

Les thérapies non médicamenteuses pour une meilleure qualité de vie

Les thérapies non médicamenteuses et les activités quotidiennes variées constituent l'élément central du traitement de la maladie d'Alzheimer et des autres formes de démence. De fait, elles ont un effet favorable sur l'humeur et le comportement des personnes atteintes et aident à entretenir leurs facultés mentales. De plus, elles renforcent la capacité des proches aidants de résister à l'usure.

En 2010, une étude comparative internationale¹ a montré que les thérapies non médicamenteuses sont plus efficaces encore lorsqu'elles sont combinées entre elles et lorsque les proches aidants bénéficient, parallèlement, d'offres de soutien et de formation. Cette approche, parfois complétée par un traitement médicamenteux, permet d'atténuer les symptômes et d'améliorer la qualité de vie.

Souvent, ces thérapies sont issues d'approches apparentées et peuvent se combiner de multiples façons (par exemple, la parole et le mouvement). Certaines sont dispensées par des spécialistes, que ce soit en groupe ou individuellement, tandis que d'autres peuvent être mises en pratique par des proches ou d'autres aidants avec des moyens assez simples. Ces thérapies sont bénéfiques à plus d'un titre :

Pour les personnes atteintes de démence, elles aident à

- préserver les capacités cognitives et pratiques
- renforcer la mémoire
- conserver au mieux l'autonomie
- renforcer l'estime de soi
- raffermir le sentiment d'appartenance
- diminuer le stress
- atténuer les symptômes comportementaux
- améliorer l'humeur

¹Nonpharmacological Therapies in Alzheimer's Disease: A Systematic Review of Efficacy, Javier Olazarán et al., Dement Geriatr Cogn Disord 2010; 30:161–178, sept. 10, 2010

- prévenir l'isolement
- réduire de façon significative le recours aux calmants ou aux mesures de contention.

Pour les proches aidants, elles

- favorisent le bien-être
- redynamisent des situations figées
- leur insufflent de nouvelles idées
- augmentent la confiance en soi et l'initiative personnelle
- diminuent le stress et offrent du répit
- renforcent la capacité de résister à l'usure.

Trouver la thérapie qui convient

Selon la personne et les circonstances, les thérapies non médicamenteuses peuvent avoir un effet calmant ou stimulant. La thérapie choisie doit correspondre à l'histoire de vie de la personne, à ses intérêts et à son caractère. Il est important que la personne puisse avoir du plaisir et que ces thérapies lui procurent des expériences positives. Les thérapies de groupe favorisent en outre le sentiment d'appartenance. Dans tous les cas, il faut éviter de mettre en échec le malade.

Certaines thérapies conviennent à certaines phases de la maladie, d'autres (moyennant quelques ajustements) peuvent intervenir pendant toute sa durée. Voici un bref aperçu de ces thérapies. Pour plus d'information, le Téléphone Alzheimer et les antennes cantonales vous renseignent volontiers.

Renforcer la mémoire et gérer le quotidien

Structurer la journée et garder des repères

Les thérapies suivantes aident les personnes atteintes d'Alzheimer à rester intégrées dans la vie quotidienne et à structurer leurs journées par des activités ciblées malgré certains déficits au niveau de la perception, de l'orientation et de la communication.

- La **thérapie par le milieu** est une approche globale d'accompagnement visant à adapter les lieux de vie des personnes atteintes d'une démence à leurs perceptions, émotions et compétences. Cette démarche place la personne au centre et implique des changements au niveau de l'entourage, de l'habitat et de l'accompagnement, vu que la personne ne peut plus s'adapter elle-même. Pour ce faire, il s'agit de chercher des solutions avec la personne plutôt que pour elle.
- L'**orientation à la réalité** implique, entre autres, la mise en place de repères pour la personne: étiquettes aux portes et armoires, horloges et calendriers bien lisibles, etc. Voir aussi la fiche d'information « Adaptation du logement ».
- L'**ergothérapie** s'adapte elle aussi aux besoins et capacités spécifiques de la personne pour maintenir ou améliorer ses compétences dans les actes de la vie quotidienne. Les ergothérapeutes peuvent aussi donner des conseils à domicile, par exemple en vue d'adapter le logement, le but étant de faciliter soins et accompagnement tout en permettant à la personne atteinte d'Alzheimer de rester aussi active que possible.
- L'**entraînement de la mémoire**, pratiqué en groupe, est surtout recommandé au début de la maladie. Il aide à stimuler les facultés existantes et à les maintenir plus longtemps. En outre, la dynamique du groupe renforce le sentiment d'appartenance et l'estime de soi. Mais, pour que cette thérapie atteigne le but visé, il est important d'adapter très finement les exercices aux compétences de chacun afin d'éviter tout sentiment d'échec.

