



TESTS ET EXERCICES DE MEMOIRE

—

**Destinés à évaluer un risque de maladie d'Alzheimer
et à la prévenir avec des exercices de mémoire**

Dr. Luc BODIN

www.luc-bodin.com



La maladie d'Alzheimer est évoquée sur une convergence de plusieurs signes présentés par une personne :

1. Le symptôme révélateur de la maladie d'Alzheimer est trois fois sur quatre un **trouble persistant de la mémoire** qui est différente d'un simple trouble de l'attention ou de la concentration. Ce symptôme est souvent caché ou minimisé par l'intéressé. Il peut également être masqué par un état dépressif.

2. A ce trouble de la mémoire doit s'associer **un de ces sept symptômes** :

- Trouble du langage, difficulté à trouver ses mots.
- Trouble de l'attention,
- Trouble du jugement,
- Incapacité à effectuer une tâche complexe,
- Désorientation temporo-spatiale
- Anxiété,
- Dépression.

Aussi en cas de trouble de la mémoire associé à au moins un de ces 7 signes précédents, il convient impérativement d'effectuer des **tests mnésiques** afin de déterminer s'il s'agit ou non d'une maladie d'Alzheimer débutante...

Les tests mnésiques sont au nombre de trois :

- Le MMSE,
- Le test des 5 mots,
- Le test de l'horloge

C'est la comparaison des résultats obtenus à ces trois tests qui fera suspecter ou non la démence.

Mini Mental State Examination (MMSE)

Nous allons effectuer un questionnaire complet. Chaque bonne réponse donnera lieu à un point. Chaque mauvaise réponse ou absence de réponse ne donnera aucun point. A la fin du test nous ferons la somme des points obtenus.

Commençons les questions :

Je vais vous poser quelques questions sur la date d'aujourd'hui :

Q1. En quelle année sommes-nous ?

Q2. En quelle saison ?

Q3. En quel mois ?

Q4. Quel jour du mois ?

Q5. Quel jour de la semaine ?

Je vais vous poser maintenant quelques questions sur l'endroit où nous trouvons :

Q6. Quel est le nom de la rue* où nous sommes ?

Q7. Dans quelle ville se trouve-t-il ?

Q8. Quel est le nom du département dans lequel est située cette ville ?

Q9. Dans quelle province ou région est située ce département ?

Q10. A quel étage sommes-nous ?

Je vais vous dire trois mots. Je voudrais que vous me les répétiez et que vous essayiez de les retenir car je vous les redemanderai tout à l'heure : « cigare, fleur, porte »**. Répétez ces trois mots (chaque bonne réponse vaut un point) :

Q11. Cigare,

Q12. Fleur,

Q13. Porte.

Vous allez effectuer un petit calcul mental. Voulez-vous compter à partir de 100 en retirant 7 à chaque fois ? (Chaque bonne réponse vaut un point).

Q14. → 93

Q15. → 86

Q16. → 79

Q17. → 72

Q18. → 65

Rappel : Pouvez-vous me dire quels étaient les 3 mots que je vous ai demandés de répéter et de retenir tout à l'heure ? (Chaque bonne réponse vaut un point)

Q19 → Cigare,

Q20 → Fleur,

Q21 → Porte.

Je vais vous montrer des objets, veuillez me donner leur nom :

Q22- Montrez un crayon*** : Quel est le nom de cet objet ?

Q23- Montrez une montre*** : Quel est le nom de cet objet ?

Q24. Ecoutez bien ce que je vais vous dire et répétez après moi :

« PAS DE MAIS, DE SI, NI DE ET »

Poser une feuille de papier sur le bureau, la montrer à la personne en lui disant : Ecoutez bien et faites ce que je vais vous dire :

Q25. Prenez cette feuille de papier avec votre main droite,

Q26. Pliez-la en deux,

Q27. Et jetez-la par terre.

Tendre au sujet une feuille de papier sur laquelle est écrit en gros caractère :

« FERMEZ LES YEUX » et dire au sujet :

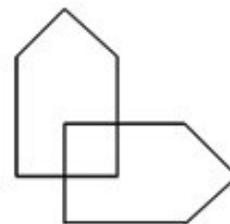
Q28. Faites ce qui est écrit.

