

Neuf façons de prévenir la maladie d'Alzheimer

Un rapport récemment publié dans la revue britannique *Lancet* fait le point sur les facteurs du mode de vie qui peuvent diminuer significativement le risque de démences, incluant la maladie d'Alzheimer.



DÉCLIN COGNITIF

La démence est le terme médical employé pour décrire les lésions du cerveau qui altèrent le comportement, la personnalité et l'ensemble des fonctions cognitives. La forme de démence la plus commune est la maladie d'Alzheimer, qui se manifeste par des pertes de mémoire, des difficultés à accomplir certaines tâches simples ainsi que par des comportements de plus en plus étranges. Avec le temps, la progression de la maladie s'accompagne d'une détérioration marquée des fonctions cognitives (troubles du langage, de la reconnaissance visuelle et de l'intégration des informations) et, à des stades plus avancés, les patients perdent toute interaction avec le monde extérieur jusqu'à leur décès. On estime qu'en 2015 environ 47 millions de personnes étaient atteintes de démences comme la maladie d'Alzheimer à l'échelle mondiale et ce nombre pourrait tripler d'ici 2050, imposant un terrible fardeau pour les systèmes de santé et les familles des personnes atteintes.

PAS SEULEMENT UNE QUESTION D'ÂGE

Jusqu'à tout récemment, on considérait que la maladie d'Alzheimer était une conséquence de deux principaux facteurs, soit le vieillissement et la présence de certains gènes qui prédisposent à développer la maladie. Ces deux facteurs jouent effectivement un rôle : par exemple, il est bien documenté que les personnes qui

possèdent la variante ApoE4 sont à plus haut risque de démence, mais ce gène n'est responsable que d'environ 7 % des cas d'Alzheimer et d'autres facteurs sont clairement en jeu. Même bémol pour le vieillissement : l'âge est bien entendu un important facteur de risque, mais plusieurs observations récentes indiquent néanmoins que la maladie d'Alzheimer n'est pas une conséquence inévitable du vieillissement et que de nombreux aspects du mode de vie peuvent également énormément influencer sa progression. Il s'agit d'une excellente nouvelle, car cela signifie qu'il est possible de réduire considérablement le risque de souffrir de cette maladie en modifiant ses habitudes de vie.

LES FACTEURS DE RISQUE

C'est dans ce contexte qu'un groupe de 24 experts internationaux a récemment publié une mise à jour des principaux facteurs pouvant diminuer le risque de développer les démences en général, incluant la maladie d'Alzheimer¹. L'analyse rigoureuse des études accumulées jusqu'à présent amène les auteurs à proposer que la modification de neuf principaux facteurs de risque peut réduire significativement l'incidence de ces maladies.

1 Cesser de fumer. La cigarette a un effet catastrophique sur la santé cardiovasculaire, ce qui provoque une diminution de l'apport en oxygène au cerveau et endommage les neurones. Certaines neurotoxines contenues dans le tabac contri-

buent également à ces dommages.

2 Faire de l'exercice. L'activité physique exerce une action neuroprotectrice en raison d'une amélioration de la circulation du sang dans le cerveau ainsi qu'en stimulant la croissance de neurones impliqués dans les processus de mémoire.

3 Maintenir un poids santé. Plusieurs études montrent que les personnes obèses sont à plus haut risque de démence, conséquence de l'impact négatif du surpoids sur l'inflammation chronique et le stress oxydatif qui perturbent l'ensemble du corps, incluant le cerveau.

4 Contrôler la tension artérielle. L'hypertension crée un stress mécanique sur les vaisseaux sanguins qui augmente le risque de neurodégénération et, par conséquent, de démence.

5 Contrôler la glycémie. Les personnes diabétiques sont à plus haut risque de démences, car l'hyperglycémie chronique est très toxique pour les cellules, incluant les neurones.

6 Traiter les dépressions. La dépression affecte les taux de plusieurs hormones de stress ainsi que la structure de certaines parties du cerveau (hippocampe), ce qui pourrait accélérer le développement des démences.

7 Maintenir un réseau social. L'isolement social et la solitude sont d'importants facteurs de risque d'hypertension, de maladies cardiovasculaires et de dépression, trois conditions qui ont été associées au développement des démences.

8 Continuer d'apprendre. L'éducation permet de créer ce qu'on appelle une « réserve cognitive » qui maintient les fonctions cérébrales en dépit d'une détérioration des neurones.

9 S'assurer de bien entendre. Cela peut paraître surprenant, mais plusieurs études ont montré qu'il existait une forte corrélation entre la surdité et le risque de démence. Les mécanismes en cause demeurent mal compris, mais il est probable que l'audition stimule les fonctions intellectuelles et retarde ainsi la détérioration des neurones. Selon les chercheurs, l'utilisation de prothèses auditives par les personnes qui n'entendent pas bien pourrait contribuer à réduire ce risque.

Il faut noter que cette réduction des démences à l'aide des facteurs du mode de vie qu'on vient d'énumérer est un minimum et pourrait même être plus prononcée que ce qui est mentionné ici. Plusieurs études populationnelles plus récentes permettent de penser que la consommation de certains aliments comme le curcuma, le vin rouge, le cacao ou encore le thé vert est associée à une diminution encore plus marquée du risque de déclin cognitif et l'inclusion de ces aliments dans les habitudes alimentaires pourrait augmenter davantage notre protection face aux démences comme la maladie d'Alzheimer.

¹ Livingston G et coll. Dementia prevention, intervention and care. *Lancet*, publié en ligne le 20 juillet 2017.

Richard Béiveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