Préserver les capacités et évoquer des souvenirs

Diverses thérapies axées sur le jeu, le vécu de la personne et les émotions aident à préserver la mémoire et les compétences, notamment dans la vie quotidienne.

- Le **travail biographique** utilise le vécu de la personne à des fins thérapeutiques, tandis que la **thérapie par réminiscence** vise à stimuler la mémoire à long terme au moyen de photos et d'objets, mais aussi de chansons, de musiques, ou encore de mets familiers. Ces réminiscences renforcent l'évocation de souvenirs positifs et favorisent la joie de vivre. En outre, les souvenirs qui sont souvent évoqués subsistent plus longtemps.
- Les **activités d'animation** stimulent les capacités et les aptitudes des personnes atteintes de démence, ce qui a également pour effet d'améliorer leur bien-être. Les moyens employés sont nombreux: textes, musiques, chants, jeux, activités créatives ou manuelles, cuisine, tâches ménagères, jardinage...
- Les proches et d'autres personnes peuvent également stimuler la personne à travers les **jeux**. Selon Kitwood, le jeu permet à la personne d'exprimer sa spontanéité et sa personnalité. Les jeux qui s'y prêtent le mieux sont les jeux de société, les cartes, les lotos, les puzzles, les dominos, les jeux d'adresse, les jeux de mobilité, etc.
- Lorsque la maladie progresse, les possibilités de dialogue verbal avec la personne diminuent au profit d'une communication axée sur l'émotion. Avec **humour** et légèreté, les **clowns relationnels** spécialement formés s'adressent précisément à ces capacités-là. L'empathie teintée d'humour leur permet de nouer des liens de confiance et de complicité avec les malades.
- Les **animaux**, notamment domestiques, peuvent, eux aussi, jouer un rôle thérapeutique. Ils éveillent souvenirs et sentiments et se laissent peut-être toucher ou caresser. Ils ne posent ni exigences ni questions, ce qui est apprécié par des malades qui parlent et qui réfléchissent avec difficulté. Les

animaux sont aussi d'agréables compagnons de promenade. De nombreux EMS reconnaissent aujourd'hui leur valeur thérapeutique.

- Développées spécialement pour les personnes atteintes de démence, les **poupées thérapeutiques** sont utilisées comme objets dits transitionnels par les professionnels, mais les proches et les soignants peuvent aussi en tirer parti. C'est en particulier au stade avancé de la maladie que les personnes se montrent très communicatives avec ces poupées.
- Des travaux de la vie courante, comme la cuisine, la pâtisserie, le **bricolage** et le jardinage procurent des expériences positives aux malades comme aux soignants. L'**hortithérapie** (thérapie par le jardinage) prévoit par ailleurs des adaptations pratiques afin que le contact avec la terre et les plantes reste possible malgré l'âge ou le handicap.

La parole comme outil thérapeutique

- En phase initiale de la maladie, une **psychothérapie** peut fournir un soutien bienvenu.
- La **validation** est un moyen thérapeutique efficace pour interagir avec des personnes désorientées. Le principe de cette méthode est d'identifier les sentiments et les émotions qui sont à l'origine des paroles et des comportements d'une personne et de les mettre en mots de manière valorisante (= les valider). La validation crée la confiance, rassure et renforce l'estime de soi.
- La **logopédie** propose des traitements notamment pour améliorer les capacités de communication en cas d'aphasie (perte de la parole). Un logopède peut aussi intervenir en cas de problèmes de déglutition.

Corps et esprit

L'activité physique renforce le corps et l'esprit – c'est bien connu. Les personnes qui aiment la **promenade**, la **randonnée**, la **danse**, la **gymnastique**, le **vélo** ou la **natation**, etc. devraient continuer à pratiquer ces

sports aussi longtemps que possible. De plus, il existe toute une palette de thérapies corporelles.

