

Méthodes de traitement pour une ETC suspectée

Une approche globale qui tient compte des symptômes cognitifs et physiques.



Mettre l'accent sur la gestion de vos symptômes

Il existe de nombreuses thérapies permettant de traiter les symptômes associés à une encéphalopathie traumatique chronique (ETC) suspectée, afin d'améliorer la qualité de vie des patients. Sous la supervision du bon professionnel de la santé, et en combinaison avec des changements au mode de vie, la plupart des patients constateront des améliorations.

Nous utilisons le terme « ETC suspectée » parce que l'ETC ne peut pas encore être diagnostiquée avec un niveau connu de précision statistique chez les personnes vivantes (découvrez comment vous pouvez soutenir la recherche sur l'ETC [en cliquant ici](#)).

Par conséquent, les traitements visent principalement à gérer vos symptômes, qu'ils soient liés à une ETC, à une commotion cérébrale, ou non liés à vos antécédents de traumatismes crâniens. Nous vous encourageons à garder en tête qu'il existe une probabilité importante que vous ne soyez pas atteint d'ETC.

En ce qui concerne le choix des traitements, il existe très peu d'études scientifiques portant sur le traitement des symptômes cliniques de l'ETC, et encore moins d'essais cliniques explorant des thérapies innovantes susceptibles de ralentir ou d'arrêter la progression de la maladie.

Bien que la Fondation Héritage pour les commotions cérébrales (FHCC) travaille à accroître l'intérêt et les infrastructures pour les essais cliniques sur l'ETC, nous sommes ici pour vous présenter ce qui fonctionne aujourd'hui et comment vous pouvez commencer à vous sentir mieux et à améliorer votre qualité de vie.

[Lien Video](#)

Apprendre auprès de cliniciens spécialisés dans le traitement de l'ETC suspectée

En 2019, le cofondateur et directeur médical de la Fondation Héritage pour les commotions cérébrales, le Dr Robert Cantu, ainsi qu'Andrew Budson, directeur associé de la recherche au Boston University Alzheimer's Disease Center, ont publié les toutes premières recommandations de prise en charge de l'ETC dans la revue Expert Review of Neurotherapeutics.

Cette publication vise à aider les cliniciens à déterminer si un diagnostic d'ETC est peu probable, possible ou probable, et à proposer des traitements pharmacologiques et non pharmacologiques pour gérer les symptômes de l'ETC et [améliorer la qualité de vie](#). Vous pouvez consulter ou télécharger le résumé [ici](#) de le partager avec votre professionnel de la santé.

Questions?

Allez sur CLFHelpLine.ca ou scannez le code QR



L'approche du Dr Robert Cantu pour traiter les patients présentant une ETC suspectée



L'approche du Dr Robert Cantu propose un cadre pour identifier et traiter une ETC suspectée — consultez la [vidéo](#) pour en savoir plus.

1

Critères d'identification de l'ETC

Lorsqu'il s'agit de traiter des symptômes associés à une ETC suspectée, la première étape pour un clinicien consiste à **comprendre votre exposition aux traumatismes crâniens répétés et aux impacts répétés à la tête.**

Plus de 90 % des personnes diagnostiquées avec une ETC ont subi des impacts répétés à la tête dans le cadre d'une participation régulière à des sports de contact et/ou d'un service militaire. Des études menées chez d'anciens joueurs de football américain décédés suggèrent que l'ETC est peu probable si une personne n'a pas joué pendant cinq ans ou plus. Les données ne sont pas encore disponibles pour les autres sports.

Bien que l'ETC ne puisse pas être diagnostiquée de manière définitive chez une personne vivante, des experts dirigés par le Centre de l'ETC de l'Université de Boston développent des critères pour diagnostiquer le syndrome d'encéphalopathie traumatique (TES), conçu pour identifier les symptômes de l'ETC pendant la vie. Malheureusement, ces critères sont encore limités à la recherche et ne sont pas encore utilisés en pratique clinique.

