



Maladie d'Alzheimer : DE L'IMPORTANCE DE LA PRÉVENTION

La maladie d'Alzheimer est une maladie bien connue de tous, notamment à travers son principal symptôme : la perte de mémoire progressive. Face à cet enjeu de santé publique avec plus de 900 000 personnes concernées en France, et en l'absence de traitement curatif, nous nous interrogeons : quels sont les moyens de prévention à notre disposition pour contrer ou retarder la survenue de la maladie d'Alzheimer ?

Pour connaître l'état des connaissances du grand public sur le sujet, l'Observatoire B2V des Mémoires a réalisé en partenariat avec l'IFOP une étude portant sur « Les Français et la prévention de la maladie d'Alzheimer ».

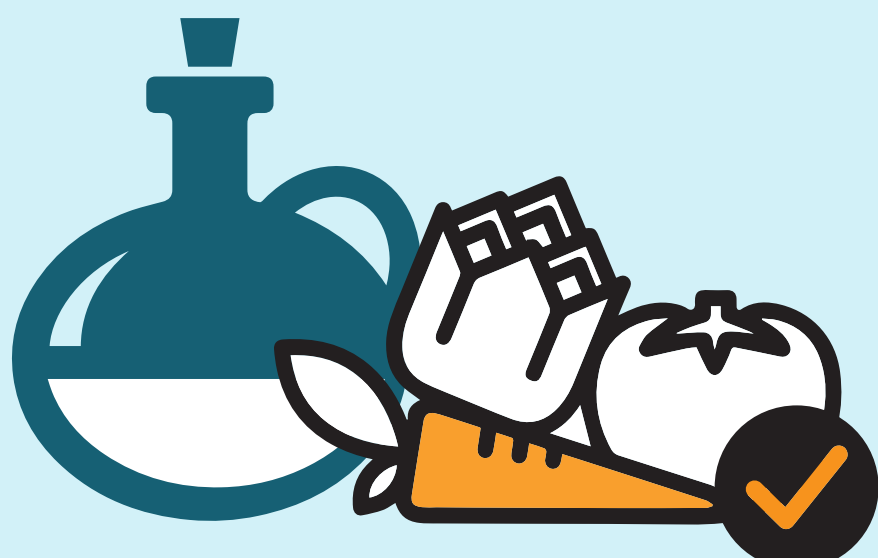
LES ORIGINES DE LA MALADIE

Contrairement à une idée répandue, la maladie d'Alzheimer n'est pas une conséquence du processus normal de vieillissement cognitif. Elle est due à une accumulation de protéines dans le cerveau. Chez les 18-24 ans, les trois-quarts des personnes interrogées se soucient d'être potentiellement atteints et se sentent impuissants face à cette maladie. Or, 5% des cas seulement sont causés par un facteur génétique. **Dans 95% des cas, c'est notre mode de vie qui est à incriminer.** La maladie d'Alzheimer n'est donc pas une fatalité et peut être prévenue.



LES MOYENS DE PRÉVENTION À VOTRE DISPOSITION

Les principaux facteurs impactant l'apparition de la maladie d'Alzheimer ont été identifiés. Ils sont aussi divers que variés : niveau d'éducation, exposition à des produits toxiques, état de santé cardio-vasculaire, qualité du sommeil, engagement social, pratique d'une activité physique et alimentation.



Par ailleurs, le sommeil est primordial à l'entretien de la mémoire. C'est pourquoi il est préconisé de dormir 7h par nuit.

Enfin, les activités sociales jouent un rôle primordial. La satisfaction retirée de discussions enrichissantes et instructives avec autrui permet en effet de réduire l'incidence de la maladie de 55%, ce qui fait de l'activité sociale le meilleur moyen de prévenir la maladie d'Alzheimer.



Fumer, par exemple, augmenterait de 14% le risque de déclarer une maladie d'Alzheimer, la dégradation du cortex étant proportionnelle au nombre de cigarettes fumées. Les aliments festifs ou industriels sont également à éviter : 1 cas sur 4 résulterait de l'industrialisation de la nourriture. A contrario, les aliments riches en oméga 3, vitamines B6 et B12 diminueraient de 30% le risque d'apparition de la maladie d'Alzheimer. Le régime méditerranéen, riche en fruits, légumes, huile d'olive est donc fortement recommandé.

En ce qui concerne l'activité physique, ce qui est bon pour le corps l'est aussi pour l'esprit. Une activité d'endurance d'intensité moyenne et de longue durée (comme le jardinage, la danse, le vélo ou la natation), pratiquée à un rythme de 2 séances par semaine, diminuerait de moitié le risque de déclarer la maladie d'Alzheimer.

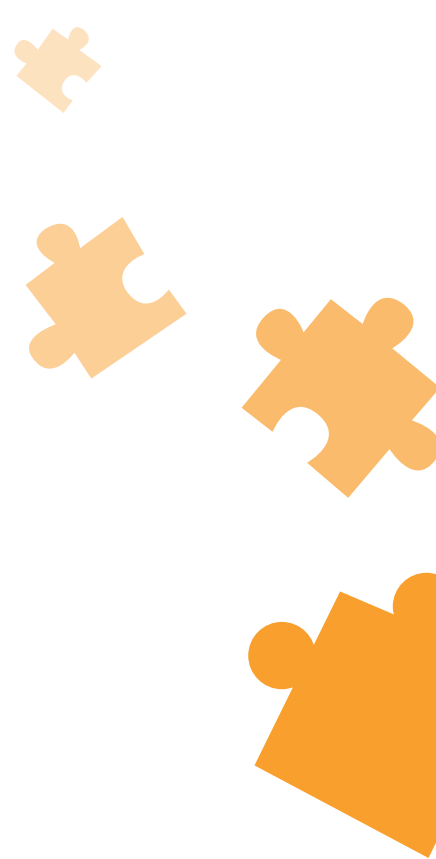


LE SONDAGE EXCLUSIF

« LES FRANÇAIS ET LA PRÉVENTION DE LA MALADIE D'ALZHEIMER » (IFOP POUR B2V)