- De nombreuses thérapies aident les personnes à bouger activement, soit en séance individuelle (physiothérapie), soit en groupe: gymnastique, rythmique, danse, etc. La méthode kinaesthetics (une nouvelle approche parfois appelée kinesthésie) permet de développer la perception et la mobilité et fait découvrir aux aidants comment coordonner le plus rationnellement possible leurs propres mouvements avec ceux du malade.
- Diverses **techniques de massage et de relaxation** peuvent augmenter le bien-être et la qualité de vie des personnes atteintes de démence, à condition bien sûr que ces méthodes soient adaptées à leurs besoins et qu'elles y soient réceptives. On peut par exemple masser les mains, les pieds, le dos ou la nuque.

Pour les personnes qui ne parlent presque plus et qui sont peut-être alitées, il existe diverses thérapies globales, notamment:

- la **stimulation basale**, une forme de communication par l'intermédiaire d'expériences sensorielles. Avec des moyens simples, les soignants entrent en contact avec la personne à travers ses sens (toucher, goût, odorat, ouïe, vue).
- la **stimulation multisensorielle ou snoezelen** (prononcez «snouzlen»), une méthode qui crée bien-être et détente en stimulant divers sens avec des odeurs, de la lumière, de la musique, etc.
- l'**aromathérapie**, une thérapie complémentaire qui a recours à des huiles essentielles adaptées à la personne et aux problèmes spécifiques (p. ex. troubles du sommeil, abattement, douleurs) qu'elle est destinée à atténuer.
- la **chromothérapie** et la **luminothérapie**. Pour obtenir l'effet thérapeutique voulu, des lampes spéciales projettent une lumière à la couleur spécifique ou d'une intensité donnée. Ces méthodes peuvent aider en cas de troubles du sommeil (inversion du rythme jour-nuit) et de dépression saisonnière. Certains EMS ont un éclairage réglable dans des

pièces communes pour compenser le manque de lumière en hiver et pour améliorer le bien-être général.

Créativité

– L'**art-thérapie** et la **musicothérapie** sont proposées par des thérapeutes spécialisés, mais les non professionnels peuvent eux aussi stimuler la créativité des personnes atteintes de démence. Bien guidées, celles-ci arrivent à exprimer leur talent de nombreuses façons en utilisant toutes sortes de techniques. L'expression artistique a un effet apaisant et renforce l'estime de soi. Même en phase avancée de la maladie, elle permet de vivre des expériences étonnantes. La musicothérapie en particulier [écouter, chanter, danser, etc.] permet d'améliorer sensiblement l'expression orale en cas de problèmes de langage. La musique a en outre un effet calmant et aide à évacuer le stress.

Qui, où, comment ?

Connaître les thérapeutes spécialisés

Il n'est pas toujours aisé de connaître l'offre existante en la matière, par exemple dans les EMS et les centres de jour. Renseignez-vous dans votre région, auprès de votre section cantonale d'Alzheimer Suisse, votre groupe d'entraide, Pro Senectute ou encore des services d'aide et de soins à domicile. Même si les personnes atteintes de démence ont parfois du mal à commencer quelque chose de nouveau, ces thérapies valent la peine d'être essayées. Si la personne refuse, encouragez-la mais ne la forcez pas. Après un temps d'adaptation, elle voit souvent les choses différemment.

Offre pour les proches aidants

Généralement les proches aidants font déjà beaucoup avec la personne malade au quotidien pour stimuler son autonomie et son bien-être. Au contact des thérapeutes, les proches acquièrent un savoir-faire supplémentaire qu'ils peuvent mettre en pratique. Il existe aussi d'intéressantes offres de formation pour les proches dans ce domaine.

Les coûts

En principe, l'ergothérapie, la physiothérapie, la psychothérapie et la logopédie sont à la charge de l'assurance maladie obligatoire lorsqu'elles sont prescrites par le médecin. Mais il est préférable d'élucider à chaque fois si une thérapie non médicamenteuse figure dans le catalogue des prestations. Les assurances complémentaires remboursent parfois d'autres prestations et quelques cantons subventionnent certaines offres. Les thérapeutes ont souvent des informations utiles sur la prise en charge des coûts.

Avantages concrets

Les thérapies non médicamenteuses structurent le quotidien et équilibrent l'humeur, ce qui permet parfois d'éviter les tranquillisants. Elles contribuent largement au bien-être et à la bonne qualité de vie des personnes atteintes de démence, de leurs proches et de leurs accompagnants.

Informations complémentaires

La fiche d'information « Activités au quotidien » d'Alzheimer Suisse

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 :

Maria Koch Schildknecht, assistante socio-éducative, formatrice d'adulte, ancienne directrice d'un centre de jour
Marcel Briand, clown relationnel, infirmier en psychiatrie