

## ASALEE

### *Action de Santé Libérale en Équipe*

Association financée par l'assurance maladie.

Travail de collaboration entre médecins généralistes et infirmières de santé publique.

Les différentes problématiques que peut accompagner l'infirmière Asalee :

Diabète / Risques cardio-vasculaires : cholestérol, surpoids, hypertension, obésité, sédentarité, remise en mouvement / Dépistage des maladies respiratoires pour les patients fumeurs et anciens fumeurs / L'accompagnement des sevrages tabac et alcool / Dépistage des troubles cognitifs avec les bilans mémoire.

Domaine de la prévention et de l'éducation à la santé :

Selon l'OMS, l'éducation thérapeutique du patient vise à aider les patients à acquérir ou maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique.

### **LA MEMOIRE, comment ça marche ?**

La mémoire ne s'use que si l'on ne s'en sert pas ! Il est donc important de la faire travailler.

La mémoire est un système qui mobilise toutes les régions du cerveau, en les faisant communiquer entre elles par l'intermédiaire de milliards de neurones.

On distingue 2 types de mémoire :

**La mémoire à court terme (ou mémoire du travail)**

**La mémoire à long terme** (savoir-faire, aptitudes, souvenirs, culture générale...)

### **ROLE D'UNE BONNE HYGIENE DE VIE**

**L'alimentation** : Manger de tout / Avoir une alimentation variée et équilibrée/ Fait maison de préférence / Limiter les produits trop gras et trop sucrés (éviter au maximum les aliments transformés...) / Boire suffisamment (1,5 litre par jour).

**Le stress** : Des études ont montré que le cortisol, l'hormone du stress, réduit les connexions entre les neurones... et il peut donc engendrer des troubles de mémoire.

Il est important de maîtriser son stress au quotidien pour préserver le bon développement de son cerveau et prévenir les troubles de mémoire et de concentration.

Quelques conseils pour mieux gérer son stress : prendre du temps pour soi, faire de l'exercice, de la relaxation, se divertir, se faire masser, pratiquer la méditation, la relaxation, la sophrologie, le yoga, dormir au moins 7h par nuit, faire une seule chose à la fois...

**Le sommeil** : « Si je ne dors pas, je n'ai pas les idées claires ».

La privation de sommeil affecte le processus de renouvellement des neurones de l'hippocampe, une zone cérébrale clé car impliquée dans le fonctionnement de la mémoire et le contrôle de l'humeur.

Une bonne nuit de sommeil procure de multiples bénéfices :

Meilleur apprentissage / meilleure mémorisation / élimination du stress et des toxines du corps / réparation des tissus / régénération cellulaire / plus d'enthousiasme, de joie, de bonne humeur / renforcement du système immunitaire...

**L'activité physique** : Un corps qui ne bouge pas est un corps qui rouille et ne se prive pas de le faire savoir. Un corps en forme garantit un cerveau en forme !

L'important c'est la régularité. On ne cherche pas la performance. Bouger tous les jours et le plus possible.

## **DEROULEMENT D'UNE CONSULTATION DE DEPISTAGE**

Soit à la demande du médecin, soit à la demande du patient lui-même, soit de la famille ou des intervenants extérieurs..

Au cabinet ou au domicile du patient.

Réalisation de plusieurs tests basiques :

MMS (Mini Mental State)

Test de l'horloge

Les mots de Dubois

Ces tests permettent d'évaluer les capacités cognitives de la personne.

## **OUTILS POUR STIMULER LA MEMOIRE AU QUOTIDIEN**

On peut conserver un cerveau alerte très longtemps en le stimulant.

Stimulation au sens large. lecture : journal, recettes, actualités, programme TV...jouer : jeux de société seul ou accompagné (petits enfants, conjoint, ...), jeux de mots, jeux de chiffres (mots fléchés, mêlés, sudoku), cuisiner, faire les courses, gérer les papiers administratifs.

Vie la plus active possible. Conserver les liens avec l'extérieur en général (familiaux, sociaux, ...)

Les sorties : entre amis, association, ...

Les activités culturelles : cinéma, bibliothèque, musée, ...

Communiquer avec les proches ; utilisation téléphone, sms, mail...

Voyager, Rire... Tout ce qui nous rend curieux...

+ les applications gratuites : Happyneurone /Agoralude /Recapitou.