

# Dix questions fréquentes sur la prévention d'Alzheimer

Alzheimer et les maladies apparentées demeurent pour l'heure incurables. Il est cependant possible de réduire le risque d'en être atteint-e. Vous trouverez ci-après des informations utiles.

## 1 Pourquoi faire de la prévention ?

Chez les personnes en bonne santé, l'objectif est de réduire le risque de tomber malade. Chez les personnes atteintes, la prévention vise à **retarder la progression de la maladie ou à éviter des complications et affections secondaires.**

## 2 Peut-on prévenir la maladie d'Alzheimer ou les maladies apparentées ?

Même s'il n'est pas possible de se prémunir à coup sûr contre la maladie, **un mode de vie sain et le traitement des problèmes de santé permettent de réduire le risque d'être atteint-e d'une maladie de ce type.** Prendre soin de soi réduit le risque d'Alzheimer et contribue résolument à éviter une démence vasculaire.

## 3 Quels facteurs augmentent le risque de développer de telles maladies ?

Diabète, hypertension, manque d'activité physique, abus d'alcool, obésité, tabagisme, faible niveau d'instruction, perte d'audition, traumatismes cérébraux, dépression, isolement social et pollution atmosphérique favorisent l'apparition de ces maladies. Modifier ou éliminer ces facteurs permet de ralentir, voire d'éviter près de 40% de toutes les formes de démence. D'autres facteurs de risque influençables sont une mauvaise alimentation, les troubles du sommeil et le manque d'activités intellectuelles.

## 4 Quels facteurs de risque ne sont pas influençables ?

L'**âge** est le principal facteur de risque. Bien que les troubles neurocognitifs ne fassent pas partie du processus normal de vieillissement, le risque de développer la maladie augmente avec l'âge. Le **sexe** est un autre facteur de risque. Les femmes sont plus touchées que les hommes, et cela n'est pas seulement dû au fait qu'elles vivent plus longtemps. On suppose notamment qu'il existe un lien avec l'équilibre hormonal. Près de 1% des cas de maladie d'Alzheimer ont une origine exclusivement génétique.

## 5 Comment peut-on réduire le risque d'être atteint-e d'Alzheimer ?

Un mode de vie sain réduit le risque de développer la maladie d'Alzheimer et ralentit la progression d'une maladie existante. Une alimentation équilibrée, l'absence de tabagisme, une consommation modérée d'alcool, l'activité physique, les contacts sociaux et les activités intellectuelles ont un effet bénéfique sur la santé du cerveau. Comme la perte de l'audition favorise le déclin cognitif, il convient de traiter les déficiences auditives sans délai.

## 6 Est-il possible de prévenir une démence vasculaire ?

La démence vasculaire est due à des troubles de l'irrigation et à un manque d'oxygène dans le



cerveau. L'hypertension, les maladies cardiaques ou le diabète peuvent entraîner des accidents vasculaires cérébraux et des infarctus, qui sont également des facteurs de risque. Ils devraient donc être traités le plus tôt possible. La règle d'or : **ce qui est bon pour le cœur l'est aussi pour le cerveau**. Ne pas fumer, adopter une alimentation saine, consommer de l'alcool avec modération et pratiquer une activité physique sont des mesures préventives efficaces pour réduire le risque de maladie.

## 7 Comment renforcer sa réserve cognitive ?

Le cerveau est capable de pallier les lésions cérébrales ou la dégénérescence de cellules nerveuses en utilisant les réseaux neuronaux préexistants de manière plus efficace ou en activant des connexions neuronales alternatives. Notre réserve cognitive croît avec le nombre de connexions entre cellules neuronales. Elle permet de compenser de manière durable les altérations cérébrales dues à Alzheimer ou aux maladies apparentées. Les contacts sociaux, les activités intellectuelles et le traitement des déficiences auditives contribuent à stabiliser, voire à augmenter la réserve cognitive.

## 8 Comment prévenir la maladie par l'alimentation ?

Les légumes, le poisson, les légumineuses, les céréales, l'huile d'olive, les fruits et les noix font partie d'une alimentation saine, de type méditerranéen,

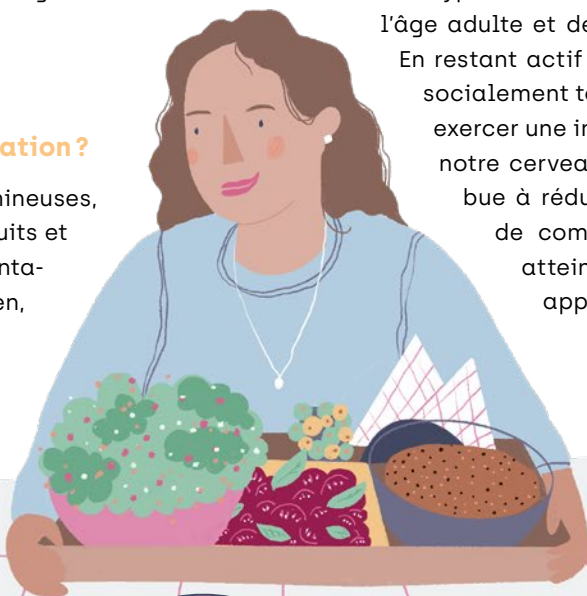
avec de petites quantités de viande et de produits laitiers. Il est important que l'alimentation soit équilibrée et qu'elle ne se limite pas qu'à certains aliments. Il n'existe aucune preuve quant à la prévention d'Alzheimer et de maladies apparentées par des vitamines ou compléments alimentaires.

## 9 Existe-t-il un médicament préventif ?

Il n'existe pour l'heure aucun médicament permettant d'empêcher l'apparition d'Alzheimer ou de maladies apparentées. Les procognitifs sont un moyen de ralentir la progression de la maladie. Ils sont principalement indiqués au stade initial et nécessitent un examen médical. De nombreuses études portant sur les principes actifs ralentissant le développement de la maladie dès le stade initial sont en cours.

## 10 Quand faudrait-il commencer avec les mesures de prévention ?

Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour commencer. Le niveau d'instruction, par exemple, renforce la santé du cerveau. Les problèmes de santé comme l'obésité et l'hypertension ne se manifestent souvent qu'à l'âge adulte et devraient être traités sans délai. En restant actif physiquement, mentalement et socialement toute la vie durant, nous pouvons exercer une influence positive sur la santé de notre cerveau. Un mode de vie actif contribue à réduire les symptômes et le risque de complications chez les personnes atteintes d'Alzheimer ou de maladies apparentées.



058 058 80 00  
info@alz.ch  
alz.ch

## Vous avez d'autres questions ?

Nous vous fournissons des conseils personnalisés.

Alzheimer Suisse  
Gurtengasse 3  
3011 Berne  
Tél. 058 058 80 20  
info@alz.ch  
alz.ch

© Alzheimer Suisse 2023

## Contribuez à une vie meilleure pour les personnes atteintes d'Alzheimer ou de maladies apparentées.

IBAN CH33 0900 0000 1000 6940 8

Faites un don

avec TWINT.

Scannez le code QR avec l'app TWINT. Confirmez le montant et le don.

