

Le trouble cognitif léger (MCI)

Lorsqu'une personne présente une atteinte de ses facultés mentales sans que cela affecte sa vie quotidienne, on est en présence d'un trouble cognitif léger (MCI). Ce trouble peut avoir plusieurs causes et des évolutions diverses. C'est pourquoi il est important de procéder à un examen approfondi.

Les clefs sont une fois de plus introuvables? Un autre rendez-vous a été manqué? Les tâches complexes demandent de plus en plus d'efforts? Si ces incidents ou d'autres actes manqués se multiplient, cela peut être dû à un trouble cognitif léger, appelé aussi MCI [mild cognitive impairment] dans la littérature spécialisée internationale. On parle de MCI quand les fonctions cérébrales sont moins bonnes qu'elles ne devraient l'être à un âge donné: un MCI n'est donc pas simplement un fléchissement normal de la mémoire dû au vieillissement – bien que les troubles qu'il entraîne n'empêchent pas la personne touchée de vaquer à ses occupations quotidiennes!

Un MCI se manifeste généralement par des troubles de la mémoire, à savoir par des oublis. Cela dit, il existe aussi des formes de MCI où ce n'est pas la mémoire qui est d'abord touchée, mais la concentration, la facilité à trouver ses mots et la faculté de planifier et d'organiser. Un MCI peut aussi causer des sautes d'humeur et des troubles du comportement, se traduisant notamment par des épisodes dépressifs, des angoisses, de l'agressivité, de l'indifférence et un repli social.

Comment dépister un MCI?

Il existe aujourd'hui des examens permettant de diagnostiquer un MCI. Le médecin analyse les performances cérébrales au moyen de tests rapides, p. ex. le «mini mental status examination» [MMSE] et le test de l'horloge. Le résultat du test MMSE est généralement assez bon chez les personnes qui présentent un MCI, alors même que ces personnes ou

leurs proches ont fait des observations qui les inquiètent. Si le résultat n'est pas clair ou présente des particularités, on procède généralement à un examen plus approfondi dans une consultation de la mémoire. Si les tests médicaux et neuropsychologiques révèlent un fléchissement léger mais mesurable des fonctions cognitives, on est en présence d'un MCI.

Comment définir un MCI?

Le trouble cognitif léger est un phénomène hétérogène qui peut avoir plusieurs causes, dont notamment:

- un trouble passager dû à une maladie, à une crise émotionnelle, à une situation de stress ou à la consommation de médicaments, d'alcool ou d'autres substances. Dans près de 20% des cas, un traitement approprié permet d'atténuer, voire de résoudre le problème;
- un trouble léger permanent, p. ex. suite à une lésion cérébrale;
- les signes avant-coureurs d'une démence débutante, p. ex. d'une maladie d'Alzheimer.

Évolution du MCI

Le MCI peut évoluer de plusieurs façons. Les outils diagnostiques n'étant pas encore très développés, le médecin ne peut souvent pas donner de pronostic précis. À l'heure actuelle, les recherches montrent que l'état de la plupart des personnes présentant un MCI reste stable, voire s'améliore, dans les deux à trois ans suivant le dépistage. Il n'empêche que le

MCI risque d'évoluer vers une démence. Selon les spécialistes, plus de 50% de personnes ayant un diagnostic de MCI développent une démence en l'espace de cinq ans.

C'est précisément parce qu'on ne sait pas comment le MCI va évoluer que les personnes touchées devraient se soumettre à des examens de suivi réguliers, afin de pouvoir commencer rapidement un traitement adéquat en cas d'aggravation des symptômes.

Les traitements du MCI

En cas de MCI, le traitement médical consiste à agir sur les facteurs qui en sont la cause ou qui l'aggravent. Cela implique notamment :

- d'arrêter ou de changer de médicaments, en particulier de calmants, qui peuvent perturber les fonctions cognitives ;
- de traiter les problèmes de santé tels que tension artérielle trop basse ou trop élevée, diabète, taux élevé de lipides sanguins, maladies cardiaques, troubles du métabolisme ;
- de traiter les troubles émotionnels ou dépressifs ;
- de traiter d'éventuelles carences en vitamines.

En l'état actuel des connaissances,

- les acides gras oméga-3 et le ginkgo biloba peuvent avoir une action bénéfique ;
- l'effet des médicaments contre la maladie d'Alzheimer sur le MCI n'est pas suffisamment prouvé. Ils ne sont donc pas conseillés et les caisses maladies ne les remboursent pas dans ces cas-là.

Comment agir soi-même en cas de MCI ?

Une bonne hygiène de vie aura une influence positive sur votre bien-être et sur l'évolution du MCI.

- Faites régulièrement de l'exercice.
- Mangez sainement.

– Stimulez votre cerveau par des séances d'entraînement cognitif, la pratique de la musique, la danse, la lecture, etc.

– Restez socialement actifs. Soignez les contacts avec les amis et votre famille, rencontrez régulièrement d'autres personnes pour jouer aux cartes, faire des randonnées ou toute autre activité.

– Diminuez le stress: trouvez votre propre rythme dans toutes vos activités.

Informations complémentaires

Documents d'Alzheimer Suisse :

Brochure « Prévention Alzheimer. Gardez votre cerveau en bonne santé »

Fiche d'information « Le dépistage et la pose du diagnostic »

Vous avez besoin d'un conseil personnalisé et adapté à votre situation individuelle ?

Les conseillères spécialisées du Téléphone Alzheimer répondent à toutes vos questions touchant à la démence.

Téléphone Alzheimer : 058 058 80 00

lundi à vendredi : 8–12 h et 13.30–17 h

Les 21 sections cantonales d'Alzheimer Suisse sont là pour vous dans votre région. Pour nous contacter : alz.ch.

Impressum

Rédaction et éditrice :
Alzheimer Suisse

Conseil scientifique :

Prof. Dr méd. Reto Kressig, gériatrie

Brigitte Rüeegg, neuropsychologie et psychologie clinique