2

Diagnostic de l'ETC

À l'heure actuelle, la présence d'une ETC ne peut être confirmée qu'au moyen d'un examen neuropathologique après le décès. Les recherches se poursuivent afin d'identifier des biomarqueurs dans le sang, ainsi que des techniques d'imagerie, qui pourraient permettre un diagnostic définitif plus précoce.

Les cliniciens s'appuient actuellement sur les antécédents cliniques du patient et la présentation des symptômes pour établir un diagnostic présomptif. Ce processus comprend des entretiens détaillés avec le patient et, souvent, avec des membres de sa famille afin de reconstituer l'historique des traumatismes crâniens et l'évolution des symptômes dans le temps.

Des examens neurologiques, des tests cognitifs et des évaluations des capacités fonctionnelles peuvent également contribuer à estimer la probabilité d'une ETC.

Nous pouvons
vous aider

Allez sur CLFHelpLine.ca ou scannez le code QR



Suite...

L'approche du Dr Robert Cantu propose un cadre pour identifier et traiter une ETC suspectée

3

Prise en charge des symptômes de l'ETC

La prise en charge des symptômes de l'ETC nécessite une approche globale qui tient compte à la fois des symptômes physiques et cognitifs. Les plans de soins personnalisés visent à améliorer la qualité de vie des personnes concernées, tandis que les thérapies cognitives contribuent à améliorer le fonctionnement et à aider les individus à s'adapter à leurs limitations.

Les thérapies comportementales ont démontré leur efficacité pour traiter les défis émotionnels et psychologiques liés à une ETC suspectée, en offrant des stratégies pour gérer les variations de l'humeur, la dépression et l'agressivité potentielle.

La physiothérapie joue également un rôle essentiel dans la prise en charge des symptômes moteurs, en aidant à préserver la mobilité et les fonctions physiques.

4

Traitements pharmacologiques

Selon le Dr Cantu, la prise en charge pharmacologique de l'ETC comprend une gamme de médicaments, chacun ciblant des groupes spécifiques de symptômes.

- **Améliorateurs cognitifs:** Des médicaments comme Aricept (donépézil) et Namenda (mémantine) sont utilisés pour atténuer la perte de mémoire et la confusion.
- **Antidépresseurs:** Ces médicaments jouent un rôle clé dans la gestion des aspects émotionnels complexes d'une ETC suspectée, en aidant à réduire la dépression, l'anxiété et l'irritabilité.
- **Stabilisateurs de l'humeur :** Utilisés pour atténuer les fluctuations émotionnelles, ils peuvent améliorer significativement la qualité de vie des personnes présentant des symptômes de type bipolaire.
- **Sommeil:** La mélatonine et d'autres aides au sommeil sont parfois prescrites pour traiter les troubles du sommeil fréquemment observés dans les cas d'ETC suspectée, favorisant un cycle de sommeil plus réparateur.



Les observations du Dr James Castle sur la prise en charge et le traitement de l'ETC



Les observations du Dr James Castle aident à expliquer comment une ETC suspectée varie selon les groupes d'âge et comment elle est prise en charge — consultez la [vidéo](#) pour en savoir plus.

1

Variations des symptômes de l'ETC selon les groupes d'âge

Le Dr James Castle est neurologue cognitif et comportemental au Rush University Medical Center. Il a grandi sur les terrains de football, de l'enfance jusqu'à l'université. Son expérience personnelle avec l'ETC, avant même qu'elle soit largement reconnue, a commencé avec le décès de deux coéquipiers, dont l'un a ensuite été confirmé comme atteint d'ETC.

Fortement influencé par ses liens personnels et son parcours sportif, il s'est donné pour mission d'observer et de traiter l'ETC suspectée. Un élément clé de son travail consiste à comprendre comment une ETC suspectée se manifeste différemment selon les groupes d'âge.

2

Patients plus jeunes présentant une ETC suspectée

Les personnes plus jeunes présentent souvent un ensemble de troubles comportementaux, notamment l'anxiété, la dépression, la colère et des troubles du sommeil. Leurs difficultés cognitives concernent principalement la mémoire à court terme et les fonctions exécutives, ce qui perturbe leur quotidien et leurs activités normales.

