



Maladie d'Alzheimer: Facteurs de risque et de protection

Danielle Laurin, PhD

Maladie d'Alzheimer (MA)

- Maladie neurodégénérative la plus fréquente
- Première cause de démence
- Responsable des 2/3 des cas
- Caractérisée par:
 - Perte lente et progressive de la mémoire et des faits récents

Maladie d'Alzheimer (MA)

- Perte de la capacité à fonctionner au quotidien et qui touche:
 - Langage
 - Motricité
 - Perception
- Déclin cognitif significatif par rapport au fonctionnement antérieur

Recherche

Années '70-80	<p>Critères diagnostiques mal définis</p> <p>Études cas-témoins</p> <ul style="list-style-type: none"> - Échantillon non représentatif de la population - Collecte de l'information <u>après</u> la maladie
Années '90	<p>Études basées sur des populations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Collecte de l'information <u>avant</u> la maladie - Études plus ciblées
Années 2000	<p>Études basées sur des populations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avec un suivi plus long <p>Études sur le déclin cognitif (problèmes de mémoire apparents)</p>

Limites de la recherche sur la MA

- MA: cause multifactorielle
- Pas de diagnostic définitif de la MA
- Les sujets ne sont pas tous évalués cliniquement
- Période préclinique de 10 à 20 ans

Facteurs de risque

- Niveau d'évidence modéré à élevé
 - Âge avancé
 - Apolipoprotéine E4
 - Estrogènes équins conjugués et médroxyprogestérone

Facteurs de risque

- Niveau d'évidence faible
 - Anti-inflammatoires non stéroïdiens
 - Symptômes dépressifs
 - Diabète
 - Hyperlipidémie en milieu de vie
 - Tabagisme
 - Support social faible

Facteurs de protection

- Niveau d'évidence faible
 - Diète de type méditerranéen
 - Statines
 - Consommation faible à modérée d'alcool
 - Activités de stimulation cognitives
 - Activité physique régulière

Facteurs de protection

- Et pour le reste? Résultats mixtes
 - Aucun effet bénéfique (niveau d'évidence modéré à élevé):
 - Ginkgo biloba
 - Vitamine E

Que pouvez-vous faire?

- Alimentation (diète méditerranéenne)
 - Consommation de fruits, légumes, légumineuses, céréales, poissons, huile d'olive
 - Consommation limitée de viandes grasses
 - Prise régulière mais modérée de vin

Que pouvez-vous faire?

- **Activités de stimulation**
 - Lecture (livres, revues, journaux, etc.)
 - Ordinateur (internet ou autres applications)
 - Jouer d'un instrument de musique
 - Activités de groupe (cartes, jeux de société, etc.)
 - Activités sociales (bénévolat, chorale, etc.)
 - Télévision (moins de 6 heures par jour)
 - Et varier vos activités

Que pouvez-vous faire?

- **Activité physique régulière**
 - 3 fois ou plus/semaine et d'intensité égale ou supérieure à la marche

Conclusion

- Il existe peu d'évidence de haut niveau pour prévenir la MA, mais les travaux continuent...
- Plusieurs études suggèrent que de saines habitudes de vie retarderaient le développement de la MA et des troubles de mémoire qui l'accompagnent.
- Optez pour de saines habitudes de vie!