

Carnet pratique



# Premiers Signes, Bonnes Questions








Préparer son Rendez-vous Médical



CONSULTATION



## MES POINTS À OBSERVER

-  Depuis quand ?
-  Dans quelles situations ?
-  Avec quelles répercussions ?
-  Ce qui m'inquiète
-  Mes questions

## AVERTISSEMENT

Cet ouvrage a une vocation informative et éducative. Il ne remplace en aucun cas une consultation médicale, un diagnostic ou un traitement prescrit par un professionnel de santé.

Aucune des informations présentées dans ce livre ne doit conduire à modifier, à interrompre ou à retarder un traitement médical sans avis préalable de votre médecin traitant. Si vous présentez des symptômes inquiétants, ou en cas de doute, consultez sans tarder.

Les indications relatives aux compléments alimentaires, aux habitudes de vie ou aux démarches administratives sont données à titre indicatif. Avant tout changement, en particulier si vous suivez déjà un traitement, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

En cas d'urgence médicale, composez le 15 (SAMU) ou le 112 (numéro d'urgence européen). Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent contacter le 114 par SMS, fax ou application dédiée.

Les exemples et scènes évoqués dans cet ouvrage sont fictifs ou ont été anonymisés. Toute ressemblance avec des personnes réelles serait fortuite.

Les informations relatives aux dispositifs publics (Mon soutien psy, 100 % Santé, Mon espace santé, dispositifs d'Assurance Maladie) sont indiquées à titre général et peuvent évoluer. Pour les conditions à jour, consultez les sites officiels ([ameli.fr](http://ameli.fr), [service-public.fr](http://service-public.fr)).

# Table des matières

|   |    |
|---|----|
| Avant-propos .....                                  | 1  |
| Pourquoi ce rendez-vous mérite d'être préparé ..... | 3  |
| Une scène que vous reconnaissez peut-être .....     | 3  |
| Pourquoi se préparer change tout .....              | 3  |
| Ce que ce livre fait, et ce qu'il ne fait pas ..... | 4  |
| Le message essentiel .....                          | 5  |
| À qui ce livre s'adresse-t-il ? .....               | 5  |
| Un acte de bienveillance envers vous-même .....     | 6  |
| Oublis normaux ou signaux à noter ? .....           | 7  |
| Ce qui peut souvent être ordinaire .....            | 7  |
| Ce qu'il vaut la peine de noter .....               | 7  |
| Trois questions qui aident à faire le tri .....     | 8  |
| Une observation sur quatorze jours .....            | 9  |
| Fiche d'observation : un moment, une note .....     | 9  |
| Quand contacter un médecin sans attendre .....      | 10 |
| Votre dossier avant la consultation .....           | 12 |
| Pourquoi ne pas tout porter dans sa tête .....      | 12 |
| Les quatre documents à emporter .....               | 12 |
| La liste des symptômes .....                        | 13 |
| L'histoire familiale .....                          | 14 |
| Les médicaments et les compléments .....            | 14 |
| Pourquoi le pharmacien compte .....                 | 15 |
| Le dossier de consultation .....                    | 16 |
| Venir accompagné, si possible .....                 | 17 |
| Les bonnes questions à poser au médecin .....       | 18 |
| Comment ouvrir la consultation .....                | 18 |
| Questions sur les symptômes .....                   | 18 |

|  |    |
|--|----|
| Questions sur les causes possibles, en dehors d'Alzheimer .....    | 19 |
| Questions sur les examens .....                                    | 20 |
| Questions sur l'hérédité.....                                      | 21 |
| Questions sur le mode de vie .....                                 | 21 |
| Questions à votre pharmacien.....                                  | 22 |
| Questions de fin de consultation .....                             | 23 |
| Checklist des 10 piliers, partie 1.....                            | 24 |
| Pilier 1 : Alimentation.....                                       | 24 |
| Pilier 2 : Sommeil .....   | 26 |
| Pilier 3 : Activité physique .....                                 | 28 |
| Pilier 4 : Stimulation cognitive.....                              | 29 |
| Pilier 5 : Lien social .....                                       | 31 |
| Checklist des 10 piliers, partie 2.....                            | 33 |
| Pilier 6 : Stress et émotions .....                                | 33 |
| Pilier 7 : Santé cardiovasculaire .....                            | 35 |
| Pilier 8 : Axe intestin-cerveau .....                              | 37 |
| Pilier 9 : Environnement et sens .....                             | 38 |
| Pilier 10 : Prévention médicale et compléments.....                | 40 |
| Le rendez-vous lui-même : quoi dire, quoi demander, quoi noter ... | 43 |
| Les deux premières minutes .....                                   | 43 |
| L'ordre dans lequel raconter.....                                  | 43 |
| Ce qu'il ne faut pas cacher .....                                  | 44 |
| Prendre des notes pendant le rendez-vous.....                      | 45 |
| Si vous n'avez pas le sentiment d'être entendu.....                | 46 |
| Après le rendez-vous .....   | 46 |
| Votre plan personnel après le rendez-vous.....                     | 48 |
| Les trois scénarios possibles .....                                | 48 |
| Sept gestes pour les sept premiers jours .....                     | 49 |
| La mini-réinitialisation de trente jours .....                     | 49 |

|  |    |
|--|----|
| La grille des priorités.....                             | 50 |
| Votre fiche personnelle .....                            | 51 |
| Pour finir .....   | 52 |
| Sources et ressources utiles .....                       | 53 |
| Sites officiels français.....                            | 53 |
| Associations .....                                       | 53 |
| Numéros utiles.....                                      | 54 |
| Références évoquées dans le livre.....                   | 54 |
| Pour aller plus loin .....                               | 54 |
| Annexes : pages à remplir.....                           | 56 |
| Annexe 1 : Mes symptômes.....                            | 56 |
| Annexe 2 : Antécédents familiaux .....                   | 59 |
| Annexe 3 : Médicaments et compléments alimentaires.....  | 60 |
| Annexe 4 : Journal d'observation sur quatorze jours..... | 61 |
| Annexe 5 : Notes du rendez-vous .....                    | 62 |
| Annexe 6 : Mon plan personnel.....                       | 63 |

## Avant-propos

Vous tenez entre les mains un petit livre pratique. Il n'a pas été conçu pour être lu d'une traite, ni pour rivaliser avec les ouvrages de référence sur la maladie d'Alzheimer. Il a été pensé comme un compagnon de route. Un carnet à ouvrir avant un rendez-vous médical, à parcourir le soir lorsque les questions se bousculent, à reprendre quelques semaines plus tard pour faire le point.

L'idée est née d'un constat simple. Beaucoup de personnes arrivent chez leur médecin traitant avec une inquiétude réelle, parfois ancienne, et repartent avec le sentiment d'avoir mal expliqué, oublié l'essentiel, ou de ne pas avoir osé poser la question qui leur tenait le plus à cœur. La consultation est courte. Le temps file. Et chez soi, le doute revient.

Ce livre peut se lire seul. Il prolonge également, pour les lecteurs qui le connaissent, le travail commencé dans *100 Hacks Cerveau contre Alzheimer*. Le premier ouvrage présentait cent habitudes simples, regroupées en dix piliers de la santé cérébrale. Celui-ci vous aide à les transformer en sujets concrets que vous pouvez aborder avec votre médecin traitant, votre pharmacien, ou un spécialiste de la mémoire si la situation le demande.

Vous y trouverez quatre choses : des repères pour distinguer un oubli ordinaire d'un signal qui mérite attention, des fiches pour préparer votre dossier avant la consultation, des listes de questions adaptées à différents interlocuteurs, et des plans simples pour les jours et les semaines qui suivent. Tout cela sous la forme de checklists, de tableaux à remplir regroupés en fin d'ouvrage, et de courtes explications.

Quelques mots sur ce que ce livre n'est pas. Il ne pose aucun diagnostic. Il ne remplace ni l'avis de votre médecin, ni l'examen clinique, ni les bilans dont vous pourriez avoir besoin. Il ne se substitue à aucun traitement en cours. Il n'a pas vocation à vous rassurer à tout prix, ni à vous alarmer. Sa promesse est plus modeste, et plus utile au quotidien : vous aider à arriver mieux préparé, plus calme, plus précis, devant la personne qui peut réellement vous accompagner.

Si vous lisez ces pages parce qu'un proche est concerné, vous trouverez aussi des repères pour vous-même. Accompagner une personne qui vit avec la maladie d'Alzheimer demande beaucoup. Vous n'êtes pas seul, et vous avez le droit de poser des questions pour vous aussi.

Si vous les lisez par anticipation, parce que la maladie traverse votre famille, parce qu'un oubli récent vous a troublé, ou simplement parce que vous souhaitez prendre les devants, le message reste le même. Préparer un rendez-vous médical n'est pas un signe de faiblesse, ni de panique. C'est un geste adulte, raisonné, qui rend la consultation plus efficace pour vous comme pour votre médecin.

Prenez ce livre pour ce qu'il est : un outil. Un cahier à annoter. Vous pouvez le commencer par n'importe quel chapitre, écrire dans les marges, cocher les cases, plier un coin. Plus il sera utilisé, plus il aura rempli son rôle.

Bonne lecture, et surtout, bonne préparation.

# **Pourquoi ce rendez-vous mérite d'être préparé**

## **Une scène que vous reconnaissez peut-être**

Vous êtes dans la cuisine, le téléphone à la main. Vous voulez appeler votre fille, mais son prénom vous échappe. Vous le retrouvez aussitôt, vous riez, vous composez le numéro. Mais pendant cette seconde, une question est passée. « Est-ce normal ? Ou est-ce le début de quelque chose ? »

Peut-être que la scène se passe ailleurs. Vous cherchez vos clés et vous les trouvez dans le réfrigérateur. Votre mari vous raconte une histoire qu'il vous a déjà racontée la semaine dernière. Vous oubliez le rendez-vous chez le dentiste pour la deuxième fois en trois mois. Votre mère, au téléphone, vous appelle Brigitte au lieu de Sylvie, et vous la corrigez doucement, mais quelque chose se serre dans votre poitrine.