Les experts estiment aujourd'hui que ces symptômes ne sont généralement pas causés directement par l'ETC, si elle est présente. Ils seraient plutôt liés aux effets de commotions cérébrales multiples, ou pourraient même être indépendants de l'historique de traumatismes crâniens. Cela signifie que ces symptômes ne sont pas progressifs et qu'ils peuvent être traités.

3

Patients plus âgés présentant une ETC suspectée

Les patients plus âgés présentent souvent des troubles cognitifs progressifs similaires à ceux observés dans la maladie d'Alzheimer, avec des déficits marqués de la mémoire et un déclin des capacités cognitives au fil du temps.

Ces symptômes peuvent compliquer considérablement le diagnostic, car ils ressemblent étroitement à ceux d'autres maladies neurodégénératives.



Approches de traitement de l'ETC suspectée chez les patients plus jeunes

Le Dr Castle présente une approche globale pour traiter les personnes plus jeunes présentant une ETC suspectée — consultez la [vidéo](#) pour en savoir plus.

1

Le mode de vie comme traitement de l'ETC

Les habitudes de vie ont un impact important sur la santé du cerveau et le bien-être général.

- **Activité physique régulière:** Suivre une routine d'exercice structurée permet non seulement de maintenir une bonne condition physique, mais aussi d'améliorer l'humeur et les fonctions cognitives. Les exercices aérobiques, la musculation et le yoga jouent un rôle clé dans la neuroprotection et la prévention de la neurodégénérescence.
- **Stimulation cognitive:** Participer à des activités qui sollicitent le cerveau — comme les jeux, la lecture, l'apprentissage de nouvelles compétences ou toute forme de créativité — peut renforcer les connexions neuronales et potentiellement ralentir la progression des symptômes.
- **Alimentation:** Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, le régime méditerranéen s'est révélé efficace pour soutenir la santé du cerveau. Il privilégie les aliments d'origine végétale, les protéines avec de bons gras, et limite fortement la consommation de viande rouge.
- **Perte de poids:** De nombreux anciens athlètes rapportent une amélioration des symptômes après une perte de poids. Le surpoids peut contribuer à la douleur chronique, limiter la capacité à faire de l'exercice et affecter la qualité du sommeil.

2

Importance du sommeil

Le lien entre le sommeil et la santé cognitive est clairement établi. Voici des mesures pour optimiser votre sommeil :

- **Horaire de sommeil régulier:** Se coucher et se lever à des heures fixes chaque jour aide à réguler le rythme circadien.
- **Environnement de sommeil optimal:** Créer un environnement calme, sombre et frais favorise un sommeil réparateur.
- **Techniques de relaxation:** La méditation, les exercices de respiration profonde ou la relaxation musculaire progressive avant le coucher peuvent réduire l'anxiété et améliorer la qualité du sommeil.
- **Étude du sommeil:** Une nuque musclée ou des antécédents de commotions peuvent être des facteurs de risque d'apnée du sommeil et d'autres troubles. Si vous en parlez à votre médecin, il pourrait recommander une étude du sommeil et un traitement pouvant améliorer significativement votre qualité de vie.



Comment trouver le bon professionnel de la santé

Lorsque vous cherchez un spécialiste pour vous aider à traiter une ETC suspectée, privilégiez un clinicien spécialisé dans l'évaluation et le traitement des troubles cérébraux liés aux fonctions cognitives, à l'humeur et au comportement.

Ce professionnel peut être :

- un neurologue (idéalement en cognition ou en neurologie comportementale),
- un psychologue (notamment un neuropsychologue),
- ou un psychiatre (notamment un neuropsychiatre).

Étant donné que l'ETC est une maladie neurodégénérative, un clinicien spécialisé principalement en commotions cérébrales ou en traumatismes crâniens pourrait ne pas être le plus approprié. Il peut être préférable de consulter un professionnel qui connaît bien des troubles comme la maladie d'Alzheimer, la démence frontotemporale et d'autres affections connexes.

Si vous êtes préoccupé(e), vivez avec une ETC suspectée ou avez de la difficulté à trouver le bon professionnel, contactez la [la ligne d'aide de la FHCC](#).

