

Facteurs de risque

Société Alzheimer

Recherche

Qu'est-ce que la maladie d'Alzheimer?

La maladie d'Alzheimer est une maladie du cerveau caractérisée par l'accumulation de protéines anormales dans les cellules du cerveau. Elle se manifeste par des symptômes de troubles cognitifs, dont la perte de la mémoire, des difficultés à poursuivre ses activités quotidiennes et des altérations dans le jugement, le raisonnement, le comportement et les émotions. Ces symptômes sont irréversibles, c'est-à-dire que les capacités disparues ne reviendront plus jamais. Il n'existe pour l'instant aucun moyen de guérir la maladie d'Alzheimer. Cependant, grâce à certains traitements et à un mode de vie sain, il est possible d'en ralentir l'évolution. Les chercheurs tentent de trouver des moyens de prévenir ou d'enrayer la maladie d'Alzheimer et de rétablir les capacités perdues et la mémoire.

Forme précoce de la maladie d'Alzheimer : Les symptômes apparaissent avant 60 - 65 ans.

Forme tardive de la maladie d'Alzheimer : Les symptômes apparaissent après 60 - 65 ans.

La maladie d'Alzheimer n'est pas la seule forme de troubles cognitifs.

La maladie d'Alzheimer est la forme la plus répandue de troubles cognitifs, mais il existe plusieurs autres maladies apparentées. Notons que la perte de la mémoire ou les symptômes de troubles cognitifs peuvent être dus à des maladies guérissables, dont les carences en vitamines, une maladie de la thyroïde, les troubles du sommeil ou la maladie mentale. Parmi les autres troubles cognitifs irréversibles, mentionnons ceux causés par les maladies vasculaires (dus à un accident vasculaire cérébral), la maladie à corps de Lewy, les dégénérescences fronto-temporales, la maladie de Creutzfeldt-Jakob, la maladie de Parkinson, ou la maladie de Huntington. Ces maladies peuvent présenter des symptômes similaires ou qui se chevauchent, et le diagnostic de plusieurs d'entre elles peut être fait avec certitude seulement à l'autopsie du cerveau.

Qu'est-ce qu'un facteur de risque?

Les facteurs de risque sont les caractéristiques propres à une personne, à son mode de vie, à son environnement et à son hérédité. Ils indiquent la probabilité de développer telle ou telle maladie, mais ne causent pas en soi la maladie. Ils font état d'un risque accru, mais pas d'une certitude que la maladie d'Alzheimer, par exemple, se développera. De la même manière, si une personne est peu ou n'est pas du tout exposée aux facteurs de risque connus, elle n'est pas pour autant protégée contre la maladie.

Certains facteurs de risque sont modifiables (par exemple, le tabagisme, l'hypertension artérielle); d'autres ne le sont pas (par exemple, l'âge, la constitution génétique).

Facteurs de risque modifiables

Facteurs de risque communs à la maladie d'Alzheimer et aux maladies cardiovasculaires

Les taux élevés de cholestérol dans le sang, l'hypertension artérielle, le diabète, le tabagisme et l'obésité sont les principaux facteurs de risque modifiables pour les maladies cardiovasculaires, y compris les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux. Les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires sont également des facteurs de risque pour la maladie d'Alzheimer et les troubles cognitifs vasculaires. Ces facteurs de risque cardiovasculaires sont plus fréquents dans les groupes plus âgés.

Tabagisme

Le tabagisme est directement lié à un large éventail de maladies, y compris le cancer sous diverses formes, les maladies cardiovasculaires et le diabète. Il est possible d'affirmer avec force et assurance que le risque de développer la maladie d'Alzheimer est de 45% plus élevé pour les fumeurs (par rapport aux non-fumeurs et ex-fumeurs). Les fumeurs sont également exposés à un risque plus élevé de maladie vasculaire (bien que les preuves ne soient pas aussi convaincantes) et même d'autres formes de trouble cognitif. En outre, les personnes qui cessent de fumer réduisent leur risque. Il est encourageant de constater qu'en cessant de fumer, il est non seulement possible de limiter les autres effets néfastes du tabagisme, mais également de réduire le risque de maladies cognitives.

