

Cette fiche d'information fournit une vue d'ensemble d'un type de maladie neurodégénérative que l'on appelle les maladies cérébro-vasculaires. Dans cette fiche, vous trouverez :

- Un survol des maladies cérébro-vasculaires
- Les types et les symptômes des maladies cérébro-vasculaires
- Les facteurs de risque qui peuvent rendre une personne susceptible de développer une maladie cérébro-vasculaire
- Des informations sur la façon dont les maladies cérébro-vasculaires sont diagnostiquées et traitées
- Des informations sur la façon dont une personne atteinte d'une maladie cérébro-vasculaire peut maintenir une qualité de vie
- D'autres ressources utiles

Qu'est-ce que la démence, les maladies neurodégénératives et les troubles cognitifs?

La démence est un terme clinique qui se rapporte à un ensemble de symptômes causés par des troubles du cerveau.

Ces troubles du cerveau peuvent être le résultat de ce que l'on appelle dans leur ensemble les « maladies neurodégénératives ». On utilise le terme général de « maladies neurodégénératives » pour décrire ces maladies; les « neurones » étant les cellules du cerveau et « dégénératives » dénotant la destruction progressive des neurones.

Les personnes atteintes d'une telle maladie peuvent avoir des difficultés à se souvenir, trouver leurs mots, et résoudre des problèmes, tout cela venant entraver leurs activités quotidiennes. Les personnes atteintes peuvent aussi éprouver des changements d'humeur ou de comportement. Au fur et à mesure que la maladie évolue, la personne aura de plus en plus de peine à s'acquitter des tâches les plus élémentaires comme de s'habiller ou se nourrir de manière autonome.

La maladie d'Alzheimer et les maladies cérébro-vasculaires sont les deux types de maladies neurodégénératives les plus courantes. Elles apparaissent souvent ensemble. On appelle cela une « démence mixte ».

Qu'est-ce que les maladies cérébro-vasculaires?¹

Les maladies cérébro-vasculaires sont une forme de maladie neurodégénérative causée par des lésions cérébrales survenues faute de circulation sanguine ou par suite d'une hémorragie cérébrale. Pour fonctionner normalement, notre cerveau a besoin d'un apport continu de sang par le biais d'un réseau

¹ Ce contenu est tiré du bulletin sur l'AVC de 2016 de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada *Un lien en tête*.
© 2016 Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. Reproduit et adapté avec la permission de la Fondation.

de vaisseaux sanguins que l'on appelle le système vasculaire du cerveau. Lorsque les vaisseaux sanguins sont bloqués, ou lorsqu'ils saignent, cela empêche l'oxygène et les nutriments d'atteindre les cellules du cerveau. Ainsi, les cellules concernées peuvent mourir.

Lorsque les neurones meurent par manque de circulation sanguine ou à la suite d'une hémorragie, les symptômes d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) peuvent alors apparaître. Les maladies cérébro-vasculaires peuvent être la conséquence d'un AVC. Les symptômes d'un AVC peuvent inclure la paralysie et la perte de la parole. L'emplacement et l'ampleur de la destruction des cellules déterminent le degré auquel les capacités de raisonnement et les capacités physiques de la personne seront affectées. Les conditions comme les microangiopathies cérébrales qui rétrécissent ou endommagent à long terme les vaisseaux sanguins du cerveau peuvent aussi engendrer une maladie cérébro-vasculaire.

Les personnes atteintes d'une maladie cérébro-vasculaire peuvent remarquer comme premiers symptômes des changements dans leur capacité de prendre des décisions, de planifier ou de s'organiser. Les autres changements peuvent comprendre des difficultés dans les mouvements comme une démarche lente ou un mauvais équilibre. Les symptômes tendent à apparaître lentement, et certains troubles spécifiques peuvent se manifester par étapes, lors desquelles les capacités de la personne peuvent se détériorer, puis se stabiliser pendant une période de temps et ensuite recommencer à décliner.

Types de maladies cérébro-vasculaires

Il existe différentes angiopathies (maladies des vaisseaux sanguins) et troubles cardiaques pouvant conduire à des AVC ou autres types de dommages cérébro-vasculaires. Ces lésions cérébrales peuvent également engendrer des maladies cérébro-vasculaires.

