

LA RECHERCHE

Faire la sieste serait un signal précoce de la maladie d'Alzheimer ?

Nous passons environ un tiers de notre vie à dormir, et ce sommeil est crucial pour notre récupération physique et mentale. Le sommeil se compose d'un certain nombre de phases obligées qui permettent au corps de gérer les impressions et les stimuli de la journée écoulée et de se préparer pour la journée suivante. Notre cycle de sommeil comporte 5 phases : 1) la somnolence ou phase d'endormissement ; 2) le sommeil léger ; 3) la phase de transition vers le sommeil profond ; 4) le sommeil profond ; 5) la phase paradoxale (ou REM). C'est à ce stade que surviennent les rêves, les yeux bougent rapidement et l'on peut détecter une activité cérébrale similaire à celle de la journée.



Les troubles du sommeil sont un symptôme bien connu de la maladie d'Alzheimer. Un sommeil de moindre qualité peut être associé à un plus fort déclin cognitif et à une qualité de vie inférieure et il représente l'une des principales raisons de placer une personne dans un centre de soins. Il a été démontré que les troubles du sommeil représentent un signal précoce de la maladie d'Alzheimer. Ces troubles du sommeil se caractérisent par des réveils au milieu de la nuit, de graves perturbations du sommeil léger, une réduction importante de la durée totale de sommeil et du sommeil REM, ainsi qu'une tendance accrue à dormir en journée. Les patients Alzheimer se plaignent souvent de dormir exagérément en journée et de ne pas pouvoir s'endormir le soir ('au crépuscule'), ce qui peut précéder le déclin cognitif.

L'endormissement et le sommeil sont régulés par des cellules spécifiques de notre cerveau. Ainsi, les neurones de l'éveil ('wake promoting neurons, ou WPN') ont pour rôle de nous réveiller tandis que les neurones du sommeil ('sleep promoting neurons, ou SPN') veillent à notre endormissement. Quand nous dormons, les neurones du sommeil émettent des signaux vers les neurones de l'éveil, leur rappelant ainsi que nous sommes en train de dormir et vice-versa. Une récente étude a été menée à l'Université de Californie, afin de prouver que la sieste excessive représentait un risque élevé pour la maladie d'Alzheimer. Pour ce faire, les parties du cerveau, contenant les WPN, de 13 patients Alzheimer décédés ont été examinées. Celles-ci ont été comparées aux mêmes parties du cerveau de personnes décédées ne souffrant pas de la maladie d'Alzheimer.



Sommaire:

LA RECHERCHE

1 La sieste est-elle un signal précoce ?

VIVRE AVEC

2 Pourquoi les souvenirs récents disparaissent en premier ?

ACTUALITÉ


3 Coup d'œil sur Noël et Nouvel An

ARGENT ET DROIT

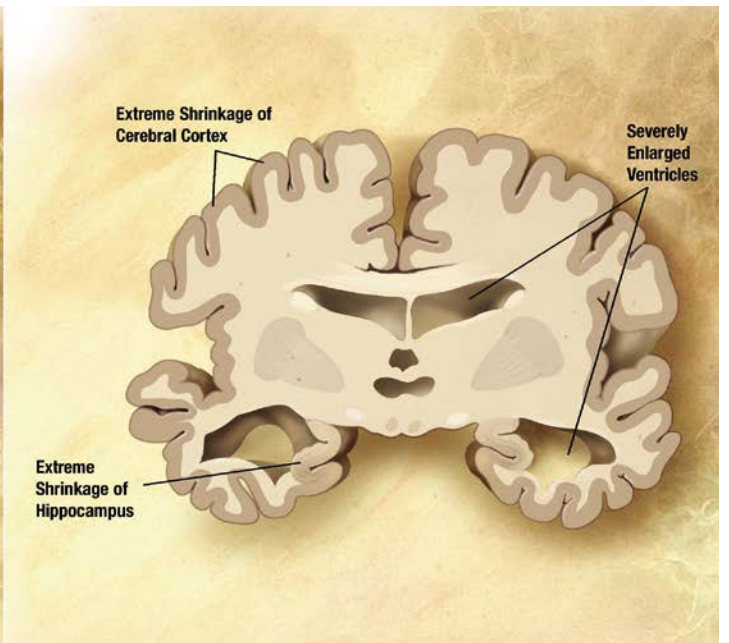
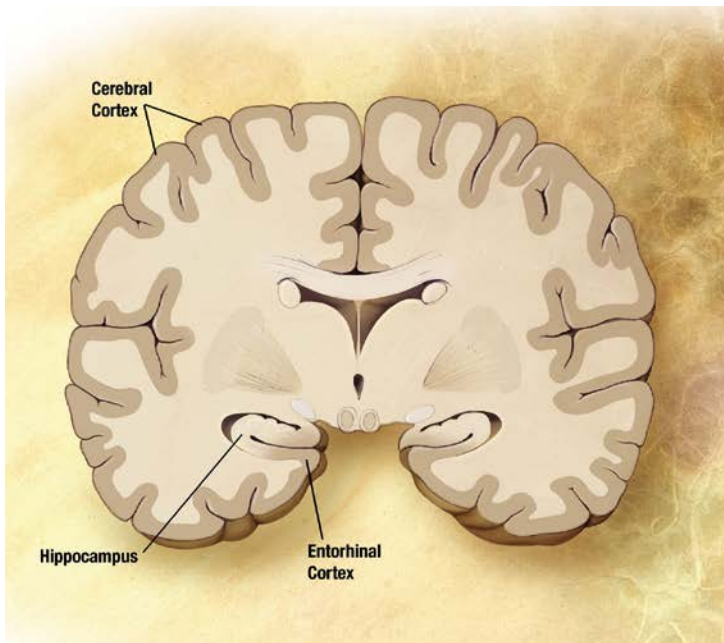
4 Testament ou pacte successoral ?