La majorité des personnes interrogées a un bon niveau de confiance dans la prévention puisque **68% pensent qu'il y a des moyens d'agir pour éviter ou retarder la maladie d'Alzheimer.** Toutefois, **1/3 des sondés, une part non négligeable, a une vision fataliste de la maladie d'Alzheimer, considérant qu'il n'y a rien à faire.**

Pour autant, ils n'ont pas une idée claire de ce qu'il faut faire. Quels moyens, quelles pistes de prévention ? C'est manifestement très flou pour le grand public. C'est le deuxième constat qui émane de cette enquête et qui invite à poursuivre les efforts pour mieux sensibiliser le grand public.

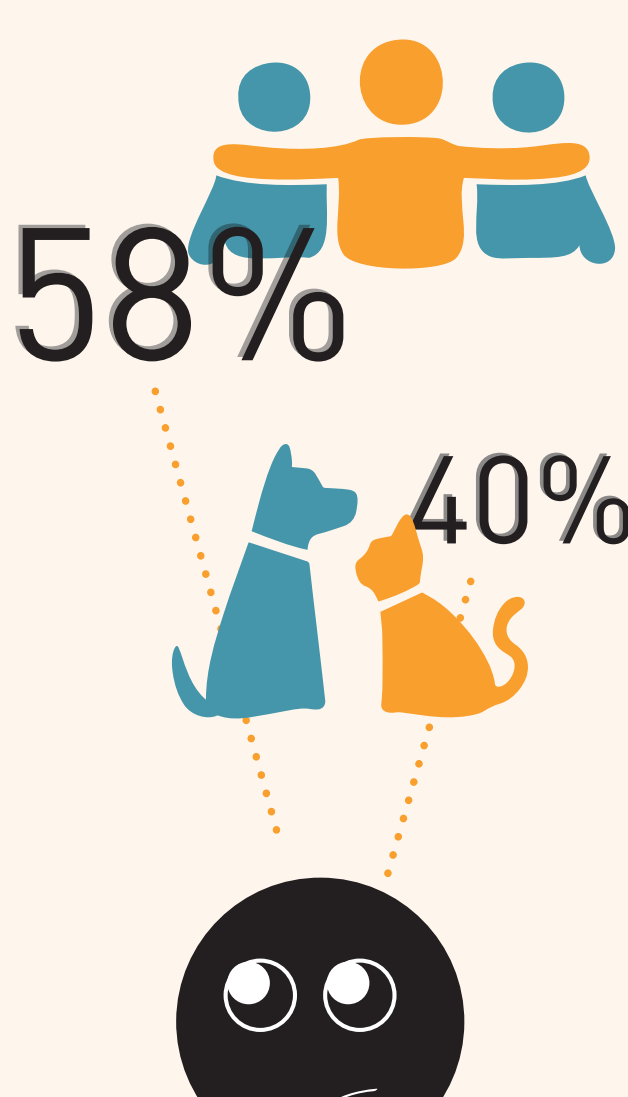


Concernant les pistes de prévention possibles, on voit qu'une piste de prévention se dégage : l'activité physique. C'est particulièrement vrai pour les seniors : ils sont 80% à croire à cette piste de prévention. Rappelons que la promotion de l'activité physique fait partie des messages de promotion de la santé en général sur lequel les campagnes de prévention ont largement insisté ces dernières années. Ce message est donc bien passé auprès du grand public.

Concernant la maladie d'Alzheimer plus spécifiquement, plusieurs études ont montré que les personnes qui avaient une activité physique régulière (pas nécessairement une activité sportive, l'activité physique englobe tout type d'activité) développaient moins la maladie d'Alzheimer.

58% des personnes interrogées pensent qu'avoir une vie sociale riche est bénéfique. Ils ont raison de le penser car différentes études ont montré que les personnes qui se disent satisfaites de leur réseau social ont un risque diminué de maladie d'Alzheimer. J'insiste sur le mot « satisfaites » car certaines études montrent bien que ce n'est pas tant le nombre de relations sociales mais la qualité de ces relations qui était associée au risque diminué de maladie d'Alzheimer.

Près de 40% pensent qu'avoir un animal de compagnie aide à lutter contre la maladie d'Alzheimer. On peut considérer que cela fait partie du réseau social au sens large donc peut-être cela contribue-t-il, mais cela n'a pas été formellement démontré.



Enfin, ce qui semble clairement méconnu du grand public, c'est l'effet positif des régimes méditerranéens (seulement 20% des personnes interrogées). Pourtant, plusieurs études ont bien montré que les personnes qui ont un régime alimentaire de type méditerranéen, c'est à dire un régime alimentaire riche en fruits et légumes, en poissons et pauvre en viandes, ont tendance à développer moins la maladie d'Alzheimer. Notons que les jeunes en particulier, en très grande majorité, négligent les effets positifs d'une alimentation équilibrée sur le bon fonctionnement de notre cerveau, un constat qui fait écho à certains comportements alimentaires chez les jeunes qui sont loin d'être satisfaisants.