Ces moments sont fréquents et, pris isolément, ne suffisent pas à conclure à une maladie. Mais ils suffisent pour que la pensée se forme : et si je devais en parler à quelqu'un ?

C'est précisément à ce moment-là que ce livre commence à être utile.

## **Pourquoi se préparer change tout**

Une consultation chez le médecin traitant dure en moyenne quinze à vingt minutes. C'est court. Très court, lorsqu'on vient avec une inquiétude qui couve depuis des semaines, avec une histoire familiale, avec une liste de petits événements qu'on aurait voulu raconter dans l'ordre.

Ce qui se passe en pratique ressemble souvent à ceci. Vous vous installez dans la salle d'attente et vous répétez mentalement ce que vous voulez dire. Le médecin vous appelle, vous entrez, il vous demande comment vous allez. Vous répondez « ça va », par habitude. Puis vous évoquez le motif. Le médecin écoute, pose deux ou trois questions, regarde l'heure, et vous sentez que le moment est passé. Vous oubliez la moitié des exemples préparés. Vous oubliez le médicament que vous prenez depuis trois mois, la chute récente de votre mère, ou le fait que votre père aussi avait commencé ainsi.

Vous repartez avec une ordonnance, ou un rendez-vous de contrôle, et le sentiment d'avoir mal raconté ce qui vous amenait.

Une consultation préparée se déroule autrement. Vous arrivez avec une liste écrite des changements observés, les dates des premiers signes, vos médicaments avec leurs dosages, et vos antécédents familiaux notés en deux lignes. Vous présentez votre situation en deux minutes claires. Le médecin dispose alors du temps restant pour écouter, examiner, et décider de la suite.

Ce n'est pas une question de méfiance envers votre médecin. C'est une question de respect, pour son temps comme pour le vôtre.

## **Ce que ce livre fait, et ce qu'il ne fait pas**

Disons-le clairement, dès la première page.

Ce livre vous aide à organiser ce que vous avez observé, à formuler ce que vous voulez demander, à rassembler les informations utiles avant la consultation, et à prolonger ce qui s'y dit dans les jours et les semaines qui suivent.

Ce livre ne pose pas de diagnostic. Il ne vous dit pas si vos oublis sont normaux ou non. Il ne dresse pas une liste de symptômes à cocher pour décider, seul devant votre cuisine, si vous êtes atteint ou non d'une maladie. Il ne propose aucun traitement, aucune dose, aucun complément en remplacement d'un avis médical.

Cette distinction est essentielle. La maladie d'Alzheimer, les troubles cognitifs légers, les oublis liés au stress, à la ménopause, à la fatigue, à un médicament, à une dépression ou à une carence : tout cela peut se ressembler de l'extérieur, et chacune de ces causes demande un examen médical pour être distinguée. C'est le travail de votre médecin traitant, parfois aidé d'un neurologue ou d'une consultation mémoire. Ce n'est pas le travail d'un livre, ni le vôtre seul.

Ce que vous pouvez faire, en revanche, c'est arriver bien préparé. Et cela change beaucoup de choses.

## **Le message essentiel**

Tous les oublis ne signalent pas une maladie. Beaucoup sont liés au contexte, mais certains méritent d'être discutés. Tout schéma qui se répète, qui dérange le quotidien, qui inquiète vos proches, mérite d'être noté et discuté.

Préparer un rendez-vous médical n'est pas une preuve d'angoisse. C'est une démarche raisonnable et constructive. Vous prenez au sérieux ce que vous ressentez, sans dramatiser, sans minimiser, sans attendre que la situation devienne plus lourde.

## **À qui ce livre s'adresse-t-il ?**

Ce livre est pensé pour vous si vous vous reconnaissez dans l'une des phrases qui suivent. Cochez ce qui vous concerne. Une seule case suffit.

- Je m'inquiète pour ma mémoire.
- La maladie d'Alzheimer est présente dans ma famille.
- Mon conjoint, mon parent, ou un proche change dans son comportement.
- Je veux discuter avec mon médecin de changements de mode de vie.
- Je prends des médicaments ou des compléments alimentaires, et je veux m'assurer que tout est cohérent.
- Je ne veux pas exagérer, mais je ne veux rien laisser passer non plus.

Si vous avez coché au moins une case, vous êtes au bon endroit. Si vous les avez toutes cochées, ce livre a été écrit pour vous.

## **Un acte de bienveillance envers vous-même**

Préparer une consultation, ce n'est pas céder à la peur. C'est faire ce qu'il faut, calmement, avant que la peur ne prenne toute la place.

Vous n'avez pas besoin d'attendre un signe alarmant pour ouvrir ces pages. Vous pouvez les lire avant ou après le rendez-vous, ou y revenir entre deux consultations. Elles ne demandent pas de tout résoudre d'un coup. Elles demandent un crayon, un peu de temps, et l'envie de poser les choses à plat.

Tournez la page lorsque vous êtes prêt.

## Oublis normaux ou signaux à noter ?

L'objectif de ce chapitre n'est pas de vous faire poser un diagnostic à vous-même. Il est de vous aider à observer ce qui se passe, sans dramatiser ni minimiser, pour pouvoir en parler de façon précise lors d'un rendez-vous médical.

### Ce qui peut souvent être ordinaire

Le cerveau humain, à tout âge, oublie. Il oublie d'autant plus qu'il est fatigué, distrait, stressé, ou occupé à plusieurs choses à la fois. Quelques exemples de ce qui peut être tout à fait ordinaire, et ne mérite pas d'inquiétude isolée.

- Un prénom familier qui ne vient pas tout de suite, mais qui revient quelques minutes plus tard.
- Entrer dans une pièce et ne plus savoir pourquoi on y est venu.
- Chercher ses clés ou ses lunettes dans la précipitation du matin.
- Hésiter sur un mot précis pendant une conversation fatigante.
- Moins bien mémoriser après une nuit courte, une période de stress, ou un deuil récent.

Pris isolément, ces moments ne suffisent pas à conclure à une maladie. Ils sont, le plus souvent, le signe d'un cerveau humain occupé.

### Ce qu'il vaut la peine de noter

Certains schémas, en revanche, méritent d'être consignés sur un carnet. Pas pour vous alarmer. Pour pouvoir en parler avec précision si besoin.

- Oublier des rendez-vous de façon répétée, malgré un agenda et des rappels.
- Poser plusieurs fois la même question dans une journée, sans s'en rendre compte.
- Se perdre, même brièvement, dans un lieu pourtant familier.
- Avoir des difficultés inhabituelles avec des tâches que l'on faisait sans réfléchir : suivre une recette, conduire un trajet connu, faire un virement.
- Ne plus parvenir à gérer ses comptes ou ses démarches administratives comme avant.
- Présenter un changement net d'humeur, de comportement, ou de prise d'initiative.
- Manquer de mots si souvent que les conversations en deviennent compliquées.
- Recevoir, de la part de proches, la remarque qu'ils trouvent un changement chez vous, ou chez un parent.

Un seul de ces éléments, isolé, ne dit pas grand-chose. Mais s'il revient, s'il s'installe, ou s'il s'accompagne d'autres changements, il vaut la peine d'être noté.

### **Trois questions qui aident à faire le tri**

Pour chaque épisode qui vous interroge, vous pouvez vous poser les trois mêmes questions. Elles ne donnent aucune réponse médicale. Elles aident à savoir si une conversation avec un professionnel est utile.

- Cela arrive-t-il plus souvent qu'avant ?
- Cela a-t-il des conséquences dans la vie de tous les jours ?
- Est-ce que d'autres personnes le remarquent aussi ?

Une seule réponse « oui » ne permet pas de conclure à elle seule, mais si le doute persiste, il est raisonnable d'en parler à un professionnel. Plusieurs « oui », répétés sur plusieurs semaines, sont en revanche un motif clair pour prendre rendez-vous chez son médecin traitant.

## **Une observation sur quatorze jours**

Si vous hésitez, voici une approche simple. Elle ne demande aucune compétence médicale. Elle demande seulement un peu de constance pendant deux semaines.

Pendant quatorze jours, vous notez chaque moment d'oubli ou de confusion qui vous interpelle, chez vous ou chez un proche. Vous ne cherchez pas à juger. Vous ne cherchez pas à conclure. Vous rassemblez de la matière, comme un journaliste rassemble des faits avant d'écrire un article.

Au bout de deux semaines, vous lirez vos notes d'un seul tenant. Trois cas de figure peuvent se présenter. Soit le carnet est presque vide, ce qui peut aider à relativiser l'inquiétude, sans remplacer un avis médical si le doute persiste. Soit le carnet montre quelques épisodes éparpillés sans véritable schéma, et vous décidez de continuer à observer encore quelques semaines. Soit le carnet montre une régularité, une intensité ou une progression : c'est alors le moment d'en parler à votre médecin traitant.

Dans les trois cas, vous repartez avec quelque chose de précis. Et la précision est ce qui manque le plus, souvent, dans les premières consultations sur la mémoire.

## **Fiche d'observation : un moment, une note**

Voici un format simple pour vos quatorze jours. Vous pouvez le recopier dans un carnet, ou utiliser le journal d'observation à remplir proposé dans les annexes en fin d'ouvrage. Une fiche par moment d'oubli marquant.