Pour identifier la cause des angiopathies dans le cerveau, les médecins poseront des questions et feront passer des examens permettant de dépister des conditions comme l'athérosclérose (l'accumulation de cholestérol), l'artériosclérose (le durcissement des petites artères du cerveau, souvent causé par l'hypertension), et d'autres conditions.

On compte parmi les types de maladies cérébro-vasculaires la démence sous-corticale et l'angiopathie amyloïde cérébrale.

La démence sous-corticale

La démence sous-corticale est causée par une microangiopathie, une condition qui fait que les petits vaisseaux sanguins du cerveau se durcissent et se tordent, réduisant l'apport de sang au cerveau. Les microangiopathies endommagent généralement les fibres nerveuses qui transmettent les signaux dans le cerveau et qu'on appelle la « substance blanche ». Les microangiopathies ont tendance à endommager les régions profondes du cerveau.

L'angiopathie amyloïde cérébrale

Les angiopathies amyloïdes cérébrales qui surviennent souvent dans le contexte de la maladie d'Alzheimer se produisent lorsqu'il y a une accumulation d'amyloïde dans les vaisseaux sanguins du cerveau. L'amyloïde est la protéine qui peut aussi s'accumuler à l'extérieur des cellules dans le cadre de la maladie d'Alzheimer, formant des plaques qui perturbent les fonctions cérébrales.

Lorsque l'amyloïde s'accumule à l'intérieur des vaisseaux sanguins, cela peut déclencher des AVC ou des hémorragies qui peuvent provoquer des symptômes de maladies neurodégénératives.

Les facteurs de risque liés aux maladies cérébro-vasculaires²

Les accidents vasculaires cérébraux

On sait aujourd'hui que les AVC sont souvent la cause de la maladie cérébro-vasculaire. Un AVC se produit lorsque la circulation sanguine dans une artère est interrompue, soit par un blocage du vaisseau sanguin (AVC ischémique) soit par la rupture d'un vaisseau sanguin (AVC hémorragique). La partie du cerveau qui est irriguée par l'artère est alors dépourvue d'oxygène et de nutriments ce qui endommage les cellules du cerveau et affecte les fonctions qu'elles régissent. Si la circulation sanguine n'est pas rétablie en l'espace de quelques minutes, les neurones endommagés meurent.

Le fait d'avoir eu un AVC fait plus que doubler le risque de développer une maladie neurodégénérative. Les AVC peuvent être légers ou majeurs, et ils peuvent avoir un effet cumulatif, chaque AVC aggravant le problème.

Savez-vous reconnaître les symptômes d'un AVC? Un AVC peut :

- Affecter la déambulation
- Causer des faiblesses ou engourdissements dans les bras ou les jambes
- Causer des troubles d'élocution
- Causer des changements de comportement, comme des sautes d'humeur
- Affecter les capacités cognitives causant des difficultés en termes de :
 - Mémoire et pensée abstraite
 - Conversation—écoute et parole
 - Traitement de l'information visuelle

Reconnaître les signes d'un AVC et agir vite peuvent faire toute la différence pour le rétablissement de la personne et minimiser le risque de développer une maladie neurodégénérative. La campagne VITE de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC aide les Canadiens à reconnaître les signes d'un AVC.

APPRENEZ LES SIGNES DE L'AVC

VISAGE Est-il affaissé?

INCAPACITÉ Pouvez-vous lever deux bras normalement?

TROUBLE DE LA PAROLE Trouble de prononciation?

EIME Composez le 9-1-1.

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2014.

²Ce contenu est tiré du bulletin sur l'AVC de 2016 de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada *Un lien en tête*. © 2016 Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. Reproduit et adapté avec la permission de la Fondation.

Les AVC silencieux

Parfois les symptômes des AVC peuvent être subtils et ne sont détectés que lors d'une scintigraphie du cerveau. Ces AVC sont dits « silencieux ».

Les AVC silencieux se produisent lorsqu'un petit vaisseau sanguin dans le cerveau se bouche de manière permanente. Si les AVC symptomatiques sont liés à des symptômes identifiables comme des faiblesses musculaires ou des difficultés de la parole, les AVC silencieux quant à eux peuvent survenir sans qu'il y ait de signes visibles. Étant donné que les AVC silencieux ne causent pas de changements physiques immédiatement évidents, la plupart des gens ayant subi de tels AVC n'en sont pas conscients.

