

Tous concernés !

De quoi s'agit-il ?

Dans la maladie d'Alzheimer, les nouveaux souvenirs n'ont pas le temps d'être enregistrés : ils sont effacés au fur et à mesure. Un défaut de jugement et de raisonnement apparaît également. Seule la mémoire d'un passé plus ancien reste longtemps préservée, ainsi que la mémoire affective.

Comment est-ce possible ?

La maladie d'Alzheimer se traduit par l'accumulation de protéines anormales dans le cerveau. Certaines, qui constituent les "plaques amyloïdes", empêchent les neurones, notamment ceux impliqués dans la mémoire, de communiquer normalement entre eux. D'autres présentent des filaments qui conduisent à l'asphyxie des neurones. Conséquences : les nouvelles actions de mémorisation dont étaient chargés ces neurones ne peuvent plus se faire correctement et la mémoire récente s'en trouve très affectée.

En quoi cela nous concerne-t-il tous ?

Avec 850.000 malades aujourd'hui, auxquels viennent s'ajouter 250.000 nouveaux malades de plus chaque année, cela signifie que dans dix ans, chaque famille comptera un malade d'Alzheimer.



C'est une bonne idée

Je me protège

Plusieurs études ont établi un lien entre une moindre incidence de la maladie et certains facteurs d'hygiène de vie :

- le régime méditerranéen,
- les oméga-3 (du poisson 3 fois par semaine),
- l'alcool (pas plus d'1 à 6 verres de vin par semaine),
- les activités intellectuelles (jeux de mémoire, apprentissage, lecture),
- les activités de loisirs,
- les relations sociales,
- l'exposition modérée au soleil (vitamine D),
- l'activité physique (au moins 30 minutes par jour de marche active).

J'évite

Certains facteurs augmenteraient le risque de survenue de la maladie :

- le tabagisme,
- l'obésité,
- le diabète,
- la vie sédentaire,
- une tension artérielle élevée,

et d'une manière générale tous les risques cardiovasculaires.

Le saviez-vous ?

Seulement 0,3% des maladies d'Alzheimer seraient liées à la mutation d'un seul gène et se traduiraient alors par une forme familiale précoce, touchant les moins de 60 ans.



Bougez-vous !

En matière d'activité physique, tout est bon et tout s'additionne. Faites du sport autant que possible, mais aussi de la marche, du jardinage, du bricolage, et même du ménage ! L'important est de bouger en toute occasion.

Se faire dépister

Un test de mémoire en cas de doute sérieux



Pour faire le diagnostic, on ne peut pas se fier à la plainte mnésique. Oublier, cela arrive à tout le monde et d'ailleurs, se rendre compte que l'on oublie est plutôt bon signe (cela montre qu'il n'y a pas de troubles du jugement).

Le diagnostic de certitude repose sur :

- le test de la mémoire épisodique des événements personnels,
- les capacités à garder en mémoire des faits récents (épreuve des 5 mots),
- la reconnaissance visuelle des personnes et des objets,
- les examens complémentaires : IRM, scintigraphie cérébrale et/ou un PET scan dans les centres experts, etc.

Un dépistage, pour quoi faire ?



Le dépistage permet de se rassurer si les problèmes de mémoire évoqués s'avèrent être bénins ou de s'organiser pour mieux vivre avec la maladie si le diagnostic est posé.

Il permet aussi de bénéficier éventuellement des traitements actuels anti-cholinestérasiques, même s'ils ne permettent malheureusement pas de ralentir la maladie.

Pas seulement une question d'âge !

Même si la maladie frappe environ 20% des plus de 80 ans, plus des trois-quarts des octogénaires ne présentent aucun symptôme. La maladie d'Alzheimer est donc bien une maladie à part entière et non pas un simple effet du vieillissement.

Ça change la vie !

D'avoir une retraite active

Plus on a un bon niveau d'éducation et plus on possède un réseau neuronal développé. Idem si l'on a un bon réseau social : de quoi "faire ampon" avec la maladie si elle survient et ainsi retarder l'apparition des symptômes !

De lutter contre l'isolement sensoriel

Le plus voir et/ou ne plus entendre augmente également le risque que la maladie apparaisse tôt, car l'isolement sensoriel favorise une moindre stimulation du cerveau. Idem pour la dépression : la routine est une tueuse de neurones !

Bon à savoir

Avec l'âge, on subit tous des pertes de neurones. Mais dans la maladie d'Alzheimer, ces pertes touchent davantage certaines populations de neurones (comme ceux impliqués dans la mémorisation), d'où l'intérêt d'en avoir un maximum au départ.

Plus important est ce "capital" de neurones et plus la maladie a des chances de se manifester tardivement : il peut se passer des décennies entre les premières lésions et les manifestations cliniques.



© Monkey Business

Allo les "pros" ?

Comment bénéficier d'un dépistage ?

Il faut en parler à son médecin traitant qui peut nous adresser dans une consultation mémoire : on en trouve dans toute la France, en milieu hospitalier.

Et si c'est une maladie d'Alzheimer ?

Si l'hygiène de vie aide à prévenir l'apparition d'une maladie d'Alzheimer, en revanche, il n'existe pas de traitements capables de retarder l'évolution de la maladie, soit de contrer la dégénérescence cellulaire. Mais la recherche s'active !

Une vingtaine de molécules sont actuellement en préparation dans les laboratoires. Leur objectif est ambitieux : empêcher ou détruire la formation des plaques amyloïdes qui empêchent les neurones de communiquer normalement entre eux. De quoi permettre une véritable prise en charge de cette maladie !

Sources : Ifrad, Fondation dédiée à la recherche sur la maladie d'Alzheimer : www.fondationifrad.org; Le Quotidien du Médecin, numéro spécial de neurologie, 9 juin 2011.

La question à se poser

Mes troubles de la mémoire sont-ils vraiment anormaux ?

Oui, si j'oublie d'éteindre le gaz alors que j'ai mis un plat sur le feu. De fermer le robinet alors que je me fais couler un bain. Si je me perds sur un itinéraire maintes fois emprunté, etc.

Non, si j'oublie de temps en temps mes clés. Cela signifie juste que je n'étais pas très attentif quand je les ai posées !

Informations médicales validées par l'expertise du Dr Didier Rougemont, médecin neurologue.



Plus d'informations sur www.assureurs-prevention.fr

Maladie d'Alzheimer : comment prévenir ?



11-2011 / Crédits : Institut Moneypour Assurances Prévention / Source images : Fotolia

© Yuri Arcurs