- Date :
- Que s'est-il passé ?
- Où étais-je ?
- Comment me sentais-je (calme, fatigué, stressé, pressé) ?
- Avais-je bien dormi la nuit précédente ?
- Étais-je en période de stress, de chagrin, ou de tension particulière ?
- Avais-je consommé de l'alcool dans les vingt-quatre heures ?
- Y a-t-il eu un changement récent dans mes médicaments ?
- Quelqu'un d'autre a-t-il remarqué ce moment ?
- Cela s'est-il déjà produit récemment ?

Ces questions ne servent pas à expliquer l'oubli, ni à le justifier. Elles aident votre médecin à voir le contexte, et à distinguer ce qui peut relever du sommeil, du stress, d'un médicament, ou d'autre chose.

## **Quand contacter un médecin sans attendre**

L'observation patiente sur deux semaines a un sens lorsque les épisodes sont progressifs ou ponctuels. Certaines situations, en revanche, ne supportent pas l'attente.

Sans devenir alarmiste, voici les signes pour lesquels il vaut mieux contacter un médecin sans tarder, et parfois appeler les secours.

- Une confusion soudaine, qui s'installe en quelques heures ou en une journée.
- Une désorientation marquée : ne plus savoir où l'on est, en quelle année on vit, qui est la personne en face.
- Une dégradation rapide en quelques jours ou quelques semaines, et non en mois ou en années.
- Des difficultés brutales pour parler, comprendre, lire, écrire, ou se souvenir d'événements très récents.
- Une faiblesse soudaine d'un côté du corps, un trouble brusque de la vision, un mal de tête inhabituel et intense.
- Une situation qui devient dangereuse pour la personne concernée : sortie sans manteau en plein hiver, oubli du gaz, perte dans la rue.

Pour ces situations, en France, vous pouvez appeler le 15 (SAMU), le 112 (numéro d'urgence européen), ou contacter votre médecin traitant. En son absence, SOS Médecins et le médecin de garde peuvent prendre le relais. Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent contacter le 114.

L'objectif de ce chapitre n'est pas de remplacer un avis médical. Il est de vous donner des repères pour distinguer ce qui peut s'observer tranquillement de ce qui demande une réaction rapide. Le reste, c'est le travail de votre médecin.

## **Votre dossier avant la consultation**

Vous avez observé. Vous avez noté. Vient maintenant le moment de rassembler tout cela dans un dossier clair, que vous pourrez poser sur le bureau de votre médecin sans hésiter ni chercher.

### **Pourquoi ne pas tout porter dans sa tête**

Lorsqu'on s'inquiète de sa mémoire, demander à sa mémoire de tout retenir le jour de la consultation est une mauvaise idée. Le stress, la salle d'attente, le regard du médecin, le bruit du clavier qui tape l'ordonnance : tout cela suffit à faire disparaître la moitié de ce que l'on voulait dire.

Avoir une feuille devant soi n'est pas un signe de faiblesse. C'est un signe de sérieux. Cela permet au médecin de ne pas perdre de temps à reconstituer un récit décousu, et cela vous permet d'arriver à la fin du rendez-vous en ayant dit l'essentiel.

### **Les quatre documents à emporter**

Pour la plupart des consultations sur la mémoire, quatre documents suffisent. Vous pouvez les préparer en moins d'une heure, et les conserver pour les prochaines visites.

- La liste des symptômes observés.
- L'histoire familiale, en deux ou trois lignes.
- La liste complète des médicaments et des compléments alimentaires.
- La grille des dix piliers du mode de vie, présentée plus loin dans ce livre.

Les quatre tiennent souvent sur deux ou trois pages. C'est plus qu'il n'en faut pour transformer un rendez-vous flou en un rendez-vous utile. Des tableaux à remplir, pour chacun de ces documents, sont proposés en fin d'ouvrage.

## **La liste des symptômes**

Ce premier document est le plus important. Il répond aux questions que votre médecin va vous poser, dans l'ordre où il les pose habituellement.

Pour chaque symptôme ou changement que vous avez observé, indiquez :

- Depuis quand cela se produit, autant que vous puissiez l'estimer.
- Si l'apparition a été progressive, sur des mois, ou plutôt soudaine, sur des jours ou des semaines.
- Si la situation est stable, en amélioration, ou en aggravation.
- À quelle fréquence cela se produit : tous les jours, une à deux fois par semaine, ou de manière occasionnelle.
- Si cela survient surtout dans les périodes de stress et de fatigue, ou aussi dans des moments calmes.
- Quelles conséquences cela a dans la vie de tous les jours : travail, conduite, gestion des comptes, courses, relations sociales, repas en famille.

Vous n'êtes pas obligé d'avoir une réponse précise à chaque ligne. Une réponse approximative vaut mieux qu'une absence de réponse, et un « je ne sais pas exactement, peut-être trois à quatre mois » est déjà une information utile pour votre médecin.

## **L’histoire familiale**

Beaucoup de personnes pensent que leur médecin connaît leur histoire familiale. C’est rarement le cas pour les détails. Une feuille à part, courte mais précise, permet d’aller à l’essentiel.

Indiquez :

- Qui dans la famille a eu la maladie d’Alzheimer ou un autre trouble cognitif : parents, grands-parents, frères et sœurs, oncles et tantes.
- À quel âge les premiers signes sont apparus, autant que possible.
- Si un diagnostic médical formel a été posé, ou si la famille a parlé de « démence sénile » sans plus de précision.
- S’il y a eu d’autres pathologies pertinentes dans la famille : accident vasculaire cérébral, maladie de Parkinson, dépression sévère, diabète, hypertension de longue date.
- Si plusieurs membres d’une même branche sont concernés, ou s’il s’agit d’un cas isolé.

Ces informations ne déterminent pas votre destin. Elles permettent à votre médecin d’évaluer le contexte, et, le cas échéant, de proposer des examens adaptés.

## **Les médicaments et les compléments**

C’est la rubrique la plus souvent négligée, et l’une des plus utiles. Certains troubles de mémoire passagers peuvent être favorisés par une interaction médicamenteuse, un dosage devenu inadapté, ou un complément acheté en libre-service qui ne s’entend pas bien avec un traitement déjà prescrit.

Préparez un tableau simple, avec une ligne par produit. Pour chaque ligne, vous indiquez :

- Le nom du médicament ou du complément, tel qu'il figure sur la boîte.
- Le dosage prescrit ou pris.
- Depuis combien de temps vous le prenez.
- Pourquoi vous le prenez, ou ce que vous attendez de lui.
- S'il a été prescrit par un médecin, ou si vous l'avez choisi vous-même en pharmacie ou en parapharmacie.
- Si vous avez ressenti des effets, positifs ou négatifs, depuis le début de la prise.
- Quels professionnels de santé sont au courant de cette prise : médecin traitant, pharmacien, spécialiste.

Cette liste vous appartient. Elle ne sert pas à juger vos choix. Elle sert à les rendre visibles, pour que votre médecin et votre pharmacien puissent les regarder ensemble, sans deviner.

## **Pourquoi le pharmacien compte**

Dans la préparation d'un rendez-vous médical, le pharmacien est souvent oublié. C'est dommage, parce qu'il est en première ligne pour repérer ce qui peut facilement passer inaperçu ailleurs.

Votre pharmacien peut vous dire si deux de vos médicaments font double emploi, si un complément alimentaire risque de modifier l'effet d'un traitement, si un médicament que vous prenez depuis longtemps peut affecter le sommeil, la vigilance ou la mémoire. Il connaît les délivrances réelles, qui ne correspondent pas toujours à ce qui est noté

dans le dossier. Il peut aussi simplifier un schéma de prise devenu compliqué, en proposant un pilulier ou un horaire plus pratique.

Avant la consultation chez votre médecin, ou juste après, prenez quelques minutes pour parler à votre pharmacien avec la liste sous les yeux. Vous repartirez souvent avec une question précise à poser à votre médecin, et parfois avec un soulagement immédiat sur un sujet qui vous préoccupait depuis des mois.

## **Le dossier de consultation**

Pour rassembler tout cela, une simple chemise cartonnée suffit, ou un dossier numérique sur votre téléphone si vous êtes à l'aise avec cet outil. Mon espace santé, le carnet de santé numérique proposé par les pouvoirs publics et l'Assurance Maladie, peut également être utilisé, si vous l'avez activé.

Dans cette chemise, glissez :

- Vos derniers résultats de prise de sang, surtout si vous suivez votre cholestérol, votre glycémie, ou votre taux de vitamine D.
- Vos relevés récents de tension artérielle, si vous prenez votre tension à la maison.
- Vos derniers examens d'audition et de vision, ou la date de votre prochain bilan.
- Vos notes sur le sommeil, si vous suspectez un trouble dans ce domaine.
- La liste à jour des médicaments et compléments.
- Le carnet de symptômes des quatorze jours, ou les fiches d'observation.

- Les remarques de vos proches, lorsqu'elles sont précises.

Cette chemise ne vous suit pas seulement pour cette consultation. Elle vous accompagne pour les suivantes, vous évite de tout reconstruire à chaque fois, et vous permet, le moment venu, de voir l'évolution.

## **Venir accompagné, si possible**

Si la situation le permet, venez avec une personne de confiance : un conjoint, un frère ou une sœur, un enfant adulte, parfois un voisin proche. Non pas parce que vous ne seriez pas capable de vous exprimer, mais parce que deux paires d'oreilles retiennent toujours davantage qu'une seule.