Savez-vous reconnaître les symptômes subtils d'un AVC silencieux? Un AVC silencieux peut :

- Affecter la mémoire au fur et à mesure que l'on vieillit
- Affaiblir les régions du cerveau qui régissent :
 - Le traitement de l'information
 - La mémoire d'événements récents
 - La capacité de trouver ses mots
 - La capacité multitâche
 - La résolution de problèmes
 - La prise de décisions
 - Le raisonnement

Parfois on décèle une maladie cérébro-vasculaire suite à une scintigraphie du cerveau attestant d'AVC silencieux, malgré l'absence d'antécédents AVC connus. Les troubles cognitifs liés aux maladies neurodégénératives peuvent être le symptôme de dommages cérébraux dus à des AVC symptomatiques, dans le cadre desquels on observe des symptômes comme des faiblesses musculaires et des problèmes linguistiques, et à des AVC silencieux, ceux qui surviennent silencieusement sans symptômes.

Les accidents ischémiques transitoires

Les accidents ischémiques transitoires (AIT) que l'on appelle parfois « mini-AVC » se produisent lorsqu'un petit caillot de sang bloque temporairement une artère. Les symptômes des mini-AVC et des AVC majeurs se ressemblent mais dans le cadre des mini-AVC ils ne durent que quelques minutes ou quelques heures et ne causent pas de dommages permanents.

Les mini-AVC sont un avertissement sérieux, annonçant la possibilité d'un AVC majeur. Toute personne ayant subi un mini-AVC devrait immédiatement consulter un médecin.

Autres facteurs de risque liés aux maladies cérébro-vasculaires

Les facteurs de risque sont les caractéristiques de notre mode de vie, de notre environnement et de notre patrimoine génétique qui augmentent la probabilité d'une maladie ou d'une lésion. Certains facteurs de risque sont modifiables, ce qui veut dire qu'on peut les influencer. Le tabagisme et l'hypertension artérielle sont de bons exemples de facteurs de risque modifiables. D'autres facteurs de risque sont non-modifiables, ou immuables, tels que l'âge ou les antécédents familiaux de troubles cardiaques. En général, on peut réduire considérablement le risque de contracter une maladie cérébro-vasculaire en traitant les facteurs associés au risque d'AVC.

Comment minimiser le risque d'une maladie cérébro-vasculaire? Vous pouvez réduire votre risque de maladie cérébro-vasculaire en gérant les facteurs de risque suivants :

- Hypertension artérielle
- Tabagisme
- Sédentarité
- Stress
- Apnée du sommeil
- Poids anormal
- Hypercholestérolémie
- Fibrillation auriculaire (FibA)
- Diabète
- Consommation élevée d'alcool et toxicomanie
- Régime alimentaire malsain

Une tension artérielle élevée (ou hypertension) est à elle seule le principal facteur de risque modifiable lié aux AVC et aux maladies cérébro-vasculaires. L'hypertension peut être gérée en faisant de l'exercice physique, en mangeant sainement et en prenant les bons médicaments. Les médicaments peuvent aussi aider à contrôler les autres facteurs de risque comme le diabète, le cholestérol et les maladies du cœur.

En adoptant un mode de vie sain, on peut prévenir, retarder ou ralentir les maladies cérébro-vasculaires. Pour plus de renseignements sur les modes de vie sains, consultez la section « Maintenir une qualité de vie ».

Comment les maladies cérébro-vasculaires sont-elles diagnostiquées ?

Il n'existe pas de test qui à lui seul puisse diagnostiquer une maladie cérébro-vasculaire. Si l'on soupçonne la présence d'une maladie cérébro-vasculaire, on effectuera vraisemblablement plusieurs tests physiques et cognitifs. En combinant les résultats de tests physiques et cognitifs, ainsi que le détail des antécédents médicaux, les médecins ont les données nécessaires pour poser un diagnostic.

- **Examens physiques** : Les médecins auront besoin d'informations détaillées sur les symptômes de la personne, ses antécédents médicaux, son état de santé et son mode de vie actuels. Les médecins effectueront également un certain nombre de tests qui mesureront sa tension artérielle, son taux de cholestérol, son fonctionnement thyroïdien et son taux de vitamines.

