

Si la médecine peine à trouver un traitement contre cette maladie neurodégénérative, elle commence à cerner comment la prévenir. Diététique, activité physique, gymnastique de l'esprit... Voici quelques pistes.

Compte tenu de l'allongement de l'espérance de vie, on prévoit une explosion du nombre de patients atteints de la maladie d'Alzheimer dans les prochaines décennies. Leur prise en charge constitue un défi sanitaire et social, car cette forme de démence incurable est la première cause de dépendance chez les seniors.

Des études épidémiologiques indiquent cependant que l'incidence de cette maladie, c'est-à-dire la fréquence d'apparition des cas, a, en proportion, nettement chuté depuis quarante ans. En d'autres termes, le nombre de malades continue d'augmenter, mais le risque pour un individu d'être touché est moindre que dans les années 80. De l'ordre de 30%. Cela ne saurait être le fruit du hasard.

### ——— Prévenir sinon guérir

D'autres travaux scientifiques devront confirmer cette tendance et en préciser les raisons, mais on peut déjà y voir le signe que des changements dans nos modes de vie ont infléchi l'épidémie d'Alzheimer. On pense notamment à l'élévation du niveau d'éducation, à la prise en compte des facteurs de risques cardiovasculaires et, d'une façon générale, à une hygiène de vie plus saine.

Cela ouvre des perspectives sur le front de la prévention, d'autant plus importante que sur celui de la guérison, le chemin promet d'être long. Comme bien d'autres auparavant, un traitement, dont on attendait beaucoup, vient encore d'échouer lors des tests cliniques...

## La maladie d'Alzheimer est incurable, mais pas totalement inévitable

Raison de plus pour suivre quelques règles permettant d'éviter cette maladie ou au moins de la retarder. Elles ne peuvent, de toutes les façons, que contribuer au bien-être.

### — Equilibrer son alimentation

Le régime méditerranéen ou crétois, qui fait la part belle aux fruits et légumes, à l'huile d'olive ou encore au poisson, riches en oméga 3, est recommandé dans la prévention de la maladie d'Alzheimer, comme d'ailleurs des pathologies cardiovasculaires. Les deux sont étroitement liées, de par des lésions cérébrales et les facteurs de risque qu'il convient de contrôler : hypertension artérielle, excès de cholestérol, diabète, surpoids. De fait, en se protégeant de l'infarctus et de l'AVC, on se protège aussi d'Alzheimer, y compris en ne fumant pas.



Une alimentation équilibrée de type méditerranéen

Boire un peu de vin en revanche aurait un effet bénéfique, de même que la consommation de café, qui, chez la souris, a fait la preuve d'un effet protecteur sur les neurones. Les apports en antioxydants et en certaines vitamines (B9 et B12 en particulier) seraient aussi probants. Des études le suggèrent, mais l'on manque de certitudes. Quoi qu'il en soit, ce n'est pas en abusant de gélules pour la mémoire

La maladie d'Alzheimer est incurable, mais pas totalement  
inévitable

et autres compléments alimentaires miracles que l'on se prémunira d'Alzheimer, mais en mangeant de tout, avec modération.

### ———— Solliciter son corps

La sédentarité est une calamité, aussi bien pour le cœur que pour le cerveau. Sans parler de sport et d'efforts un peu soutenus, à pratiquer idéalement deux fois par semaine, il est indispensable d'avoir une activité physique quotidienne. Ne serait-ce que de la marche, du jardinage ou le fait de monter les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur, réduit les risques de développer des troubles cognitifs.



Pratiquer une activité physique est essentiel

L'exercice physique améliore en effet l'irrigation du cerveau, il aurait un effet antioxydant et anti-inflammatoire, en outre il stimulerait la création de neurones. On ne le parierait pas, mais vu l'importance des aires cérébrales dédiées à la production et à la coordination des mouvements, l'encéphale est plus sollicité par nos gestes que par nos réflexions.

### ———— Stimuler son intellect

Les activités psychiques n'en sont pas moins essentielles pour développer et entretenir ce que l'on appelle la réserve cérébrale, soit la somme des neurones et des connexions cérébrales qui périclitent avec l'âge et/ou les maladies neurodégénératives. Des études suggèrent que le risque de démence et la vitesse du déclin cognitif sont inversement proportionnels à la longueur des études. Le fait de parler plusieurs langues ou d'exercer un métier qui ne soit pas trop répétitif aurait aussi une influence. Comme celui de travailler jusqu'à un âge plus avancé.

Tout n'est pas perdu, heureusement, pour ceux qui ne sont pas dans ces situations. Toute stimulation de la mémoire, de la logique et des capacités de réflexion diminuerait les risques de maladie ou repousserait l'échéance. Loisirs créatifs, pratique d'un instrument de musique, lecture, mots croisés, sudoku, puzzles, jeux vidéos, poker ou bridge... peu importe le dada, pourvu que l'on pratique régulièrement une gymnastique mentale stimulante et variée. Et il n'est jamais trop tôt pour commencer. On présume en effet que plus l'activité intellectuelle est intense dans l'enfance et tout au long de la vie, meilleures seront la plasticité du cerveau et sa capacité à affronter la maladie.

### ———— Cultiver ses relations sociales

Collègues, amis, famille et autres relations humaines... avoir une vie sociale épanouie n'est pas seulement nécessaire à l'équilibre affectif et moral, cela contribue au bien-vieillir du cerveau, autrement plus mis à contribution par des interactions sociales que par des ruminations solitaires et l'ennui.

La maladie d'Alzheimer est incurable, mais pas totalement  
inévitable



Une vie sociale épanouie

Ne pas sombrer dans la solitude et rompre celle des personnes âgées semble un enjeu de société, car l'isolement, la dépression et la maladie d'Alzheimer fonctionnent en cercle vicieux. Plus le patient est replié sur lui-même, plus ses capacités cognitives risquent d'être affectées. Et peut-être inversement... Il faut donc sortir, recevoir, rencontrer des gens et échanger, non seulement pour se faire plaisir, mais pour vivre vieux et garder longtemps la pleine possession de ses moyens.

### **POUR ALLER PLUS LOIN**

- **France Alzheimer et maladies apparentées**, réseau de 92 associations départementales présentes en France métropolitaine et dans les DROM-COM : [francealzheimer.org](http://francealzheimer.org)
- Un dossier très complet réalisé par la **Société Alzheimer du canada** : [alzheimer.ca/fr/](http://alzheimer.ca/fr/)