Tendre au sujet une feuille de papier et un stylo, en disant :

Q29. « Voulez-vous m'écrire une phrase, ce que vous voulez, mais une phrase entière. »

Tendre au sujet une feuille de papier et lui demander :

Q30. « Voulez-vous recopier ce dessin ? »



* On peut selon les cas poser la question avec : le nom du quartier, de l'établissement ou de l'hôpital où l'on se trouve au moment du test.

** En cas de tests répétés, il est conseillé de changer les trois mots avec par exemple : « citron – clé – ballon » puis « fauteuil – tulipe – canard », etc.

*** En cas de tests répétés, il est conseillé de changer d'objets : chaise, lunettes, crayons, table, fenêtre...

Ensuite, on fait le total des points obtenus :

Chaque bonne réponse donnant un point, le total maximum des bonnes réponses est bien sûr de 30.

- *pour les scores supérieurs à 24* : pas de problème, une simple surveillance s'impose de nouveaux tests à un an en l'absence d'élément nouveau.
- *pour les scores inférieurs ou égaux à 24*, on pourra commencer à suspecter une maladie d'Alzheimer, ou un désordre intellectuel. Il faudra alors poursuivre les tests avec : **Le test des 5 mots**

Test des 5 mots

Il est comparable au test précédent, mais comportera cette fois cinq mots, par exemple : « abricot, pantalon, fauteuil, chaton, guitare » ou bien « cigarette, rose, éléphant, chaise, chemise ». Il faudra demander à la personne de redonner ces cinq mots immédiatement, puis une nouvelle fois 5 minutes plus tard.



Les points seront attribués ainsi :

- 2 points si le mot est redonné spontanément.
- 1 point si le mot est redonné après une aide. Comme pour le mot abricot, dire que c'est un fruit, c'est un fruit orange...
- 0 points lorsque toute restitution du mot est impossible.

Ensuite on fait le total des points obtenus. Le maximum des points possible est bien sûr de 20. Ainsi :

- *Pour un total supérieur à 14* : on peut en rester là, mais il faudra refaire des tests dans six mois en l'absence d'élément nouveau. Une mise en route de traitements préventifs contre la maladie d'Alzheimer est importante.
- *Un total inférieur ou égal à 14* devra faire suspecter une maladie d'Alzheimer.

Dans ce cas on passe au test suivant :

Le test de l'horloge

Donner une feuille et un crayon et dire : « dessinez une horloge, avec ses chiffres ainsi que sa grande et sa petite aiguille qui indiquent cinq heures moins cinq ».



Ensuite, si la réalisation de l'horloge est :

- *Satisfaisante*, on peut s'arrêter là. Mais comme les autres tests n'ont pas été bons, il convient de refaire des tests dans six mois en absence d'élément nouveau. Une mise en route de traitements préventifs contre la maladie d'Alzheimer est importante.
- *NON satisfaisante*, alors la détérioration intellectuelle est notable, et il faut alors en parler avec son médecin afin de voir avec lui l'opportunité d'effectuer des examens complémentaires pour confirmer ou non la maladie d'Alzheimer.

Au total de ces trois tests, il y a plusieurs solutions

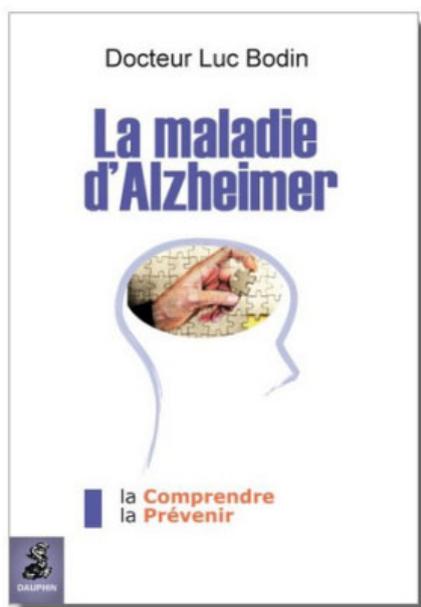
Ils sont normaux. Il n'y a donc aucun problème. Le trouble de mémoire provient certainement d'une fatigue passagère ou d'un trouble de concentration.

Ils sont douteux. Une surveillance s'impose. Il faudra renouveler les tests dans les prochains mois.

Ils sont mauvais. Alors un examen neurologique complet et des examens complémentaires devront être engagés pour savoir s'il faut commencer un traitement spécifique.

