourraient accentuer les troubles cognitifs.



« Plus je suis actif et plus je stimule mes fonctions cognitives ! » : il est important de maintenir **des activités physiques, sociales** (participation à des associations, sorties, jeux de société,...), **et intellectuelles** (lecture, jeux divers comme les mots-fléchés ou le sudoku, jeux de société,...) dans la vie de tous les jours.



Pour faciliter le maintien d'activités malgré les troubles cognitifs, il peut être intéressant d'**aménagement son environnement**. Il est généralement conseillé aux personnes présentant des troubles cognitifs et notamment des difficultés de concentration :

- d'effectuer des tâches intellectuelles dans un environnement calme et sans distraction (ne pas écouter la radio ou regarder la télévision pendant que l'on essaie de lire)

- s'habituer à faire une chose à la fois et non pas plusieurs
- ne pas hésiter à utiliser des « aides-mémoire » pour se rappeler des choses importantes (agenda, tableau, calendrier)
- mettre en place certaines routines, comme ranger les affaires importantes (clés, sac à main,...) toujours au même endroit afin de ne pas les chercher continuellement



Il est intéressant également d'apprendre à **respecter votre rythme et les fluctuations de vos capacités cognitives** :

- ne pas hésiter à faire des pauses plutôt que de persévérer dans un effort cognitif à mauvais escient
- morceler les activités plutôt que de vouloir tout faire d'une traite



Par ailleurs, un « **training** » **cognitif** peut être proposé par un neuropsychologue : il s'agit de l'entraînement de certaines fonctions cognitives au moyen d'exercices spécifiques. Cela permet de stimuler les fonctions cognitives et peut apporter un bénéfice sur certaines d'entre elles.

Pour tout renseignement :
WWW.FRANCEPARKINSON.FR



FRANCE
PARKINSON

LES TROUBLES COGNITIFS LA MALADIE DE PARKINSON

Dans notre vie quotidienne, nous réalisons de nombreuses activités, telles que discuter avec notre voisin, conduire notre voiture ou préparer un repas. Pour cela, nous mettons en jeu nos fonctions cognitives. Elles constituent des processus mentaux, gérés par différentes structures de notre cerveau, pouvant interférer entre elles. Elles nous permettent de comprendre et d'interagir avec le monde qui nous entoure.

WWW.FRANCEPARKINSON.FR

QU'APPELLE T-ON LES FONCTIONS COGNITIVES ?

LES PRINCIPALES FONCTIONS COGNITIVES SONT :



La mémoire

- La mémoire de travail (elle nous permet de retenir un nombre limité d'informations, dans un temps limité, ce qui rend possible la réalisation des tâches dans l'instant, comme par exemple répéter un numéro de téléphone en même temps qu'on le compose, prendre des notes pendant que l'on écoute une conférence).
- La mémoire épisodique (elle nous permet de mémoriser et de voyager dans nos souvenirs).
- La mémoire sémantique (elle contient les connaissances générales, par exemple, « Paris est la capitale de la France », ainsi que le sens des mots).
- La mémoire procédurale (c'est la mémoire des gestes et des « procédures » que nous avons acquises depuis l'enfance, comme par exemple, faire du vélo, nager...).

Les fonctions exécutives



Elles correspondent à notre capacité à nous adapter à notre environnement et aux situations nouvelles, et se caractérisent par exemple par l'exécution d'une action, la résolution de problèmes, le raisonnement, la planification, l'inhibition d'une action routinière, l'anticipation, la prise de décision.



Les fonctions attentionnelles

Il s'agit de notre capacité à nous concentrer sur diverses tâches.

Les fonctions instrumentales



Elles regroupent les capacités langagières, les capacités gestuelles, le calcul, et les capacités visuo-perceptives et visuo-spatiales nous permettant de percevoir ce qui nous entoure (les formes, les couleurs, les objets, l'appréciation des distances...)

LES TROUBLES COGNITIFS DANS LA MALADIE DE PARKINSON

→ La notion de troubles cognitifs correspond à l'atteinte d'une ou plusieurs fonctions cognitives.

→ La maladie de Parkinson peut parfois provoquer des troubles cognitifs.

→ Ils appartiennent aux signes « non moteurs » de la maladie : dus à un dysfonctionnement de certaines zones cérébrales. Ils peuvent également être renforcés par l'effet d'autres signes non moteurs de la maladie de Parkinson tels que les troubles du sommeil, l'anxiété, ou la dépression.

→ Ils sont le plus généralement légers et exempts d'impact délétère sur l'autonomie de la personne dans les activités de la vie quotidienne. Dans ce cas, on parle de MCI [Mild Cognitive Impairment] en anglais, ou de troubles cognitifs légers, en français. Il s'agit en général de difficultés de concentration pouvant gêner la lecture ou le suivi d'une conversation, ou d'une lenteur pour réfléchir, ou de difficultés à se rappeler certains souvenirs, ou de difficultés à organiser plusieurs tâches du quotidien.

→ Dans certains cas, les troubles cognitifs sont plus sévères et s'associent à une diminution de l'autonomie de la personne dans la gestion des activités de la vie courante : on parle de démence parkinsonienne. Le terme démence est à comprendre ici dans sa définition académique de perte d'autonomie en lien avec les troubles cognitifs.

Par Mylène MEYER, neuropsychologue, Centre Expert Maladie de Parkinson, Service de neurologie, Hôpital Central, CHRU de Nancy.

COMMENT ÉVALUER LES TROUBLES COGNITIFS ?

Pour évaluer les troubles cognitifs, votre neurologue peut vous faire rencontrer un neuropsychologue.

Au cours d'une consultation d'environ 1h30 à 2h, voire de plusieurs rencontres, le neuropsychologue cherchera à déterminer les fonctions qui sont préservées, et celles qui sont atteintes. En général, une consultation neuropsychologique se déroule en plusieurs étapes :

UN ENTRETIEN

Visant à identifier vos plaintes :

- Les modifications que vous avez observées dans votre manière de réfléchir ou de mémoriser (par exemple, « je n'arrive plus à mémoriser ce qu'on me dit au cours d'une discussion, j'ai du mal à me concentrer lorsque je lis, il m'arrive souvent de me retrouver dans une pièce et ne plus savoir ce que je venais y faire »...);
- Si ces changements cognitifs ont un impact dans votre vie quotidienne, c'est-à-dire votre vie sociale, familiale, professionnelle, vos activités de loisirs ;
- Si vous avez observé des changements concernant votre moral ou votre comportement, votre sommeil.

UNE PHASE D'ÉVALUATION

Le neuropsychologue vous proposera de réaliser des tests ou des exercices pour mesurer certaines de vos capacités exécutives, amnésiques, et instrumentales.

UNE PHASE DE RESTITUTION

Le neuropsychologue vous expliquera, aux vues de vos performances et selon les plaintes que vous avez verbalisées initialement, lesquelles de vos fonctions cognitives semblent préservées et lesquelles semblent atteintes. Le compte-rendu neuropsychologique qui résultera de cette consultation sera transmis à votre neurologue référent pour contribuer au bon suivi de votre maladie de Parkinson, et éventuellement permettre une évaluation comparative, si besoin.