Hypertension artérielle

Les personnes qui développent une hypertension artérielle dans la quarantaine sont plus susceptibles, en moyenne, de développer un trouble cognitif que celles dont la pression artérielle est normale. L'hypertension affecte le cœur, les artères et la circulation sanguine, de sorte qu'elle augmente le risque de développer la maladie d'Alzheimer et en particulier les troubles cognitifs vasculaires. Selon la recherche, l'activité physique et une meilleure alimentation peuvent réduire l'hypertension. Si cela ne fonctionne pas, certains médicaments contribuent à la réduire.

Diabète

La recherche a montré que le diabète de type 2 dans la quarantaine est associé à un risque accru d'Alzheimer ou de maladie apparentée, de maladies vasculaires et de troubles cognitifs. En fait, les personnes atteintes d'un diabète de type 2 sont deux fois plus susceptibles, en moyenne, de développer un trouble cognitif que les personnes en santé.

Taux élevé de cholestérol

Les personnes qui présentent un taux élevé de cholestérol total dans la quarantaine sont plus susceptibles, en moyenne, de développer l'Alzheimer ou une maladie apparentée que celles dont le taux de cholestérol total est normal. La recherche a montré que les personnes qui traitent leur taux de cholestérol élevé avec des médicaments appelés « statines » réduisent leur risque de développer un trouble cognitif. Il est donc important, pour la santé du cœur et du cerveau, de traiter un taux de cholestérol élevé. L'hypercholestérolémie est un facteur de risque important pour l'hypertension et le diabète et contribue également à augmenter les risques de maladies cardiovasculaires.

L'obésité et le manque d'activité physique

L'obésité et le manque d'activité physique sont des facteurs de risque importants pour le diabète et l'hypertension artérielle, et devraient donc également être pris en considération. L'obésité dans la quarantaine peut augmenter le risque d'Alzheimer et de maladies apparentées et, pour cette raison, il faut la combattre.

Autres facteurs de risque

Alcool

L'alcool, qui est au cinquième rang des facteurs de risque les plus importants de mortalité et d'incapacité dans le monde, a été impliqué comme facteur causal dans plus de 200 maladies et blessures, y compris les principales maladies non transmissibles dont la cirrhose, certains cancers et les maladies cardiovasculaires.

Les personnes qui consomment de l'alcool modérément courent le plus faible risque de développer l'Alzheimer ou une maladie apparentée. Celles qui ne boivent pas d'alcool du tout ont un risque légèrement plus élevé. Celles qui en boivent trop courent le risque le plus élevé.

Le faible niveau de scolarité

La recherche montre que l'instruction réduit le risque de trouble cognitif. La qualité et le degré d'instruction nécessaire pour se protéger contre l'Alzheimer restent à déterminer.

Dépression

Les personnes qui souffrent de dépression en fin de vie ou qui ont des antécédents de dépression peuvent également développer des troubles cognitifs. Cependant, la relation entre la dépression et les troubles cognitifs n'est pas encore claire. De nombreux chercheurs croient que la dépression est un facteur de risque, alors que d'autres considèrent qu'il s'agit peut-être d'un symptôme précoce de la maladie d'Alzheimer.

Les traumatismes crâniens

Les personnes qui subissent des blessures graves ou répétées à la tête sont plus à risque de développer la maladie d'Alzheimer. Il est possible que les dépôts qui se forment dans le cerveau à la suite d'une lésion soient liés à l'apparition de la maladie.

Facteurs de risque non modifiables

Âge

La maladie d'Alzheimer ne fait pas partie du processus normal de vieillissement, mais l'âge est le principal facteur de risque connu de la maladie d'Alzheimer. Toutefois, cela ne signifie pas que la plus grande partie de la population développera la maladie en vieillissant, au contraire. La maladie d'Alzheimer à début précoce est parfois diagnostiquée chez des personnes plus jeunes, dans la quarantaine ou la cinquantaine. Après l'âge de 65 ans, le risque de développer la maladie d'Alzheimer double environ tous les cinq ans. Plus on vieillit, plus le risque est élevé. Une personne sur 20 âgée de plus de 65 ans et une personne sur quatre de plus de 85 ans sont atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Il est bien établi que le vieillissement peut altérer les mécanismes d'autoréparation de l'organisme, y compris au cerveau. En outre, la plupart des facteurs de risque cardiovasculaires augmentent avec l'âge, comme l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques et le taux élevé de cholestérol.