Cette personne peut prendre des notes, vous rappeler le détail que vous comptiez mentionner, et reformuler pour vous ce que vous n'avez pas osé dire. Elle peut aussi, le cas échéant, ajouter ce qu'elle a observé, et qui complète utilement votre récit. Le médecin l'accueillera sans difficulté, à condition que vous l'ayez vous-même invité.

## Les bonnes questions à poser au médecin

Vous avez votre dossier. Vous avez votre carnet d'observations. Reste à savoir ce que vous voulez vraiment demander, et dans quel ordre. Ce chapitre vous propose une banque de questions à cocher, à découper, ou à recopier dans un carnet.

### Comment ouvrir la consultation

Les premières secondes d'un rendez-vous donnent souvent le ton. Si vous commencez par « ce n'est sans doute rien, mais », votre médecin entend que vous minimisez. Si vous commencez par « je crois que j'ai Alzheimer », il entend que vous concluez à sa place. Entre ces deux extrêmes, voici trois ouvertures qui fonctionnent.

- *« Je ne viens pas pour demander un diagnostic immédiat, mais parce que j'ai remarqué plusieurs changements depuis quelques mois. »*
- *« J'aimerais vérifier si ces oublis sont dans la norme, ou s'ils méritent un bilan. »*
- *« J'ai préparé une liste pour ne rien oublier. Je peux vous la lire ? »*

Choisissez celle qui vous ressemble. Posez votre dossier, sortez votre liste, et laissez la consultation se construire à partir de là.

### Questions sur les symptômes

Une fois votre récit fait, ces questions aident votre médecin à confirmer ce qu'il a entendu, et à vous dire ce qu'il pense.

- Ces changements vous paraissent-ils dans le cadre d'un vieillissement normal ?

- Y a-t-il, parmi ce que je décris, des signaux qui vous alertent particulièrement ?
- Faut-il continuer à observer pendant quelques semaines, et revenir vous voir ?
- Pouvez-vous, dès aujourd'hui, faire un premier examen au cabinet ?
- Quand souhaitez-vous me revoir, en l'absence de complication ?

Vous n'êtes pas obligé de poser les cinq. Une ou deux suffisent, à condition d'avoir laissé au médecin le temps d'écouter avant.

## **Questions sur les causes possibles, en dehors d'Alzheimer**

Voici un point important, et souvent négligé. Certains troubles de la mémoire peuvent être liés à des causes traitables ou améliorables, qui ne sont pas la maladie d'Alzheimer. Demander à votre médecin d'élargir son regard avant de se concentrer sur une seule piste est une démarche raisonnable.

- Mes oublis pourraient-ils être liés à un manque de sommeil, ou à une apnée du sommeil ?
- Pourraient-ils être liés à une dépression, à une anxiété, à un épuisement, ou à un deuil récent ?
- Un de mes médicaments peut-il avoir un effet sur ma mémoire ou ma vigilance ?
- Ma consommation d'alcool, même modérée, peut-elle jouer un rôle ?

- Faut-il vérifier ma thyroïde, mon taux de vitamine B12, mon fer, ou ma vitamine D ?
- Mes problèmes éventuels d'audition ou de vision peuvent-ils contribuer à mes troubles ?
- Ma tension, mon cholestérol, ou un diabète mal équilibré peuvent-ils être en cause ?

Aucune de ces questions n'est une accusation envers votre médecin. Elles l'invitent simplement à examiner avec vous l'ensemble du tableau, plutôt que de conclure trop vite.

## Questions sur les examens

Selon ce que vous aurez raconté et selon ce qu'il aura observé, votre médecin peut proposer des examens. Vous pouvez aussi en demander, sans imposer.

- Une prise de sang serait-elle utile dans mon cas ?
- Faut-il contrôler ma tension, ma glycémie ou mon cholestérol prochainement ?
- Un bilan d'audition ou de vision serait-il indiqué ?
- À quel moment envisageriez-vous de m'orienter vers un neurologue ou vers une consultation mémoire ?
- Des tests cognitifs au cabinet sont-ils pertinents pour moi aujourd'hui ?
- Y a-t-il quelque chose de précis que je dois noter ou mesurer chez moi d'ici à la prochaine consultation ?

Notez les réponses, ou demandez à la personne qui vous accompagne de le faire. Les noms d'examens et les délais s'oublient rapidement.

## Questions sur l'hérédité

Si la maladie d'Alzheimer touche un de vos parents proches, le sujet de l'hérédité finit toujours par revenir. Votre médecin n'est pas généticien, mais il peut situer la question, et vous orienter si besoin.

- Mon histoire familiale modifie-t-elle mon niveau de risque, et de quelle manière ?
- Un test génétique a-t-il un sens dans ma situation, ou apporterait-il plus d'inquiétude que d'utilité ?
- Quelles sont les conséquences possibles de connaître son statut génétique, sur le plan personnel, familial, et assurantiel ?
- Pourriez-vous m'orienter vers une consultation de génétique médicale, si je souhaite explorer cette piste avec un spécialiste ?

Quel que soit le chemin que vous prendrez, gardez en tête une idée simple, que de nombreux médecins formulent dans des termes proches : avoir un parent atteint augmente votre risque sans le déterminer. Le mode de vie reste un levier important, à votre niveau.

## Questions sur le mode de vie

Une grande partie de ce livre, et du livre principal qui l'accompagne, porte sur le mode de vie. Votre médecin connaît votre histoire, vos traitements, vos contre-indications. Il est la meilleure personne pour adapter les recommandations générales à votre cas.

- Parmi les changements possibles, lesquels seraient les plus utiles pour moi en priorité ?
- Y a-t-il, à l'inverse, des activités ou des aliments que je devrais éviter compte tenu de mon état de santé ?

- Mon niveau actuel d'activité physique est-il adapté, ou dois-je le modifier ?
- Faut-il revoir mon alimentation, et sur quels points concrets ?
- Mes troubles du sommeil méritent-ils, à eux seuls, un examen plus approfondi ?
- Concernant les compléments alimentaires, lesquels pourraient être utiles, lesquels sont inutiles, et lesquels sont déconseillés dans ma situation ?

La question sur les compléments mérite une attention particulière, car les conseils trouvés en pharmacie, en parapharmacie, ou sur internet ne tiennent pas compte de votre traitement personnel. Demandez avant d'acheter, jamais après.

## **Questions à votre pharmacien**

Le pharmacien dispose d'un temps de parole différent du médecin, souvent plus disponible pour les questions techniques sur les produits. Voici cinq questions qui méritent d'être posées au comptoir, ou en officine, en dehors des heures de pointe.

- Parmi mes médicaments actuels, certains peuvent-ils affecter ma mémoire, mon sommeil ou ma vigilance ?
- Y a-t-il des interactions à surveiller entre mes traitements et les compléments alimentaires que je prends ?
- Suis-je en train de prendre, sans le savoir, deux médicaments qui font la même chose ?
- Mon schéma de prise quotidien peut-il être simplifié, par exemple avec un pilulier ou un horaire mieux pensé ?

- Existe-t-il des produits en vente libre que je devrais éviter dans ma situation, en particulier pour le sommeil, l'humeur, ou la digestion ?

Notez les réponses sur la même feuille que celles de votre médecin. C'est ainsi que les deux regards finissent par se compléter.

## **Questions de fin de consultation**

Avant de vous lever, prenez encore quelques secondes. Quatre questions courtes peuvent vous éviter beaucoup d'incertitudes une fois rentré chez vous.

- Quelle est la prochaine étape concrète ?
- Dans combien de temps dois-je vous revoir, ou vous recontacter ?
- Quels signes, s'ils apparaissaient entre-temps, justifieraient un appel sans attendre le rendez-vous ?
- Que dois-je continuer à noter d'ici là ?

Les réponses à ces quatre questions tiennent en quelques lignes. Ce sont souvent les plus utiles du dossier, parce qu'elles dessinent la suite. Et la suite, c'est précisément ce qui se perd le plus souvent en sortant du cabinet.

# Checklist des 10 piliers, partie 1

Le livre principal présente cent habitudes regroupées en dix piliers de la santé cérébrale. Vous n'êtes pas obligé de tout discuter avec votre médecin lors d'un seul rendez-vous. Mais avant la consultation, il est utile de savoir, pour chaque pilier, ce que vous pourriez mettre en place, à quel rythme, par où commencer, et dans quelles circonstances un avis médical s'impose.

Ce chapitre couvre les cinq premiers piliers : alimentation, sommeil, mouvement, stimulation cognitive, lien social. Le suivant couvrira les cinq autres. Vous pouvez utiliser ces grilles de deux manières. Avant la consultation, en cochant ce qui vous concerne, pour préparer votre récit. Après la consultation, en relisant les rubriques que votre médecin a évoquées, pour traduire ses recommandations en gestes concrets.

## **Pilier 1 : Alimentation**

L'alimentation est probablement le pilier le plus discuté, et celui pour lequel les conseils circulent le plus, parfois sans nuance. Magazines, voisins, internet : chacun y va de son conseil. La grille ci-dessous démêle ce qui mérite votre attention. Ces repères s'inspirent des recommandations générales de santé cardiovasculaire et des recherches sur les habitudes associées à une meilleure santé cognitive.

### ***Quoi faire***

- Inclure des baies dans votre semaine, fraîches ou surgelées.
- Privilégier les légumes verts à feuilles, en variant épinards, mâche, salades, blettes, choux.