Les cerveaux des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ont révélé que les parties responsables de l'éveil avaient accumulé la protéine tau. Tau est la protéine impliquée dans le développement de la maladie d'Alzheimer. La protéine tau est également impliquée dans d'autres maladies, c'est pourquoi l'étude portait aussi sur les parties de cerveau de personnes décédées de maladies similaires. Les dégâts constatés aux WPN étaient plus limités, ce qui a permis de conclure que la protéine tau spécifique à Alzheimer est responsable des troubles du sommeil qui s'étaient manifestés de manière précoce dans la maladie d'Alzheimer.

Cette étude suggère donc qu'un sommeil exagéré le jour peut être un signal précoce de la maladie d'Alzheimer et qu'il faut poursuivre les recherches en ce sens.

Source : 'Profound degeneration of wake-promoting neurons in Alzheimer's disease.'; Jun Oh et al.; Alzheimer's & Dementia (2019) 1-11. 

Pourquoi les souvenirs récents disparaissent en premier?




Malgré le fait que les symptômes et l'évolution de la maladie d'Alzheimer peuvent être très différents d'une personne à l'autre, toutes les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer suivent une trajectoire identique. La maladie est ainsi divisée en 7 stades.

Le premier stade ne laisse apparaître aucun problème de mémoire ni aucun autre symptôme visible. Ce stade est le plus long, car la maladie d'Alzheimer s'amorce déjà au cours des 10 à 20 ans avant l'apparition des premiers symptômes. A partir du 2ème stade, caractérisé par un déclin cognitif très faible détecté par le patient Alzheimer lui-même mais souvent imperceptible pour ses proches et les médecins, les stades se succèdent plus rapidement et leur durée totale atteint en moyenne 8 à 10 ans.

La maladie d'Alzheimer affecte toute la structure cérébrale et c'est environ 1/3 de la masse cérébrale qui meurt. Toutefois, il semblerait

que l'hippocampe soit l'un des premiers organes atteints. L'hippocampe se trouve à l'intérieur des lobes temporaux. Il s'agit de lobes cérébraux situés derrière les tempes. L'hippocampe a pour rôle de transmettre l'information de la mémoire active vers la mémoire à long terme (ou mémoire permanente). Ceci explique pourquoi l'un des premiers symptômes est la perte rapide de mémoire ou pourquoi les personnes ont besoin de répéter les choses plusieurs fois (stade 3; déclin cognitif léger). Ce n'est pas que l'information ne circule pas vers la mémoire permanente, les événements émotionnels importants parviennent encore, dans un premier temps, jusqu'à la mémoire à long terme. C'est seulement plus tard, à un stade ultérieur, que les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer perdent le sens de l'orientation et la notion d'espace et, finalement, les anciens souvenirs commencent à s'estomper.

Si vous souhaitez obtenir plus d'informations sur les différents stades de la maladie d'Alzheimer, adressez un e-mail à info@stopalzheimer.be ou téléphonez au 02/424.02.04. 

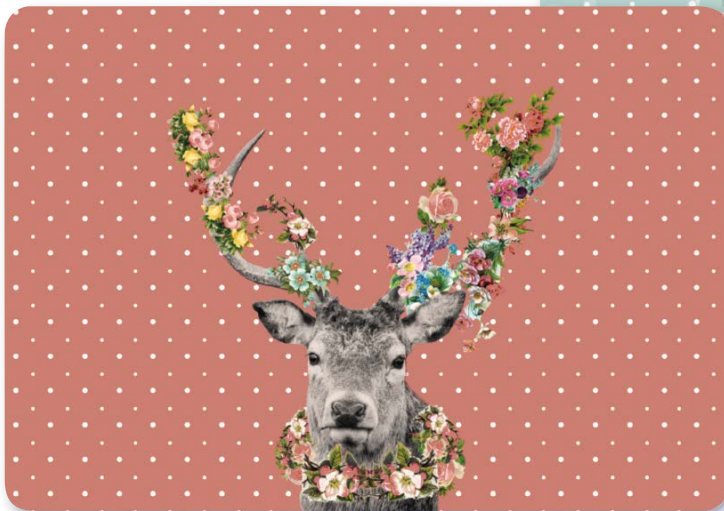


Coup d'œil sur Noël et Nouvel An

L'été est passé, l'automne s'est installé, les journées raccourcissent et nous pensons déjà à la période la plus agréable de l'année, Noël et Nouvel An. C'est le moment idéal pour échanger ses vœux et souhaiter une joyeuse année nouvelle. Désirez-vous envoyer vos vœux à vos proches, à ceux que vous aimez, à vos amis et vos connaissances, c'est possible !

