

Comment éviter la démence ? Les chercheurs ont identifié trois causes principales

VU D'AILLEURS - Des scientifiques de l'université d'Oxford ont étudié comment les facteurs de risque modifiables affectent la santé du cerveau.

Tout d'abord, nous éprouvons des difficultés à trouver nos mots lors de conversations. Ensuite, nous cherchons de plus en plus souvent nos clés de maison. Enfin, nous perdons notre sens de l'orientation. La démence nous prive de notre indépendance. Comment pouvons-nous réduire les risques ?

Actuellement, plus de 55 millions de personnes dans le monde souffrent déjà de démence. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), 60 à 70% des cas de démence sont liés à la maladie d'Alzheimer.

Les premiers signes de la démence sont les suivants :

- Oublier des événements récents ;
- Perdre ou égarer des choses ;
- Se perdre en marchant ou en conduisant ;
- Être désorienté, même dans des endroits familiers ;
- Perdre la notion du temps ;
- Avoir de la difficulté à résoudre des problèmes ou à prendre des décisions ;
- Avoir de la difficulté à suivre des conversations ou à trouver ses mots ;
- Avoir de la difficulté à réaliser des tâches familières ;
- Mal évaluer visuellement les distances par rapport aux objets.

Ces symptômes peuvent s'accompagner de changements d'humeur et des comportements suivants :

- Sentiment d'anxiété, de tristesse ou de colère face à la perte de mémoire ;
- Changement de personnalité ;
- Comportement inapproprié ;
- Arrêt des activités professionnelles ou sociales ;
- Manque d'intérêt pour les émotions des autres.

Il n'existe pas de médicament pour inverser ces changements.

Les scientifiques recherchent les causes de la démence et élargissent la liste des recommandations préventives. Dans leur dernière analyse, ils ont identifié les facteurs qui accélèrent le plus la dégénérescence du cerveau.

Les trois facteurs de risque les plus importants parmi les 161 étudiés

Des chercheurs de l'université d'Oxford ont étudié comment les facteurs de risque modifiables – c'est-à-dire ceux qui ne sont pas inscrits dans nos gènes – affectent la santé du cerveau. Pour leur analyse, ils ont utilisé des informations sur la santé et des scanners cérébraux de 40.000 personnes du Royaume-Uni âgées de 44 à 82 ans.

Les chercheurs d'Oxford avaient déjà identifié les zones du cerveau qui se dégradent le plus rapidement et qui sont particulièrement sensibles aux changements liés à la maladie d'Alzheimer ainsi qu'à la schizophrénie.

Nous avons constaté que les zones du cerveau qui se dégradent le plus rapidement au cours du processus de vieillissement sont également les plus sensibles au diabète, à la pollution de l'air et à l'alcool

Nous accusons les gènes, mais ils sont rarement responsables

La croyance dominante est que la maladie d'Alzheimer est inscrite dans les gènes et qu'elle est indépendante de notre volonté.

« Nous voyons rarement des patients dont la maladie d'Alzheimer est d'origine génétique. Il ne s'agit que de quelques pour cent des cas. Nous savons que les habitudes sont essentielles, notamment l'alimentation. La médecine du mode de vie gagne en importance, car un mode de vie approprié a un impact plus important sur la santé que les médicaments », explique Anna Filipek-Gliszczyńska, docteur en médecine et neurologue.

Les scientifiques d'Oxford ont découvert que la dégénérescence du cerveau est surtout influencée par trois facteurs :

- Le diabète ;
- La pollution de l'air par le dioxyde d'azote (liée à la circulation) ;
- La consommation régulière d'alcool.

Comment le diabète affecte-t-il la dégénérescence du cerveau ?

« Le diabète implique des processus métaboliques perturbés dans l'organisme et un état inflammatoire chronique. Ce phénomène altère la barrière hémato-encéphalique, permettant à des substances qui ne devraient pas s'y trouver d'entrer dans le cerveau.

Cela pourrait influencer la formation de dépôts de bêta-amyloïde dans le cerveau, que l'on trouve chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer. On pourrait donc qualifier la maladie d'Alzheimer de diabète de type III ou de diabète du cerveau », explique le Dr Anna Filipek-Gliszczyńska.

Les autres facteurs nuisibles

Outre les trois principaux facteurs de démence, les chercheurs britanniques en citent d'autres :

- Un sommeil de mauvaise qualité ;
- Le surpoids ;
- Le tabagisme ;
- L'hypertension.

Comment réduire le risque de démence au quotidien ?

« Tout d'abord, nous pouvons prendre soin de notre alimentation. Évitez les aliments transformés, riches de sucre, en sel et en mauvaises graisses. Optez pour des produits naturels, mangez plus de légumes, de fruits et de poisson, et n'oubliez pas de boire de l'eau. De nombreuses personnes ne changent leurs habitudes qu'après 65 ans, lorsqu'elles s'inquiètent sérieusement de leur santé. Il est important de prendre soin de soi plus tôt ; c'est un investissement dans la santé », conseille le Dr Filipek-Gliszczyńska.

Rester actif, avoir un sommeil de qualité et entretenir des relations sociales avec les autres contribue également à maintenir le cerveau en bonne santé.