- Intégrer des oléagineux non salés en petite quantité chaque jour.
- Manger du poisson, dont au moins une portion de poisson gras par semaine.
- Utiliser de l'huile d'olive comme matière grasse principale.
- Réduire la part des aliments ultra-transformés, en lisant les listes d'ingrédients sur les paquets.
- Limiter le sucre ajouté, en particulier dans les boissons.
- Choisir des céréales complètes plutôt que blanches.
- Inclure des légumineuses, lentilles, pois chiches, haricots, plusieurs fois par semaine.
- Reconsidérer la place de l'alcool dans votre quotidien. Les recommandations récentes, dont celles de l'Organisation mondiale de la santé en 2023, rappellent qu'il n'existe pas de seuil de consommation d'alcool sans risque pour la santé. Cela ne signifie pas qu'un verre occasionnel lors d'un repas en famille doive être dramatisé. Cela signifie que l'alcool ne doit pas être présenté comme une habitude protectrice.

### ***À quelle fréquence***

- Tous les jours : légumes, huile d'olive, moins de sucre ajouté.
- Plusieurs fois par semaine : légumineuses, poisson, céréales complètes, baies.
- À évaluer périodiquement : alcool, aliments ultra-transformés.

### ***Niveau de difficulté***

Faible à modéré, selon vos habitudes actuelles et celles de votre foyer. Plus la cuisine est faite à la maison, plus le pilier devient simple à tenir dans la durée.

### ***Première étape***

Préparer une liste de courses standard, contenant dix produits compatibles avec la santé du cerveau, et la coller à l'intérieur d'un placard. Cette liste sert de base à toutes les semaines suivantes.

### ***En parler avec votre médecin ou pharmacien***

- Si vous avez un diabète, une insuffisance rénale, des troubles de la déglutition, une perte de poids inexplicquée, ou un trouble du comportement alimentaire.
- Si réduire l'alcool vous paraît difficile.
- Si vous prenez déjà des compléments alimentaires.
- Si vous suivez un traitement complexe, en particulier des anticoagulants.

## **Pilier 2 : Sommeil**

Un mauvais sommeil pèse rapidement sur la mémoire, la concentration et l'humeur. Beaucoup de personnes consultent pour des troubles cognitifs alors que la cause centrale est un sommeil détérioré depuis plusieurs années. Le pilier sommeil n'est pas un détail. C'est souvent le premier levier à remettre en place.

### ***Quoi faire***

- Maintenir une heure de réveil régulière, y compris le week-end.
- Protéger une plage de sept à huit heures pour dormir.

- Garder la chambre fraîche et calme, à une température autour de dix-huit degrés si possible.
- Réduire les écrans dans l'heure qui précède le coucher.
- Caler la consommation de café et de thé avant la fin d'après-midi.
- Repérer d'éventuels signes d'apnée du sommeil, en particulier ronflements bruyants ou somnolence diurne.
- Tenir une liste des préoccupations à l'écrit, plutôt que de tourner la nuit avec elles.
- Limiter les siestes longues en fin de journée.

### ***À quelle fréquence***

Quotidien. C'est un rythme, pas une performance ponctuelle.

### ***Niveau de difficulté***

Modérée, parce que le sommeil est sensible aux habitudes, au stress, et à la vie de famille. Les premiers résultats arrivent souvent après deux à trois semaines de régularité.

### ***Première étape***

Programmer une alarme de coucher, et non seulement de réveil. C'est un geste simple, et c'est aussi un signal mental fort.

### ***En parler avec votre médecin ou pharmacien***

- Si des proches signalent des ronflements forts, des pauses respiratoires, ou des maux de tête au réveil.
- Si l'insomnie dure depuis plusieurs semaines, ou empire.
- Si vous prenez régulièrement des somnifères, prescrits ou non.

- Si la qualité de votre sommeil a changé brutalement.

### **Pilier 3 : Activité physique**

L'activité physique régulière fait partie des facteurs de mode de vie associés à une meilleure santé cérébrale. La bonne nouvelle, c'est que la barre est plus basse qu'on ne le pense. La régularité compte plus que l'intensité, et l'activité de tous les jours, additionnée, dépasse vite celle d'une séance hebdomadaire isolée.

#### ***Quoi faire***

- Marcher chaque jour, à un rythme légèrement soutenu si possible.
- Faire du renforcement musculaire deux fois par semaine, avec des exercices simples adaptés à votre âge et à votre forme.
- Travailler l'équilibre, debout sur un pied près d'un appui, ou par des activités comme le yoga doux ou la marche nordique.
- Préférer l'escalier à l'ascenseur, lorsque c'est possible.
- Interrompre les longues périodes assises toutes les heures, par quelques minutes debout.
- Bouger autant que possible à l'extérieur, pour combiner mouvement et lumière naturelle.

#### ***À quelle fréquence***

- Tous les jours : marche ou activité légère.
- Plusieurs fois par semaine : effort plus soutenu, dans les limites de votre forme.
- Chaque semaine : équilibre et renforcement.

## ***Niveau de difficulté***

De faible à élevé, selon votre point de départ. Pour beaucoup de personnes, le plus difficile n'est pas l'effort, mais le démarrage.

## ***Première étape***

Dix minutes de marche après l'un de vos repas. C'est court, c'est faisable un jour de pluie, et cela permet d'entamer une habitude sans la voir comme une contrainte.

## ***En parler avec votre médecin ou pharmacien***

- Si vous ressentez des douleurs dans la poitrine, des étourdissements, ou un essoufflement inhabituel.
- Si vous avez une maladie cardiaque connue.
- Si vous avez chuté récemment, ou si vous craignez de tomber.
- Si vous avez été inactif pendant une longue période.
- Si vous avez des troubles neurologiques ou articulaires importants.

## **Pilier 4 : Stimulation cognitive**

Les activités cognitivement stimulantes peuvent contribuer à maintenir l'engagement mental et social. La stimulation utile n'est pas la plus difficile : c'est la plus régulière, la plus variée, et celle qui vous engage personnellement. Une activité que l'on aime tient mieux dans le temps qu'une activité que l'on s'impose.

## ***Quoi faire***

- Apprendre quelque chose de nouveau, sur plusieurs mois, plutôt que des activités déjà maîtrisées.
- Lire chaque jour, même peu, sur des sujets qui vous demandent un effort.
- Pratiquer la musique, une langue, ou une activité créative.
- Ne pas tout déléguer à votre téléphone : essayer de retenir un numéro, un itinéraire, une liste, avant de céder à l'automatisme.
- Chercher des conversations qui vous obligent à réfléchir, plutôt que celles qui répètent des opinions familières.
- Varier vos trajets, vos lieux, vos repères, pour solliciter la mémoire spatiale.

### ***À quelle fréquence***

Une stimulation modérée tous les jours, plus un projet d'apprentissage suivi sur plusieurs semaines.

### ***Niveau de difficulté***

Faible à modéré, selon votre disponibilité. Le plus efficace est rarement le plus coûteux.

### ***Première étape***

Quinze minutes par jour consacrées à un seul nouvel apprentissage, choisi pour le plaisir, et non pour l'obligation.

### ***En parler avec votre médecin ou pharmacien***

- Si des tâches cognitives autrefois faciles deviennent difficiles, comme suivre une recette, gérer un budget, ou conduire.

- Si vous perdez vos mots de façon préoccupante dans des conversations courantes.
- Si votre travail ou votre administration personnelle vous paraissent soudain hors de portée.

## **Pilier 5 : Lien social**

L'isolement pèse sur le cerveau. Le lien social n'est pas un supplément d'âme, c'est une composante de la santé. En France, les associations, les clubs de marche, les ateliers de quartier et les bibliothèques municipales offrent souvent des points d'entrée gratuits ou peu coûteux, qui méritent d'être considérés.

### ***Quoi faire***

- Planifier des contacts réguliers, plutôt que les laisser au hasard.
- Aller au-delà des conversations de surface, lorsque c'est possible.
- Sortir de l'isolement physique, si la solitude s'installe.
- Essayer une activité de groupe, association, atelier, club, sport collectif.
- Demander de l'aide, plutôt que de tenir tout seul.

### ***À quelle fréquence***

Plusieurs contacts sociaux significatifs par semaine, au minimum.

### ***Niveau de difficulté***

Modérée, en particulier dans les périodes de deuil, de fatigue, ou de honte. Reprendre contact peut sembler difficile, mais commence rarement par un grand geste.

### ***Première étape***

Caler un rendez-vous fixe et hebdomadaire avec une personne de confiance, en présentiel ou par téléphone.

### ***En parler avec votre médecin ou pharmacien***

- Si vous vous repliez de façon récente et marquée.
- Si la solitude s'accompagne de tristesse durable.
- Si l'angoisse sociale s'aggrave.
- Si vous perdez l'envie d'engager les choses qui vous animaient avant.

## Checklist des 10 piliers, partie 2

Voici les cinq derniers piliers : stress et émotions, santé cardiovasculaire, axe intestin-cerveau, environnement et sens, prévention médicale et compléments. Ils sont en moyenne plus médicaux que les cinq premiers, et plusieurs d'entre eux gagnent à être abordés directement avec votre médecin traitant, votre pharmacien, ou un spécialiste. La structure reste la même : ce que vous pouvez faire, à quel rythme, par où commencer, et dans quelles circonstances un avis professionnel s'impose.

### **Pilier 6 : Stress et émotions**

Le stress chronique peut perturber le sommeil, l'attention et la concentration, ce qui peut se répercuter sur la mémoire. La régulation des émotions n'est pas un sujet à part, c'est un pilier de la santé du cerveau. Et c'est l'un des plus accessibles, à condition d'agir avant l'épuisement, plutôt qu'après.

#### ***Quoi faire***

- Pratiquer une respiration lente et régulière, par exemple cinq secondes à l'inspiration, cinq secondes à l'expiration.
- Mettre par écrit les préoccupations qui tournent en boucle, plutôt que de les ressasser mentalement.
- Limiter la consommation d'informations anxiogènes, en particulier le matin et le soir.
- Tenir un court relevé de gratitude, deux ou trois lignes par jour.