Il faut savoir qu'un certain nombre de remèdes naturels et de modifications dans son mode de vie permet de diminuer le risque de maladie d'Alzheimer, de ralentir une maladie en évolution, voire de la faire régresser lorsqu'elle en est dans ses débuts.

Tous les conseils de prévention de la maladie d'Alzheimer se trouvent dans le livre du Dr Bodin : « La maladie d'Alzheimer, la comprendre, la prévenir » aux éditions du Dauphin (255 pages – 16 euros).



Dans les pages suivantes, vous trouverez des exercices de mémoire permettant de la développer. En effet, ceux-ci sont essentiels dans la

prévention de la maladie d'Alzheimer. Car, il ne faut pas oublier que la mémoire comme les muscles, ne s'use que si l'on ne s'en sert pas... Il a été d'ailleurs prouvé que les exercices de mémorisation permettent de réduire le risque de maladie d'Alzheimer.



Exercices de mémoire

Exercice n°1 : Nommez et retez les objets présentés sur la photo ci-dessous car ils vous seront demandés ultérieurement.

Puis après avoir enlevé l'image, redonnez les noms de tous les objets présentés. Recommencez cinq minutes plus tard.



Exercice n°2 : Voulez-vous épeler le mot «MONDE» (ou tout autre mot) à l'envers ?

Exercice n°3 : Petit calcul mental :

En commençant par 86, calculer les nombres en ajoutant 8 à chaque fois :

→ Réponse : 86 – 94 – 102 – 110 – 118 – 126 – 134...

Exercice n°4 : Exercice de logique :

Dans une mare, les nénuphars, doublent de surface tous les jours. Ils ont recouvert l'ensemble de la mare en 23 jours. En combien de jours avaient-ils recouvert la moitié de la mare.

→ Réponse : 22 jours, et les nénuphars doublant de surface tous les jours, le 23 il auront recouvert l'ensemble de la mare..

Exercice n°5 : Exercice de logique :

La SNCF a constaté que les accidents de train touchaient généralement les trois derniers wagons, aussi ont-ils décidé de supprimer les trois derniers wagons de tous leurs trains. Qu'en pensez-vous ?

→ Réponse : cela ne changera rien au problème, car il demeurera toujours trois wagons en queue des trains.

Exercice n°6 : Quelques questions simples :

1. Qu'avez-vous manger hier soir ?
2. Qu'avez-vous mangé ce matin ?
3. Quel est le titre du dernier film que vous avez vu ?
4. Quel est le titre du dernier livre que vous avez lu ?
5. Qu'avez-vous mangé au réveillon de Noël dernier ?
6. Où étiez-vous pour votre dernier anniversaire ?
7. Comment s'appelle votre voisin ?
8. Comment s'appelle le maire de votre ville ?
9. Comment s'appelle le Président de la république ?
10. A quelle heure vous êtes-vous lever ce matin ?
11. Quel est votre deuxième prénom ?
12. Quelle est la marque de votre voiture ?
13. Comment étiez-vous habillé hier ?
14. Qu'avez-vous fait ce matin ?
15. Où avez-vous été pendant vos dernières vacances ?

Exercice n°7 : Exercice de mémoire : Ouvrez votre dictionnaire à n'importe quelle page et apprenez par cœur la première définition s'y trouvant. Vous vous la récitez dans quelques minutes et demain. Recommencer tous les jours avec un mot nouveau.

Exercice n°8 : Allez dans votre cuisine (votre garage, votre chambre ou votre salle de bain) et nommez tous les objets s'y trouvant.

Exercice n°9 : Fermez vos yeux et calculez combien de fenêtres (de portes, de cheminées, de lits ou de tables) que possède votre logement.

Exercice n°10 : Calculez de tête combien font 254 plus 854. Exercez-vous ensuite avec d'autres nombres choisis au hasard.

Exercice 11 : Fermez les yeux et dites comment vous êtes habillé (vêtements, couleur).

Exercice n°12 : Récitez-vous les tables de multiplication par 2, par 3, par 4...

Exercice n°13 : Lisez un article dans un journal et résumez ensuite ce que vous avez lu. Redonnez ces informations une demi heure plus tard.

Quelques ouvrages du Docteur Luc BODIN



DÉCOUVREZ LES NOUVELLES FORMATIONS EN LIGNE DU Dr. Luc BODIN

*Docteur en médecine,
diplômé en cancérologie clinique,
spécialiste en médecine naturelle.
Auteur, conférencier, formateur*



www.drucbodin.mybebooda.fr