Il sera peut-être aussi nécessaire d'effectuer un certain nombre d'examens d'imagerie cérébrale, comme par tomodensitométrie (TDM) et par résonance magnétique (IRM), pour voir s'il y a des traces d'AVC récent ou des changements au niveau des vaisseaux sanguins, comme des saignements.

- **Tests cognitifs** : Les médecins ou d'autres spécialistes, par exemple les neuropsychologues, peuvent effectuer des tests sur papier, comme le test d'évaluation cognitive de Montréal (Montreal Cognitive Assessment ou MoCA), qui évaluent les aptitudes en termes de jugement, planification, résolution de problèmes, raisonnement et mémoire.

Vivre avec une maladie cérébro-vasculaire

Toutes les personnes atteintes d'une maladie neurodégénérative restent des individus à part entière, avec leurs propres préférences, valeurs et expériences de vie. L'approche en matière de soins devrait respecter ces préférences. C'est ce qu'on appelle des soins axés sur la personne. Il s'agit d'une approche personnalisée de prestation de soins dans le cadre de laquelle la personne atteinte de la maladie est activement impliquée dans toute décision concernant sa santé.

S'il n'existe actuellement aucun traitement pharmaceutique capable de réparer les dommages cérébraux, certains médicaments peuvent cependant aider à gérer certains des symptômes associés aux maladies neurodégénératives. Lorsque l'on prend des médicaments pour traiter les symptômes de la maladie cérébro-vasculaire, il faut tenir compte des aspects suivants :

- Il se peut que les médecins recommandent des médicaments inhibiteurs de cholinestérase, en particulier si l'on détecte une démence mixte, avec composante cérébro-vasculaire et composante Alzheimer.
- Parfois il est nécessaire d'essayer différents médicaments avant d'en trouver un efficace. Si les médicaments ne sont pas forcément la solution convenant à tout le monde, il est important de discuter de cette option avec le médecin de famille, que cela soit pour vous-même ou pour la personne atteinte d'une maladie cérébro-vasculaire.
- Si les symptômes d'une maladie cérébro-vasculaire sont le résultat d'un AVC, il est possible de prescrire des médicaments pour réduire le risque d'autres AVC.
- Certaines conditions médicales sous-jacentes peuvent être gérées en suivant un traitement pharmaceutique et en adoptant un mode de vie sain. En contrôlant ces conditions médicales, il se peut que l'on puisse ralentir l'évolution des maladies neurodégénératives.

Interventions

Si vous avez une maladie cérébro-vasculaire, les stratégies suivantes peuvent vous aider à profiter au maximum de vos aptitudes pour compenser les changements physiques et cognitifs :

- L'activité physique permet d'améliorer les mouvements corporels, la parole et la capacité de participer aux activités quotidiennes
- Si vous avez eu un AVC symptomatique, la physiothérapie et l'ergothérapie peuvent contribuer à votre rétablissement
- Prenez vos médicaments conformément à la prescription afin de gérer le risque d'un AVC

Toutes ces stratégies de gestion des risques et d'intervention doivent être personnalisées et exigeront d'être réévaluées au fur et à mesure que vos aptitudes évoluent.

Maintenir une qualité de vie

Il existe plusieurs dispositions que l'on peut prendre pour bien vivre malgré une maladie neurodégénérative. Même de petits changements peuvent aider à préserver une qualité de vie et ralentir la progression d'une maladie neurodégénérative. Voici des mesures que les personnes atteintes d'une maladie neurodégénérative peut prendre en vue d'améliorer leur santé cérébrale :

- **Participez aux activités sociales :** Il est très important pour les personnes atteintes d'une maladie neurodégénérative de rester des membres actifs de leur communauté. Le bénévolat, les réunions entre amis et le maintien d'activités habituelles comme les cours en piscine et le chant en chœur, sont des exemples de façons de rester socialement actif.

