

LES 10 SIGNES D'ALERTE

Seule l'augmentation de la fréquence et/ou de l'intensité des 10 signes suivants doit alerter :

1. Les oublis répétés et inconscients de mémoire immédiate
2. Ne pas trouver les mots courants même après un délai
3. S'égarer dans des endroits que l'on connaît bien, ne pas connaître la date à plusieurs jours près
4. Ranger les choses dans des endroits incongrus
5. Perdre les capacités d'abstraction, ne plus pouvoir planifier ou enchaîner plusieurs actions
6. Avoir une conduite inadaptée aux situations
7. Ne plus arriver , comme auparavant, à effectuer seul(e) certaines choses comme gérer ses comptes, prendre correctement ses médicaments, circuler par les moyens de transport
8. Changer d'humeur, devenir plus irritable ou déprimé
9. Etre persuadé qu'on vous vole, qu'on vous en veut, sans esprit critique
10. Devenir plus apathique, ne plus prendre d'initiative

Ce qui est normal quand on vieillit :

- Oublier les noms propres
- Oublier occasionnellement ce que l'on vient faire dans une pièce ou ce que l'on veut dire
- Oublier très occasionnellement les rendez-vous
- Etre triste par moments
- Chercher, de façon très épisodique, le mot juste en dehors du vocabulaire courant, et le retrouver ensuite
- Se tromper de date à un jour près

D'une façon générale, il est normal d'oublier ou de se tromper en étant conscient de ses oublis ou erreurs et surtout en étant capable de s'auto-corriger spontanément ou à la suite de remarques