Il suffit d'envoyer l'une des cartes ci-dessous, des cartes uniques, spécialement créées pour la recherche Alzheimer et, par la même occasion, vous soutenez la recherche Alzheimer. Ces cartes se vendent par lots de six, chaque lot étant composé de 3 cartes différentes, chacune en double exemplaire. Le lot de six revient à €4,99.

Commandé par info@stopalzheimer.be ou 02/424.02.04. 



Comment planifier ma succession ? Par un testament ou un pacte successoral ?



Les Belges sont de plus en plus nombreux à planifier leur succession à l'avance, souvent par le biais d'un testament. En 2018, plus de 63.000 testaments ont été enregistrés via notaire au Registre Central des Testaments.

Le 1^{er} septembre 2018, le nouveau droit successoral est entré en vigueur et a, dans le même temps, lancé une nouvelle façon de gérer sa succession, via le pacte successoral. Cette nouvelle disposition connaît cependant un succès (momentanément) limité. A peine un millier d'actes authentiques de pactes successoraux ont été établis.

• Quelle est la différence entre un testament et un pacte successoral ?

- Un **testament** est un document unilatéral que vous rédigez (seul), qui définit la répartition de votre patrimoine après votre décès. Vous pouvez conserver ce testament écrit de votre propre main ou vous pouvez le remettre à votre notaire qui le fera enregistrer auprès du Registre Central des Testaments.

Vous avez le droit, à tout moment, de récupérer ce testament et d'en rédiger un nouveau.

- Par contre, le **pacte successoral** est une convention ou un pacte rédigé par différentes personnes. La plupart du temps, cette convention se fait entre parents et enfants. Elle peut faire référence aux biens offerts dans le passé, aux avantages déjà attribués ou aux biens et/ou avantages à accorder.

• Pour quelle raison le testament est-il plus populaire que le pacte successoral ?

- Un **testament** est et reste une volonté personnelle que l'on ne partage avec personne.

Depuis le 1^{er} septembre 2018, le succès du testament n'a cessé de croître, surtout parce que les personnes ayant des enfants peuvent à présent disposer librement de la moitié de leur patrimoine. Cette réforme du droit successoral donne aux parents la liberté et la possibilité de léguer une plus grande partie, par exemple, aux petits-enfants, à un enfant moins valide, ou à **une œuvre caritative telle que la Fondation Recherche Alzheimer.**

- Le **pacte successoral**, au contraire, demande un dialogue préalable entre le légataire et les enfants, petits-enfants... L'entrevue se passe toujours en présence d'un notaire. Quand le notaire a rédigé le projet de pacte successoral, les parties disposent d'un mois pour réfléchir. La convention devient acte authentique dès que toutes les parties l'ont signée.


• En quoi un pacte successoral peut-il être intéressant ?

Le droit successoral a prévu 2 types de conventions, soit le pacte successoral global et le pacte successoral ponctuel.

- Le **pacte successoral global**, ou pacte familial, vise à préserver la sérénité lors du décès des parents. Ce pacte prévient les éventuels problèmes pouvant survenir lors du partage de la succession. Un bel exemple est d'arriver à un accord commun sur les dons effectués. Ceci est irréversible.

- Le **pacte successoral ponctuel** vise à traiter certaines questions spécifiques relatives à un héritage entre le(s) légataire(s) et les futurs héritiers. Seuls, ces derniers concluent un accord avec le légataire.

Nous évoquerons les diverses possibilités du pacte successoral ponctuel dans une prochaine lettre d'informations.

Le sujet des testaments et des héritages reste encore un sujet tabou. Personne n'aime en parler. Et pourtant, le nouveau droit successoral ouvre bien des opportunités pour planifier et organiser votre succession à l'avance. Faites-en bon usage. Parlez-en avec votre notaire et n'hésitez pas à demander notre brochure : **'Protégez et planifiez votre héritage'**. Elle vous sera envoyée gratuitement ! 

Vos dons de 40 euros et plus à la Fondation Recherche Alzheimer sont fiscalement déductibles.

Appelez:
02/424 02 04

Visitez:
www.stopalzheimer.be

Envoyez:
info@stopalzheimer.be

Soutenez:
IBAN: BE87 3101 0221 9494