

Quand la mémoire s'efface ...

Nos lecteurs ont pu lire un article de sa plume dans notre forum sur «La bienveillance» paru l'an dernier.

Cette fois-ci, le docteur **Philippe Babando** nous parle de la délicate question de la mémoire personnelle, lorsqu'elle s'efface et vient à nous quitter.

Interview: *Bonjour Docteur ! Nous allons parler de la maladie d'Alzheimer. Dans quel contexte se situe votre rôle à ce sujet ?*

Bonjour. Outre ma pratique médicale, je participe à former les accompagnant·e·s des personnes âgées ou en fin de vie, chez Caritas, dans le cadre de l'excellent programme mené par Madame Laurence Chapuis.

– **Merci. Dites-nous d'abord: comment se forme la mémoire?**

Sans entrer dans la neurophysiologie, j'oserai la métaphore d'une pelote de laine et d'un ouvrage tricoté qui se forme dans la petite enfance et grandit constamment, grâce à la laine qu'on y ajoute et aux mailles qui se forment.

Ce tricot nous servira ensuite durant toute notre vie s'assemble lentement et par étapes. D'abord l'enfant arrive à sourire, puis à reconnaître son entourage. Ensuite, il apprend à s'asseoir, puis à marcher. Vient alors l'apprentissage de la propreté et d'autres capacités motrices, etc. Finalement, ce n'est que vers l'âge de 9~10 ans que l'enfant devient capable de mener des raisonnements abstraits, c'est-à-dire ceux qui impliquent de se situer dans l'espace ou dans le temps, de se projeter dans l'avenir par exemple. Retenez cette image de notre mémoire comme d'un tricot. Nous y reviendrons quand il s'agira de la maladie qui en défait les mailles...

– **Jolie image. La mémoire semble cependant différente d'une personne à l'autre. Certains développent une bonne mémoire des mathématiques, d'autres de la musique, des plantes, des langues ou encore des mouvements complexes comme ceux de la danse, etc. La mémoire de chacun n'est elle pas totalement unique ?**

Oui, la mémoire est éminemment personnelle. Mais sa réalité biochimique fait qu'elle se construit, qu'elle nous sert tout au long de notre vie et qu'elle s'estompe ensuite selon des mécanismes qui restent quand même assez généraux. On les connaît d'ailleurs de mieux en mieux.

– **Par exemple ?**

On sait maintenant que tout notre cerveau est mémoire. On distingue bien en général notre mémoire de travail à court terme (*ce que l'on retient le temps de le traiter*) de notre mémoire de longue durée (*celle qui retient les événements vécus, nos connaissances générales ou sémantiques ainsi que nos habiletés motrices*). Lorsque l'on gagne en âge, ces différentes mémoires ne s'estompent pas toutes au même rythme.

– **Je vois. Lorsque ces différentes mémoires s'effacent, en sommes-nous conscients ?**

Ça dépend de quoi l'on parle. Lorsque –dans nos vies quotidiennes– on n'arrive plus aussi bien qu'avant à retenir les noms des gens, par exemple, ou d'autres infos récemment

appries... bien sûr qu'on s'en rend compte !

Tout le monde affronte plus ou moins tardivement une certaine détérioration cognitive. On connaît tous ce phénomène et on en est conscient quand on le vit soi-même. Cela ne signifie pas pour autant que l'on est atteint d'Alzheimer..

– **Quand parle-t-on d'Alzheimer, alors ?**

Le pays d'Alzheimer ne commence que bien au-delà de la simple détérioration mnésique. Avant d'y arriver, il existe un territoire intermédiaire, une sorte de «*no man's land*» si vous me passez l'expression, où le patient perd progressivement ses capacités mémorielles tout en restant capable de s'en rendre compte. Si le malade a conscience que sa mémoire le trahit, il peut se sentir inquiet, perdu, voire angoissé. On comprend aisément que cela soit difficile à vivre. Chacun traverse comme il le peut ce territoire mal connu.

Quand on s'y aventure et que le paysage devient de moins en moins familier, nos comportements peuvent changer et des signes avant-coureurs se manifester. Nos proches les remarquent, habituellement, sans toujours bien les comprendre.

– **Qu'y a-t-il, de l'autre côté ? Comment sait-on qu'un proche, qu'un ami, qu'un patient (pour vous) est arrivé en territoire d'Alzheimer ?**

Pour nous –médecins et soignants– il existe différents tests, questionnaires et autres moyens de diagnostic professionnels sur lesquels nous pouvons nous appuyer. Mais déjà, avec l'expérience, quelques signes simples nous mettent la puce à l'oreille. Par exemple lorsqu'un patient, qui longtemps venait seul à ses consultations, vient maintenant accompagné de sa compagne ou de son compagnon et que c'est lui ou elle qui répond aux questions concernant le quotidien du patient. C'est souvent pour nous un signal clair qu'il faut procéder à quelques tests plus formels.

Physiologiquement, la maladie s'observe aussi au microscope: on découvre des amas anormaux de fibrilles ou plaques séniles, parmi les neurones.

Mais pour les gens en général, et tout d'abord pour les proches, les signes ne sont pas toujours évidents, car ils s'installent progressivement, dans la durée. On aura tendance à minimiser le fait d'avoir perdu ses clés, d'avoir oublié une fois la bouilloire sur la cuisinière ou de reposer deux fois de suite la même question.

Les pertes de mémoire peuvent d'ailleurs prendre de drôles de tournures même à nos yeux à nous, les médecins. Car un malade atteint d'Alzheimer peut fonctionner très bien dans tout ce qui est immédiat ou relève de sa mémoire procédurale, par exemple, mais ne plus enregistrer les événements récents.

Cas vécu: un collègue envoie son patient au Service des automobiles pour faire évaluer sa capacité à conduire. C'est l'épouse qui emmène son mari sur place. L'employé qui les reçoit suggère à celle-ci d'aller patienter au café d'à côté, pendant que le mari roule une quinzaine de kilomètres avec l'inspecteur. Tout se passe très bien sur la route; le conducteur s'en sort parfaitement. En effet, ce à quoi il est confronté est immédiat et ne demande pas qu'il mobilise sa >>>