- Apprendre à poser des limites, dans la famille comme au travail.
- Maintenir une activité créative ou manuelle qui vous détend réellement.
- Reconnaître quand un soutien professionnel devient nécessaire.

### ***À quelle fréquence***

Petits gestes de régulation chaque jour, plus un temps plus long de décompression chaque semaine.

### ***Niveau de difficulté***

Modérée. Le geste est simple, mais l'installer demande de la régularité.

### ***Première étape***

Trois minutes de respiration calme, à un moment fixe de la journée. Le matin avant de se lever, ou le soir avant de se coucher, sont deux moments souvent praticables.

### ***En parler avec votre médecin ou pharmacien***

- Si l'anxiété ou la tristesse dure plus de deux à trois semaines, sans amélioration.
- Si le sommeil, l'appétit, ou le simple fonctionnement quotidien sont durablement perturbés.
- Si vous ressentez des crises de panique.
- Si vous êtes proche aidant et que la fatigue émotionnelle devient ingérable.
- Si vous perdez l'intérêt pour des activités qui vous animaient autrefois.

Si vous souhaitez parler à un professionnel, sachez qu'en France, le dispositif Mon soutien psy permet de bénéficier de séances avec un psychologue conventionné. Le tarif et le taux de prise en charge par l'Assurance Maladie sont fixés par convention, avec une participation complémentaire de votre mutuelle dans la plupart des cas. Votre médecin traitant peut vous orienter, et les modalités à jour (nombre de séances, tarif, conditions) figurent sur le site officiel de l'Assurance Maladie.

## **Pilier 7 : Santé cardiovasculaire**

Une partie des mesures utiles au cœur peut aussi soutenir la santé du cerveau. Tension artérielle, cholestérol, glycémie, tabac, surpoids abdominal : ce sont des leviers connus, mesurables, et largement modifiables.

### ***Quoi faire***

- Connaître vos chiffres, en particulier votre tension artérielle, mesurée régulièrement et au calme.
- Suivre votre cholestérol et votre glycémie selon les indications de votre médecin.
- Aborder la question de l'arrêt du tabac avec votre médecin, si vous fumez encore.
- Surveiller votre poids et votre tour de taille sans en faire une obsession.
- Coupler activité physique et santé du cœur, ces deux piliers se renforcent mutuellement.
- Prendre votre traitement avec régularité, lorsqu'il a été prescrit.

## ***À quelle fréquence***

- Tension artérielle : à intervalles réguliers, selon ce que votre médecin vous propose.
- Bilans biologiques : à la fréquence indiquée par votre médecin.
- Habitudes de vie : aussi régulièrement que possible.

## ***Niveau de difficulté***

Modérée à élevée, en fonction de votre histoire médicale et de l'ancienneté de vos habitudes.

## ***Première étape***

Noter votre dernière mesure de tension artérielle et votre dernier bilan biologique, et les emporter à votre prochaine consultation. Si vous n'en avez pas, c'est précisément le moment d'en demander.

## ***En parler avec votre médecin ou pharmacien***

- Si votre tension est élevée, ou variable.
- Si vous avez un diabète, un cholestérol élevé, ou une maladie cardiaque connue.
- Si vous fumez encore et souhaitez arrêter.
- Si vous oubliez régulièrement la prise de votre traitement.
- Si vous ressentez des effets secondaires que vous attribuez à un médicament.

Un point essentiel : aucun changement d'alimentation, aucune habitude présentée dans ce livre, aucun complément alimentaire ne doit conduire à arrêter, à diminuer, ou à remplacer un traitement médical sans en avoir parlé d'abord avec votre médecin. Les bienfaits

du mode de vie viennent en complément du traitement, jamais à sa place.

## **Pilier 8 : Axe intestin-cerveau**

Le lien entre l'intestin et le cerveau fait l'objet de recherches actives. Sans en surévaluer les conclusions, il est raisonnable de prendre soin de son alimentation et de son transit, qui sont en partie liés au reste de la santé.

### ***Quoi faire***

- Augmenter progressivement les fibres dans l'alimentation, par les légumes, les fruits, les légumineuses et les céréales complètes.
- Diversifier les sources végétales sur la semaine, plutôt que de répéter les mêmes deux ou trois aliments.
- Inclure, si vous le tolérez bien, des aliments fermentés simples, comme le yaourt, le kéfir, ou la choucroute.
- Réduire les produits ultra-transformés.
- Garder une certaine régularité dans les horaires de repas.
- Prendre au sérieux des troubles digestifs durables, plutôt que de les banaliser.

### ***À quelle fréquence***

Au quotidien. C'est l'addition des choix simples qui fait la différence, plus que les efforts ponctuels.

### ***Niveau de difficulté***

Faible à modéré.

### ***Première étape***

Ajouter un aliment riche en fibres dans une seule prise alimentaire de la journée. Une cuillerée de lentilles dans la salade du midi, un fruit à la collation, deux cuillerées d'avoine au petit-déjeuner.

### ***En parler avec votre médecin ou pharmacien***

- Si vous avez des diarrhées, des constipations, ou des douleurs abdominales qui durent.
- Si vous présentez une perte de poids inexplicée.
- Si vous remarquez du sang dans les selles, à n'importe quel moment.
- Si vous suivez un régime restrictif, choisi seul ou conseillé par une source non médicale.
- Si vous prenez des probiotiques ou d'autres compléments en plus d'un traitement.

## **Pilier 9 : Environnement et sens**

Voir, entendre, vivre dans un environnement adapté : ce sont des éléments simples, parfois oubliés, et pourtant essentiels pour la santé du cerveau. Une perte d'audition non corrigée pèse sur la vie sociale, sur la stimulation cognitive, et sur le moral. Une mauvaise vision augmente le risque de chute. Et un environnement bruyant ou mal éclairé fatigue inutilement.

### ***Quoi faire***

- Faire contrôler son audition à intervalles réguliers, en particulier après cinquante-cinq ou soixante ans.

- Faire contrôler sa vision, et adapter ses lunettes ou ses verres si nécessaire.
- Améliorer l'éclairage chez soi, en particulier dans les endroits où l'on lit ou cuisine.
- Réduire les sources de bruit chronique, lorsque c'est possible.
- Diminuer les risques de chute : tapis fixés ou retirés, barres d'appui dans la salle de bains, bonnes chaussures, escaliers éclairés.
- Faire attention à la qualité de l'air, en aérant régulièrement et en évitant l'exposition à la fumée.
- Reconnaître les signes de retrait social liés à un trouble de l'audition.

### ***À quelle fréquence***

- Bilan auditif et bilan visuel à intervalles réguliers, plus souvent en cas de gêne ressentie.
- Adaptation de l'environnement domestique : à revoir une fois par an, idéalement.

### ***Niveau de difficulté***

Faible. Le principal obstacle est souvent psychologique : reconnaître que l'on a besoin d'un appareil auditif ou de nouvelles lunettes.

### ***Première étape***

Prendre rendez-vous pour un bilan d'audition ou de vision, si le dernier remonte à plus de deux ans. En France, dans le cadre de la réforme dite du 100 % Santé, certaines aides auditives et lunettes (équipements de classe I, dits du panier 100 % Santé) sont accessibles sans reste à charge, sous conditions de prescription et de complémentaire santé.

### ***En parler avec votre médecin ou pharmacien***

- Si vous demandez souvent aux autres de répéter, ou si le volume de la télévision augmente mois après mois.
- Si la lecture devient fatigante, ou si vous avez du mal à reconnaître les visages au loin.
- Si vous avez chuté, ou si vous craignez de tomber.
- Si vous avez des moments de désorientation chez vous, ou en sortant.
- Si un proche vous fait remarquer un changement dans votre manière d'entendre ou de voir.

### **Pilier 10 : Prévention médicale et compléments**

Ce dernier pilier rassemble plusieurs sujets, souvent traités à part. Suivi médical de fond, vaccinations, compléments alimentaires, ménopause, dossier de santé personnel : autant de points qui se croisent autour d'une même idée. Mieux on connaît son terrain, mieux on peut décider, avec son médecin, de ce qui est utile et de ce qui ne l'est pas.

#### ***Quoi faire***

- Tenir à jour les vaccinations recommandées et les contrôles de routine.
- Signaler tous vos médicaments et compléments à chaque consultation, même ceux que vous prenez depuis longtemps.
- Ne pas accumuler les compléments sans en parler à votre médecin ou à votre pharmacien.

- Aborder les questions liées à la ménopause sans tabou, en particulier celles qui concernent le sommeil, l'humeur, ou la cognition.
- Signaler les troubles de mémoire dès qu'ils s'installent, plutôt que d'attendre.
- Tenir un dossier personnel de santé, papier ou numérique, et le mettre à jour après chaque rendez-vous.

### ***À quelle fréquence***

À actualiser à chaque consultation, ou au minimum une fois par an.

### ***Niveau de difficulté***

Faible, mais demande de l'organisation.

### ***Première étape***

Rassembler, sur une seule feuille, tous les médicaments, compléments alimentaires et produits en vente libre que vous prenez actuellement, avec le motif de la prise.

### ***En parler avec votre médecin ou pharmacien***

- Si vous prenez des compléments alimentaires de manière régulière.
- Si vous avez des questions liées à la ménopause, ou à un changement hormonal.
- Si vous ressentez des effets indésirables nouveaux.
- Si plusieurs médecins vous prescrivent en parallèle, sans que les ordonnances soient regroupées.
- Si vous oubliez fréquemment la prise de vos médicaments.

- Si vous envisagez de commencer un produit « pour la mémoire ».

