

Les femmes ont environ deux fois plus de risques de développer la maladie. Parmi les raisons invoquées, la dépression plus fréquente chez les femmes et un bas niveau d'études. / PHOTO DR

Quelques chiffres clés

2
C'est le pourcentage de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer avant 65 ans. 15 % de la population est touchée au-delà de 80 ans, selon l'Inserm.

7
La démence est la 7^e cause de décès sur la planète.

55
C'est, en millions, le nombre de personnes atteintes de démence dans le monde. La maladie d'Alzheimer serait responsable de 60 à 70 % des cas.

40 000
C'est le nombre de personnes bénéficiant en Paca d'une prise en charge en affection longue durée et/ou d'un traitement pour la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées.

225 000
C'est le nombre de nouveaux cas diagnostiqués chaque année, en France.

1 300 000
C'est l'estimation du nombre de patients en France. 35 % de personnes seulement seraient diagnostiquées selon l'étude de la Fondation Recherche Alzheimer.

3 000 000
C'est le nombre de personnes, aidants compris, concernées par la maladie.



Des mesures pour freiner la maladie d'Alzheimer

C'est une maladie qui fait peur, car il n'existe encore aucun médicament capable de la guérir. La prévention est donc un enjeu crucial. Si le premier facteur de la maladie est le vieillissement, il n'y a pas d'âge pour adopter un mode de vie anti-Alzheimer. Entre facteurs de risques et facteurs protecteurs, on fait le point.

Le viagra pourrait réduire le risque de maladie d'Alzheimer, c'est ce que révèle une étude du Collège universitaire de Londres. Le riz noir, moins populaire que le riz blanc, bon pour les intestins le serait aussi pour le cerveau. Cette révélation d'un neuroscientifique a circulé dernièrement sur TikTok. Le marc de café contiendrait des composés à base d'acide caféique susceptibles de contribuer à protéger les cellules cérébrales déclare une étude, américaine, cette fois-ci. Face à cet afflux de conseils tantôt fantaisistes tantôt réalistes, comment distinguer la bonne intention ? Faut-il croire qu'il existe un ou des moyens de tenir à distance cette maladie ? Présidente du conseil scientifique de "France Alzheimer" et professeur en santé publique au CHU de Toulouse, Sandrine Andrieu en est convaincue : "On peut freiner l'expression de la maladie", dit-elle. Cette conviction, elle la doit à ses travaux de recherche sur la prévention, entamés il y a une dizaine

Les traumatismes crâniens exposent au développement d'un trouble cognitif.

d'années. Si aucun traitement ne permet aujourd'hui de soigner, cette épidémiologiste affirme qu'il existe des moyens concrets pour faire reculer l'âge d'apparition d'Alzheimer. Et ces moyens s'appliquent du plus jeune âge et tout au long de la vie.

Études, alcool, tabac, alimentation...

Parmi ces facteurs de risque "modifiables dès le plus jeune âge", elle cite en premier lieu la stimulation intellectuelle. Plus on est instruit, plus on résistera à la maladie. Cela étant, "avoir un bon niveau d'études, n'empêchera pas la maladie mais cette dernière s'exprimera plus tardivement." Si l'école a un effet protecteur contre le déclin cognitif, la gymnastique du cerveau reste essentielle surtout à la retraite.

Dès le plus jeune âge également, il est recommandé de prévenir les traumatismes crâniens. Selon plusieurs enquêtes, les commotions, cérébrales, uniques ou répétitives, causées notamment dans certains sports comme le football lors des

"têtes" ou la boxe, sont rarement évoquées. Pourtant, ces traumatismes exposent au développement d'un trouble cognitif. En 2019, une étude écossaise concluait que le risque était multiplié par 3,5 pour Alzheimer. "Certaines fédérations ont fait des efforts, en convient-elle. Il faut continuer à alerter sur les dangers."

À l'âge adulte, être à l'écoute d'une audition qui décline, protégera d'une dégénérescence cognitive. 4 à 8 % des cas d'Alzheimer sont attribuables à une perte auditive. "Mal entendre, c'est aussi le premier pas vers l'isolement social et ce manque d'interactions est lui-même mis en cause dans l'accélération de la maladie."

À l'âge adulte, il y a aussi tous les conseils qui relèvent de la prévention des risques cardiovasculaires et des cancers. En ligne de mire, le tabac. L'Organisation mondiale de la santé estime que 14 % des cas de maladie d'Alzheimer dans le monde sont "potentiellement attribuables à la consommation de tabac à fumer".

Vous vous souvenez de la formule :

"L'alcool c'est maximum deux verres par jour, et pas tous les jours ?" Et bien, elle s'applique aussi pour les pathologies neurodégénératives. Selon le Pr Andrieu, une consommation régulière et soutenue conduirait à "la forme la plus courante de la démence. L'observation épidémiologique s'est basée sur 21 verres par semaine. Mais 21 verres, c'est déjà trop !"

14 % des cas de maladie d'Alzheimer sont potentiellement attribuables à la consommation de tabac.

Autre recommandation, une alimentation saine. Largement plébiscité, le régime méditerranéen. Parmi les ingrédients phare : des fruits et légumes frais, le poisson plutôt que la viande rouge, tout cela assaisonné d'huile d'olive. "Les noix, noisettes ou amandes sont très bonnes