



Les brèves du Verdus

Saint-Guilhem-le-Désert

AU SOMMAIRE:

- **La minute info "bien vieillir en cœur d'Hérault"**
-



Troubles de la mémoire

Un rendez-vous manqué, un mot sur le bout de la langue, un objet égaré...

Près d'1 personne sur 5, de plus de 65 ans, rapporte des troubles de la mémoire, et 1,2 million de personnes vivent avec une maladie d'Alzheimer ou pathologie apparentée. Certains troubles sont bénins, d'autres peuvent être le signe précoce d'une affection neurodégénérative.

La perte de mémoire n'est pas toujours synonyme de maladie d'Alzheimer : elle peut être causée par la fatigue, le stress, un trouble du sommeil, une dépression ou encore des effets secondaires de médicaments.

💡 Un diagnostic précis est essentiel

Consulter votre médecin traitant permet de **faire la part des choses**. Un bilan complet, comprenant souvent des tests de mémoire et des examens complémentaires, aide à identifier la cause et orienter vers un spécialiste si nécessaire.

💡 Dépistage précoce

Lorsqu'une maladie neurodégénérative est détectée tôt, il est **possible de mettre en place des stratégies adaptées** : stimulation cognitive, traitements médicamenteux, activité physique régulière, alimentation équilibrée et maintien des liens sociaux.

Ces mesures contribuent à ralentir l'évolution des troubles et à préserver la qualité de vie.



⌚ Préparer l'avenir

Le dépistage précoce est **source de sérénité** ; il permet de mieux comprendre, d'adapter son logement, d'organiser son environnement, d'impliquer ses proches et de préparer, si besoin, un accompagnement progressif.

Agir pour conserver son autonomie !



🌐 www.gecoh.fr : CRT Cœur d'Hérault - Choisir de bien vieillir à domicile

07 43 36 58 93

contact.crt@gecoh.fr

Le CRT Cœur d'Hérault, ce sont 3 missions en faveur des personnes âgées de plus de 60 ans.



- 1** Des ateliers collectifs et des animations pour prévenir la perte d'autonomie et lutter contre l'isolement.

Un accompagnement renforcé à domicile par une équipe pluridisciplinaire.

(actuellement, uniquement sur les communes du Clermontais)



- 3** Des sessions de sensibilisation pour les particuliers aidants de personnes âgées et les aidants professionnels.

Toutes nos actions sont gratuites (financé par l'ARS).

Pour plus d'informations, rendez-vous sur notre site :
<https://www.gecoh.fr/le-choix-de-vieillir-chez-moi>

mairie de Saint-Guilhem-le-Désert

Grand Chemin du Val de Gellone, 34150, Saint-Guilhem-le-Désert

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}

Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