Une dernière règle pour ce pilier, qui résume à elle seule l'esprit du livre : aucun complément alimentaire ne remplace une alimentation équilibrée, et aucun produit acheté en vente libre ne remplace un avis médical. Demandez avant de commencer, jamais après.

## **Le rendez-vous lui-même : quoi dire, quoi demander, quoi noter**

Vous êtes prêt. Le dossier est préparé, les questions sont écrites, vous savez ce que vous voulez dire. Et pourtant, le jour venu, le rendez-vous file plus vite que vous ne le pensiez. Ce chapitre vous accompagne pendant la consultation elle-même, des deux premières minutes au moment où vous quittez le cabinet.

### **Les deux premières minutes**

Les deux premières minutes donnent la trajectoire du rendez-vous. Pendant ce court moment, votre médecin écoute pour comprendre quatre choses : pourquoi vous êtes là, depuis quand cela dure, en quoi cela perturbe votre vie quotidienne, et si vous avez préparé quelque chose.

Vous pouvez tenir tout cela en quelques phrases. Par exemple, vous pourriez dire que vous venez parce que vous avez observé certains changements de mémoire chez vous ou chez un proche, que cela dure depuis quelques mois, que cela commence à peser sur les tâches habituelles, et que vous avez préparé une liste pour ne rien oublier. Vous lui montrez votre dossier, vous le posez sur le bureau, et vous laissez la consultation se construire à partir de là.

Ces deux minutes-là valent dix minutes de discussion mal organisée plus tard.

### **L'ordre dans lequel raconter**

Une fois la trajectoire posée, l'ordre des informations compte plus qu'on ne le croit. Sans cet ordre, le récit part dans tous les sens, le

médecin pose des questions pour rétablir la chronologie, et le temps utile se perd.

Voici un ordre qui fonctionne dans la plupart des consultations.

- Votre préoccupation principale, en une phrase claire.
- Un exemple concret, vécu, récent.
- La fréquence du problème, en chiffres approximatifs.
- Le changement par rapport à l'année dernière, ou à il y a six mois.
- L'impact sur le quotidien, en termes pratiques : conduite, courses, gestion administrative, vie sociale, travail.
- L'histoire familiale, en deux ou trois lignes seulement.
- Les médicaments, les compléments, et les habitudes pertinentes pour le tableau.

Vous pouvez recopier cet ordre sur la première page de votre dossier, et y revenir pendant la consultation si vous sentez que vous perdez le fil.

## **Ce qu'il ne faut pas cacher**

Beaucoup de personnes, par habitude ou par pudeur, omettent des informations qui changeraient pourtant la lecture du médecin. Ce n'est pas un jugement à se faire, c'est un réflexe à corriger.

Quelques sujets sont régulièrement mis sous silence, alors qu'ils sont précieux pour le diagnostic.

- La consommation réelle d'alcool, sans la diviser par deux par politesse.
- La prise de somnifères, prescrits ou non.

- Le niveau de stress et la charge mentale, en particulier si vous accompagnez un proche.
- Les épisodes de tristesse durable ou de découragement.
- Les compléments alimentaires achetés en pharmacie, en parapharmacie, ou sur internet.
- Les oublis qui vous ont semblé gênants, même si vous préféreriez les passer sous silence.
- Les remarques de votre conjoint, de vos enfants, ou de vos amis.
- Les chutes, ou presque-chutes, des derniers mois.
- Les difficultés au volant, qu'il s'agisse de petits accrochages, de moments d'inattention, ou d'hésitations sur des trajets connus.
- Les erreurs d'argent ou les démarches administratives qui dérapent.

Plus le tableau est complet, plus l'avis qui s'en dégage est utile. Cacher la moitié de ce qui se passe, c'est demander un avis sur la moitié de la situation.

## **Prendre des notes pendant le rendez-vous**

Pendant que votre médecin parle, votre attention est sollicitée par beaucoup de choses : ses paroles, votre émotion, la liste mentale de ce qu'il faut encore demander. Prendre des notes, ou demander à la personne qui vous accompagne de le faire, simplifie tout cela.

Concentrez vos notes sur sept points précis.

- L'explication probable que votre médecin avance, en quelques mots.

- Les examens qu'il propose, avec leurs noms.
- Les éventuelles orientations vers un autre professionnel.
- Les recommandations concernant le mode de vie.
- Les changements éventuels de traitement, et leurs raisons.
- Les signes d'alerte qui justifieraient un appel sans attendre.
- La date du prochain rendez-vous, et ce qu'il faut faire d'ici là.

Ces sept lignes tiennent sur une seule feuille. Ce sera la page la plus consultée de votre dossier dans les semaines à venir.

## **Si vous n'avez pas le sentiment d'être entendu**

Cela peut arriver. La consultation a été rapide, vous repartez avec l'impression d'avoir été compris à moitié, ou pas du tout. Avant de conclure que rien n'a fonctionné, quelques gestes mesurés peuvent encore changer les choses.

Vous pouvez demander une reformulation, en disant simplement que vous avez besoin de comprendre la suite. Vous pouvez demander à votre médecin quand il souhaite vous revoir, et ce qu'il faudra observer d'ici là. Vous pouvez demander si une nouvelle consultation, plus longue, est envisageable, ou si une téléconsultation de contrôle peut compléter la première.

Si l'inquiétude reste forte, et que vous sentez que la première lecture ne vous convient pas, vous avez le droit de demander un deuxième avis, ou une orientation vers un spécialiste : neurologue, gériatre, consultation mémoire. Ce droit n'est pas une marque de défiance, c'est une précaution raisonnable.

## **Après le rendez-vous**

Les vingt-quatre heures qui suivent le rendez-vous sont les plus importantes pour ne rien perdre de ce qui s'est dit. Cinq gestes simples suffisent.

- Reprenez vos notes au calme, et complétez-les pendant que votre mémoire est encore fraîche.
- Inscrivez les rendez-vous suivants dans votre agenda, et programmez les rappels.
- Mettez à jour votre liste de médicaments, si elle a changé.
- Informez brièvement les proches concernés de ce qui a été dit.
- Choisissez une seule action concrète à mettre en place dès cette semaine, parmi les recommandations reçues.

Le reste viendra avec le temps, et à votre rythme.

## **Votre plan personnel après le rendez-vous**

Le rendez-vous s'est tenu. Vous êtes rentré chez vous, vos notes sont devant vous. Reste à transformer ce qui a été dit en quelque chose que vous pouvez vraiment faire dans les semaines qui viennent. Ce dernier chapitre n'est pas un plan médical. C'est un plan d'organisation et de mode de vie, qui prolonge la consultation à votre rythme.

### **Les trois scénarios possibles**

À la sortie d'une consultation sur la mémoire, trois grandes situations sont possibles. Il vaut la peine de savoir lequel des trois vous concerne, parce que la suite ne sera pas la même.

Le premier scénario est rassurant. Votre médecin n'a pas relevé d'élément alarmant, mais propose un suivi à distance. Dans ce cas, votre rôle principal est de continuer à observer, sans dramatiser, et de revenir comme convenu pour le prochain point. Quelques ajustements de mode de vie suffisent souvent.

Le deuxième scénario implique des examens complémentaires. Prise de sang, bilan d'audition ou de vision, consultation mémoire, test cognitif, parfois imagerie. Dans ce cas, votre tâche est de prendre les rendez-vous rapidement, de centraliser les résultats dans votre dossier, et d'éviter de tirer des conclusions avant d'avoir les éléments. L'attente d'un examen est parfois plus difficile à vivre que l'examen lui-même.

Le troisième scénario est le plus fréquent, et souvent le plus utile. Votre médecin identifie d'autres causes possibles à explorer en priorité : sommeil, stress, médicament en cause, équilibre cardiovasculaire, déficit nutritionnel, facteur émotionnel. Certains troubles de mémoire peuvent être influencés par ces facteurs, parfois

de manière importante. Votre rôle est alors de suivre les pistes proposées, méthodiquement, en commençant par celle que votre médecin juge prioritaire.

## **Sept gestes pour les sept premiers jours**

Quel que soit le scénario, la première semaine donne le ton. Voici une liste courte, à cocher au fil des jours, sans contrainte de date précise.

- Confirmer les rendez-vous mentionnés par votre médecin et programmer les éventuels examens à réaliser.
- Passer à la pharmacie pour clarifier votre liste de médicaments et de compléments.
- Prévoir un bilan d'audition ou de vision, si la question a été soulevée.
- Commencer un journal de sommeil, simple, sur deux semaines.
- Marcher chaque jour, même peu, pour entrer dans le mouvement plutôt que d'en parler.
- Choisir un seul changement d'alimentation, et l'installer cette semaine.
- Avoir une conversation calme avec une personne de confiance sur ce que vous avez entendu.

Vous n'avez pas à tout faire. Vous avez à commencer.

## **La mini-réinitialisation de trente jours**

Sur le mois qui suit, gardez la même logique : peu de changements, mais tenus. Le piège classique consiste à vouloir tout transformer en

même temps, et à abandonner l'ensemble au bout de dix jours. Cinq actions, choisies une par domaine, suffisent largement.

- Une action sommeil. Par exemple, une heure de coucher fixe, ou la suppression des écrans dans la dernière demi-heure.
- Une action alimentation. Par exemple, deux repas par semaine entièrement compatibles avec les principes que vous avez retenus.
- Une action mouvement. Par exemple, dix minutes de marche après le déjeuner, tous les jours ouvrés.
- Une action sociale. Par exemple, un appel ou une visite hebdomadaire avec une personne avec laquelle vous voulez garder le lien.
- Une action d'organisation médicale. Par exemple, finaliser votre dossier de santé, ou activer votre espace numérique de l'Assurance Maladie.