- **Choisissez une alimentation saine** : Une alimentation saine peut réduire le risque d'une maladie cardiovasculaire, d'un AVC et d'un diabète. Faire des choix alimentaires sains peut aussi aider à préserver les fonctions cérébrales et ralentir les pertes de mémoire. Mangez plus de fruits et de légumes, optez pour des gras sains et des aliments riches en fibres, et consommez moins de sucre ajouté. Restez hydraté et assurez-vous que votre assiette contienne des aliments variés et plein de couleurs différentes !
- **Soyez physiquement actif** : L'activité physique aide à réduire le risque de développer une maladie neurodégénérative, en retarder l'apparition ou en ralentir l'évolution. Le type d'activité qui vous conviendra le mieux dépendra de votre niveau de conditionnement physique, votre niveau d'activité actuel et votre état de santé général. Songez à :
 - Intégrez une activité physique quelconque dans votre routine quotidienne
 - Choisissez des activités et des sports qui vous plaisent
 - Commencez là où vous pouvez et fixez-vous des objectifs raisonnables
 - Pour des raisons de sécurité et de confort, portez des chaussures et des vêtements adaptés à l'activité
 - Consultez votre médecin à propos des activités physiques qui pourraient vous convenir ou si vous avez un problème de santé particulier
- **Mettez votre cerveau au défi** : Participez à des activités qui vont faire travailler votre cerveau et qui vous maintiendront occupé. Il est important que vous n'ayez jamais essayé ces activités auparavant comme :
 - d'apprendre une nouvelle langue ou comment jouer d'un instrument de musique
 - de jouer à des jeux comme les jeux de mots ou les casse-tête
 - s'acquitter de tâches familières d'une nouvelle manière comme de se brosser les cheveux avec l'autre main
 - Lire un livre et en discuter avec des amis
 - Profiter d'activités culturelles comme le théâtre, les musées et les concerts

Pour plus de renseignements sur comment maintenir votre santé cérébrale, consultez notre site Web au <http://www.alzheimer.ca/fr/Home/About-dementia/Brain-health>.

Faire face à la dépression

Malgré vos plus grands efforts, il est facile de devenir triste et de déprimer au vue des changements en termes d'aptitudes que vous observez en vous ou en la personne dont vous vous occupez. Il est important de discuter avec votre médecin si la dépression devient une préoccupation. La dépression peut empirer les troubles cognitifs symptomatiques de la maladie et si vous êtes l'aidant affecter votre propre santé.

Souvenez-vous qu'il est normal de ressentir tout un éventail d'émotions au fur et à mesure que la maladie évolue. Cependant, il est possible de gérer la dépression. Discutez avec votre médecin des soutiens disponibles dans votre collectivité.

Ressources utiles :

Que vous soyez atteint d'une maladie cérébro-vasculaire ou une autre forme de maladie neurodégénérative, votre Société Alzheimer locale est là pour vous renseigner et vous soutenir.

Rendez-vous sur le site Web de la Société Alzheimer au <http://www.alzheimer.ca/fr/Home> ou contactez votre Société Alzheimer locale.

- Pour plus de renseignements sur les facteurs de risque liés aux maladies neurodégénératives, consultez <http://www.alzheimer.ca/fr/Home/About-dementia/Alzheimer-s-disease/Risk-factors>.
- Pour plus de renseignements sur les facteurs de risque liés aux accidents cérébro-vasculaires, consultez :
 - **Les facteurs de risque liés au problème de santé** : <http://www.coeuretavc.ca/avc/risk-and-prevention/facteurs-de-risque-du-probleme-de-sante>
 - **Les facteurs de risque liés au mode de vie** : <http://www.coeuretavc.ca/avc/risk-and-prevention/facteurs-de-risque-d-avc>
 - **Les facteurs de risque que l'on ne peut pas contrôler** : <http://www.coeuretavc.ca/coeur/risque-et-prevention/facteurs-de-risque-que-vous-ne-pouvez-pas-controler>
- Pour plus de renseignements sur les maladies cardiovasculaires et les accidents cérébro-vasculaires, contactez la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada : <http://www.coeuretavc.ca>.

Le contenu de ce document est fourni à titre d'information seulement et ne constitue en aucun cas, de la part de la Société Alzheimer du Canada, un conseil, une approbation ou une recommandation à l'égard d'un produit, d'un service, ou d'une entreprise, ses revendications ou caractéristiques. Cette fiche d'information ne vise en aucun cas à remplacer le diagnostic clinique d'un professionnel de la santé.

Société Alzheimer



Société Alzheimer du Canada

20, avenue Eglinton Ouest, 16^e étage, Toronto, Ontario M4R 1K8

Tél. : 416-488-8772 1-800-616-8816 Téléc. : 416-322-6656

Courriel : info@alzheimer.ca Site Web : www.alzheimer.ca

Facebook: facebook.com/AlzheimerCanada Twitter: twitter.com/AlzCanada