VISage
Vienne Santé Gérontologie

« VISage à découvert »
La lettre mensuelle n° 31 – Juin 2006

PREVENTION DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

La maladie d'Alzheimer et les syndromes apparentés concernent en France aujourd'hui 850 000 personnes, avec chaque année plus de 225 000 nouveaux cas. Si les choses n'évoluent pas, 1 300 000 personnes seront atteintes en 2020.
De nombreux facteurs de risque ont été incriminés dans la survenue de la maladie d'Alzheimer. Parmi les principaux, l'âge, l'allèle ε4 de l'apolipoprotéine E et le sexe ne sont bien évidemment pas accessibles à la prévention. D'autres facteurs potentiels ont également été évoqués et des pistes de prévention, passant par le contrôle de ces facteurs de risque peuvent être envisagées.

1. Les facteurs de risque vasculaires

Plusieurs facteurs de risque vasculaire, notamment à l'âge moyen de la vie, pourraient être des facteurs de risque de démence et notamment de maladie d'Alzheimer : hypertension artérielle, diabète, hypercholestérolémie, tabagisme, alcoolisme chronique, surpoids, accidents vasculaires cérébraux (AVC), fibrillation auriculaire, athérosclérose. Cependant actuellement, seul le traitement de l'hypertension a confirmé une efficacité sur la prévention de la démence dans des études prospectives randomisées (Etudes SYST-EUR et PROGRESS). Outre ces facteurs de risque environnementaux, le facteur de prédisposition génétique le plus important dans la maladie d'Alzheimer est la présence d'un allèle ε4 sur le gène de l'apolipoprotéine E, qui est aussi un facteur de risque vasculaire. Par ailleurs, non seulement les AVC sont un facteur de risque de démence, mais la démence est un facteur de risque d'AVC. L'incidence des AVC et celle de la démence sont liées chez les personnes de plus de 85 ans. A lésions « Alzheimer » (plaques amyloïdes, dégénérescences neurofibrillaires) équivalentes dans le cerveau, la démence est plus sévère, ou s'exprime plus vite, chez les patients ayant également des lésions lacunaires (de nature vasculaire) dans le cerveau, même s'ils n'ont jamais présenté d'AVC.

2. Autres facteurs

Les facteurs favorisant le maintien d'activités cognitives stimulantes sont probablement une autre voie d'action préventive possible. Il a en effet été trouvé que les personnes ayant un haut niveau d'éducation et celles pratiquant certaines activités de loisirs développeraient la maladie plus tardivement. La promotion d'une vie active et de la pratique d'activités après la retraite pourrait aider à lutter contre l'apparition d'une démence.

De même, l'environnement social des personnes âgées semble très important et les personnes célibataires ou ayant un faible entourage social semblent plus à risque de développer une démence. La dépression pourrait aussi être un facteur favorisant la survenue d'une démence et une prise en charge adaptée de la dépression, souvent négligée chez les personnes âgées, pourrait être bénéfique.

L'alimentation pourrait aussi jouer un rôle. Une consommation modérée de vin, une consommation régulière de poisson, ainsi qu'une consommation suffisante de fruits et légumes, pourraient être associées à un risque moindre de développer la maladie. Plusieurs mécanismes sous-jacents, passant par des effets anti-oxydants, vasculaires, ou anti-inflammatoires peuvent expliquer ces résultats. Les bénéfices observés ne sont peut-être pas uniquement dus à ce que nous mangeons mais également à tout ce qui accompagne les repas, allant du choix des aliments, à l'environnement dans lequel nous mangeons, en passant par la convivialité des repas.

3. Essais thérapeutiques de prévention

En plus de ces pistes de prévention un effet préventif de certains traitements a été évoqué. Pour l'instant, aucun essai thérapeutique n'a pu confirmer l'efficacité réelle d'un traitement préventif (hormis le traitement de l'hypertension artérielle), mais toutes les conditions n'étaient pas réunies pour apporter une réponse définitive. L'enjeu de la prévention n'est pas mince. Retarder « simplement » l'âge d'apparition de la maladie permettrait d'éviter plusieurs centaines de milliers de cas de maladie d'Alzheimer !

(Docteur Jérôme ALLOMBERT-BLAISE, Gériatre, CH Vienne)

Référence : **Rapport sur la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées** par Cécile GALLEZ, au nom de l'Office parlementaire d'évaluation des politiques de santé (OPEPS) - juillet 2005

réseau gérontologique VISage - Centre Hospitalier Lucien Hussel - BP 127 - 38209 VIENNE cedex
n° finess : 960820108
✍ : visage@ch-vienne.fr - ✍ : secretariat.visage@ch-vienne.fr - ☎ : 04.74.31.32.97