Ces cinq actions tiennent dans une seule semaine type. Elles peuvent commencer simplement, sans équipement complexe ni changement radical. Elles demandent surtout un crayon, et la décision de tenir trente jours.

## **La grille des priorités**

Pour ranger ce que votre médecin vous a dit, et ce que vous avez vous-même retenu, une grille simple à quatre cases peut aider. Vous pouvez la dessiner sur une feuille A5 et la coller au dos de la porte de votre cuisine.

Dans la première case, ce qui est urgent et médical. Examens à faire, médicaments à ajuster, prochains rendez-vous fermes. Ces éléments passent en priorité absolue.

Dans la deuxième case, ce qui est important mais non urgent. Changements de mode de vie progressifs, projets d'apprentissage, organisation de la maison. C'est le cœur du plan de trente jours.

Dans la troisième case, ce qui est facile à mettre en place dès aujourd'hui. Une gourde d'eau près du bureau, dix minutes de marche après le repas, un coup de fil hebdomadaire. C'est ce que vous mettez en route en attendant le reste.

Dans la quatrième case, ce qui mérite encore une discussion avec un professionnel. Compléments à clarifier, doute sur un effet secondaire, question génétique, sommeil qui résiste. C'est la liste de votre prochaine consultation.

## **Votre fiche personnelle**

Pour clore le livre, vous pouvez compléter une fiche simple, qui résume où vous en êtes après le rendez-vous. Recopiez-la dans un carnet, ou utilisez celle qui figure dans les annexes en fin d'ouvrage. Reprenez-la à chaque consultation suivante.

- Ma préoccupation principale aujourd'hui :
- Ce que je veux continuer à observer :
- Ce que je dois discuter avec mon médecin traitant :
- Ce que je dois clarifier avec mon pharmacien :
- Le changement que je mets en place cette semaine :
- Ce que je demande à mes proches :

□ Mon prochain rendez-vous :

Cette fiche tient sur une page. Elle dit, à elle seule, beaucoup plus que de longues notes éparpillées. Et surtout, elle vous appartient. Vous la mettez à jour, vous la rangez, vous la sortez quand cela vaut la peine.

## **Pour finir**

Tous les signes ne sont pas des maladies. La plupart ne le sont pas. Mais bien observer, bien questionner, et chercher de l'aide au bon moment sont, à votre niveau, des formes simples et puissantes de protection.

Vous avez maintenant un dossier, des questions préparées, une méthode pour la consultation, et un plan pour les jours qui suivent. Vous n'avez pas le contrôle de tout. Personne ne l'a. Mais vous avez la maîtrise de ce qui dépend de vous, c'est-à-dire la préparation, l'attention portée à votre corps et à celui de vos proches, et la décision d'agir tôt plutôt que tard.

Refermez ce livre lorsque vous le souhaitez. Reprenez-le quand le besoin reviendra. Et entre les deux, vivez. Avec un peu plus de calme. Avec un peu moins d'angoisse. Et avec, surtout, un peu plus de prise sur les choses.

## Sources et ressources utiles

Cette section regroupe les principales sources officielles évoquées dans cet ouvrage, ainsi que des ressources qui peuvent vous aider, vous et vos proches, à trouver les informations à jour. Les contenus de ces sources évoluent : privilégiez toujours la version la plus récente.

### Sites officiels français

- Assurance Maladie : [ameli.fr](http://ameli.fr). Pour les conditions de prise en charge, le dispositif Mon soutien psy, la réforme 100 % Santé et l'espace numérique Mon espace santé.
- Service-Public : [service-public.fr](http://service-public.fr). Pour les numéros d'urgence, les démarches administratives liées à la santé, et les dispositifs d'aide aux personnes âgées ou aux aidants.
- Haute Autorité de Santé : [has-sante.fr](http://has-sante.fr). Pour les recommandations professionnelles concernant les troubles cognitifs et la maladie d'Alzheimer.
- Santé publique France : [santepubliquefrance.fr](http://santepubliquefrance.fr). Pour les données de santé publique et les repères de prévention.

### Associations

- France Alzheimer et maladies apparentées : [francealzheimer.org](http://francealzheimer.org). Information, soutien, groupes de parole pour les personnes concernées et leurs proches. Plateforme d'écoute téléphonique : 0 800 97 20 97.
- Fédération des Centres Mémoire de Ressources et de Recherche : pour identifier la consultation mémoire la plus proche.

## Numéros utiles

- 15 : SAMU, urgences médicales.
- 18 : Sapeurs-pompiers.
- 112 : Numéro d'urgence européen.
- 114 : Numéro d'urgence pour les personnes sourdes ou malentendantes (par SMS, fax, ou application dédiée).
- 3977 : Maltraitance des personnes âgées et des adultes en situation de handicap.

## Références évoquées dans le livre

- Recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (2023) sur la consommation d'alcool, qui rappellent qu'il n'existe pas de seuil de consommation sans risque pour la santé.
- Dispositif Mon soutien psy : séances avec un psychologue conventionné, partiellement prises en charge par l'Assurance Maladie. Conditions, tarifs et nombre de séances disponibles sur [ameli.fr](https://ameli.fr).
- Réforme 100 % Santé : équipements de classe I (panier 100 % Santé) accessibles sans reste à charge sous conditions de prescription et de complémentaire santé. Détails et listes des équipements concernés sur [ameli.fr](https://ameli.fr) et [service-public.fr](https://service-public.fr).
- Mon espace santé : carnet de santé numérique mis en place par les pouvoirs publics et l'Assurance Maladie. Activation et consultation sur [monespacesante.fr](https://monespacesante.fr).

## Pour aller plus loin

Si vous souhaitez explorer les repères sur la santé cérébrale et les habitudes de mode de vie associées à une meilleure cognition, plusieurs synthèses scientifiques, dont les travaux publiés par des revues médicales internationales, font régulièrement le point. La littérature évolue : votre médecin traitant ou un spécialiste pourra vous orienter vers les ressources les plus actuelles.

Les informations de cet ouvrage ont été rassemblées à partir des sources officielles françaises mentionnées ci-dessus, consultées au cours de la rédaction. Les modalités précises (tarifs, nombre de séances, conditions de prise en charge) peuvent évoluer : pour les versions à jour, consultez directement les sites officiels.

## Annexes : pages à remplir

Les pages qui suivent reprennent, sous forme de tableaux à compléter à la main, les principaux outils évoqués dans ce livre. Vous pouvez les remplir directement dans l'ouvrage, ou les recopier dans un carnet à part. Pensez à dater chaque tableau : vous comparerez plus facilement vos observations d'une consultation à l'autre.

### Annexe 1 : Mes symptômes

Une fiche par symptôme ou changement observé. Reproduisez la trame autant de fois que nécessaire.

|   |  |
|---|--|
| Symptôme observé                                      |  |
| Depuis quand  |  |
| Apparition<br>(progressive /<br>soudaine)             |  |
| Évolution (stable /<br>amélioration /<br>aggravation) |  |
| Fréquence   |  |
| Contexte (stress,<br>fatigue, calme)                  |  |
| Conséquences sur le<br>quotidien                      |  |

|   |  |
|---|--|
| Symptôme observé                                      |  |
| Depuis quand  |  |
| Apparition<br>(progressive /<br>soudaine)             |  |
| Évolution (stable /<br>amélioration /<br>aggravation) |  |
| Fréquence   |  |
| Contexte (stress,<br>fatigue, calme)                  |  |
| Conséquences sur le<br>quotidien                      |  |

|   |  |
|---|--|
| Symptôme observé                                      |  |
| Depuis quand  |  |
| Apparition<br>(progressive /<br>soudaine)             |  |
| Évolution (stable /<br>amélioration /<br>aggravation) |  |
| Fréquence   |  |
| Contexte (stress,<br>fatigue, calme)                  |  |
| Conséquences sur le<br>quotidien                      |  |

## Annexe 2 : Antécédents familiaux

Une ligne par membre de la famille concerné. Indiquez le lien (parent, grand-parent, oncle, tante, frère, sœur).

| Membre de la famille | Trouble ou maladie | Âge de début | Diagnostic / notes |
|----------------------|--------------------|--------------|--------------------|
|                      |                    |              |                    |
|                      |                    |              |                    |
|                      |                    |              |                    |
|                      |                    |              |                    |
|                      |                    |              |                    |
|                      |                    |              |                    |
|                      |                    |              |                    |
|                      |                    |              |                    |
|                      |                    |              |                    |





| Date | Que s'est-il passé ? | Contexte | Témoin ? |
|------|----------------------|----------|----------|
|      |                      |          |          |
|      |                      |          |          |
|      |                      |          |          |

## Annexe 5 : Notes du rendez-vous

Reprenez ces sept points, dans l'ordre, juste après la consultation.

|   |  |
|---|--|
| Explication probable proposée             |  |
| Examens à réaliser                        |  |
| Orientations vers d'autres professionnels |  |
| Recommandations sur le mode de vie        |  |
| Changements de traitement, le cas échéant |  |
| Signes d'alerte qui justifient un appel   |  |
| Date du prochain rendez-vous              |  |

## Annexe 6 : Mon plan personnel

À reprendre après chaque rendez-vous, et à relire entre deux consultations.

|  |  |
|--|--|
| Date   |  |
| Ma préoccupation principale aujourd'hui          |  |
| Ce que je veux continuer à observer              |  |
| À discuter avec mon médecin traitant             |  |
| À clarifier avec mon pharmacien                  |  |
| Le changement que je mets en place cette semaine |  |
| Ce que je demande à mes proches                  |  |
| Mon prochain rendez-vous                         |  |