Antécédents familiaux et génétiques

La forme la plus courante de la maladie d'Alzheimer n'est pas héréditaire, mais « sporadique ». La forme héréditaire ou « familiale » est très rare.

La maladie d'Alzheimer familiale

La maladie d'Alzheimer familiale représente moins de 5 % de tous les cas de maladie d'Alzheimer. Cette forme de maladie est héréditaire. Les enfants d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer familiale courent un risque accru d'hériter du gène responsable de la maladie et de la développer.

La maladie d'Alzheimer familiale est due à des changements ou à des altérations dans des gènes spécifiques qui peuvent être directement transmis des parents aux enfants. Trois gènes familiaux de risque de la maladie d'Alzheimer ont été découverts jusqu'à présent: les gènes PS1, PS2 et APP. Si une altération affecte l'un ou l'autre de ces gènes, le risque de développer la forme précoce de la maladie d'Alzheimer familiale augmente. Les chercheurs tentent de trouver d'autres gènes qui pourraient être associés à la maladie d'Alzheimer familiale.

Maladie d'Alzheimer sporadique

La forme sporadique est la forme la plus courante de la maladie d'Alzheimer. Elle est due à un ensemble complexe d'éléments touchant à la génétique, à l'environnement et au mode de vie. Le vieillissement est le principal facteur de risque de la forme sporadique de la maladie d'Alzheimer. La plupart des cas surviennent après l'âge de 60 - 65 ans.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la génétique et la maladie d'Alzheimer, veuillez consulter notre feuillet d'information, http://www.alzheimer.ca/~media/Files/national/Research/understanding_genetics_f.pdf

Sexe

La question de savoir si les femmes sont plus susceptibles de développer la maladie d'Alzheimer que les hommes reste ouverte. Les preuves accumulées à l'échelle internationale ne le démontrent pas de manière convaincante. Il est nécessaire de poursuivre la recherche afin de déterminer si d'autres facteurs que l'âge peuvent accroître le risque pour les femmes de développer la maladie d'Alzheimer.

Autres facteurs de risque

D'autres troubles médicaux peuvent augmenter le risque de développer la maladie d'Alzheimer, dont la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques, une maladie rénale chronique et le VIH. Le syndrome de Down et d'autres troubles d'apprentissage peuvent également augmenter le risque de développer la maladie d'Alzheimer. Pour plus d'informations, nous vous invitons à visiter <http://www.alzheimer.ca/fr/About-dementia/Dementias>.

Comment pouvons-nous réduire le risque?

Un mode de vie sain peut aider à réduire le risque de l'Alzheimer et des maladies apparentées. On estime que près de la moitié des cas d'Alzheimer à travers le monde serait le résultat de sept principaux facteurs de risque modifiables: le diabète, l'hypertension artérielle, l'obésité, le tabagisme, la dépression, l'inactivité cognitive ou le faible niveau d'instruction, et l'inactivité physique.

Vous voulez maintenir ou améliorer la santé de votre cerveau?

- Faites de l'exercice
- Évitez le tabac et la consommation excessive d'alcool
- Suivez de près votre état de santé : pression artérielle, cholestérol, glycémie et poids
- Maintenez vos relations et activités sociales
- Adoptez une alimentation équilibrée et saine, riche en céréales, poissons, légumineuses et légumes
- Réduisez votre niveau de stress
- Stimulez votre cerveau en essayant quelque chose de nouveau, comme un jeu ou l'apprentissage d'une nouvelle langue
- Protégez votre tête avec un casque pour faire du sport

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez <http://www.alzheimer.ca/fr/About-dementia/Brain-health>.

Bibliographie

World Alzheimer Report 2014: Dementia and Risk Reduction, Alzheimer's disease international, 2014

Am I at risk of developing dementia?, Alzheimer's Society UK, 2014

Your brain matters, the power of prevention, Alzheimer's Australia, 2014

Société Alzheimer

Société Alzheimer du Canada

20, avenue Eglinton ouest, 16e étage, Toronto (Ontario) M4R 1K8

Tél. : 416-488-8772 1-800-616-8816 Téléc. : 416-322-6656

Courriel : info@alzheimer.ca Site Internet : www.alzheimer.ca

Facebook : www.facebook.com/AlzheimerSociety Twitter : www.twitter.com/AlzSociety

