

Maladie d'Alzheimer :

Facteurs de risque, facteurs protecteurs



Si les chercheurs ont bien mis en lumière les mécanismes de production des lésions, ils n'ont pas encore identifié les causes de leur apparition. L'origine exacte de la maladie demeure donc encore méconnue, néanmoins certains facteurs de risque ont été identifiés :

Les 9 facteurs de risque potentiellement impliqués dans la maladie d'Alzheimer

► **Age :** L'âge constitue le principal facteur de risque de la maladie d'Alzheimer⁽²⁾

L'incidence est plus élevée chez les hommes avant 80 ans

L'incidence est plus élevée chez les femmes à partir de 80 ans⁽¹⁾

► **Sexe :** Les femmes sont plus exposées à cette maladie : sur 25 malades, 10 sont des hommes et 15 des femmes.⁽³⁾

La prédominance féminine peut être liée à la durée de vie plus longue des femmes mais aussi aux facteurs hormonaux ou génétiques.⁽¹⁾

► **Facteurs génétiques et héréditaires :** La maladie d'Alzheimer familiale ou héréditaire apparaît généralement à un âge très précoce (parfois avant 40 ans) et représente moins de 1 % des patients atteints de la maladie d'Alzheimer.

Les formes tardives de la maladie d'Alzheimer semblent souvent comporter une prédisposition génétique. Certains de ces facteurs de susceptibilité génétique peuvent augmenter le risque de survenue de la maladie, mais d'autres peuvent le diminuer et agir comme des facteurs protecteurs : ainsi être porteur d'un ou deux allèles "epsilon 2" du gène de l'APOE va réduire le risque de maladie d'Alzheimer de plus de la moitié, alors que la présence d'un ou deux allèles " epsilon 4 " le multiplie respectivement par deux et par quinze.⁽³⁾

► **Maladies cardio-vasculaires :** L'Hypertension artérielle et le cholestérol facilitent le développement de la maladie d'Alzheimer.⁽¹⁾

Des études tendent à prouver qu'il existe un lien entre l'hypertension artérielle et les lésions neuropathologiques de la maladie d'Alzheimer. Le cholestérol, quant à lui, est un composant important du cerveau qui aurait un rôle dans la formation de plaques amyloïdes.⁽¹⁾

► **Diabète :** Un lien entre le diabète et le développement d'altérations des fonctions cognitives de la maladie d'Alzheimer est possible.⁽¹⁾ Le risque de maladie d'Alzheimer doublerait chez les sujets présentant une hyperinsulinisme.

(1) Inserm 2007 : Expertise collective : Maladie d'Alzheimer : enjeux scientifiques, médicaux et sociétaux pages 379-405.

(2) <http://www.francealzheimer.org/la-maladie-d-alzheimer/l-origine-et-les-facteurs-de-risque/50>, consulté à la date du 29/06/2017.

(3) <http://www.inserm.fr/thematiques/neurosciences-sciences-cognitives-neurologie-psychiatrie/dossiers-d-information/alzheimer>, consulté à la date du 29/06/2017.

► **État émotionnel :** La dépression serait associée à une augmentation du risque de la maladie d'Alzheimer.⁽¹⁾

► **Hygiène de vie :** L'alimentation (moins elle est équilibrée, plus il y a des risques), le manque d'activité physique, le tabagisme pourraient être associés à un risque augmenté de développement de la maladie d'Alzheimer.⁽⁴⁾

► **Niveau d'éducation :** Le risque de maladie d'Alzheimer serait d'autant plus élevé que le niveau de l'éducation est bas. Elle serait corrélée à l'hypothèse selon laquelle les sujets ayant un haut niveau d'études ont une plus grande capacité de réserve cérébrale qui leur permettrait d'exprimer leur maladie différemment.⁽¹⁾

► **Environnement :** L'exposition prolongée à certaines substances (Aluminium hydrique) favoriserait l'apparition de la maladie.⁽¹⁾



Conduite à tenir – Facteurs protecteurs

↪ **Alimentation :** Une alimentation saine et équilibrée, riche en fruits, légumes frais ou secs, poissons et huile d'olive préviendrait des risques d'Alzheimer.⁽⁵⁾

D'après une étude parue dans le BMJ, British medical journal, en Septembre 2008, le régime crétois* diminuerait de 13 % le risque de développer une maladie d'Alzheimer.⁽⁶⁾

**Le régime crétois ou régime méditerranéen est le reflet du mode de vie des habitants du bassin Méditerranéen, la Grèce, la Crète, l'Italie..., pays qui utilisent de l'huile d'olive dans leur alimentation. Ce régime est associé à la « bonne santé » et à la longévité. Il repose sur une alimentation saine, équilibrée, riche en fruits et légumes frais ou légumes secs et en céréales.*

↪ **Activité physique :** Une activité physique pratiquée de manière régulière aurait un effet préventif dans le développement de la maladie : marcher, monter des escaliers.⁽⁵⁾

↪ **Activité intellectuelle :** La maladie d'Alzheimer progresserait plus lentement chez les personnes qui maintiennent une activité intellectuelle quotidienne et régulière tout au long de leur vie (jeux de mots, bridge, lecture, mémorisation...). L'activité intellectuelle contribuerait à maintenir de nombreuses connexions entre les neurones, créant une « réserve cognitive » permettant de compenser les difficultés intellectuelles provoquées par la maladie. La richesse du réseau et des activités sociales contribue aussi à ralentir le développement de la maladie.^{(1),(7)}

(4) <http://fondation-recherche-alzheimer.com/245/les-lesions-responsables-de-la-maladie/>, consulté à la date du 11/07/2017.

(5) <http://www.francealzheimer.org/la-pr%C3%A9vention/la-pr%C3%A9vention/193>, consulté à la date du 11/07/2017.

(6) Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis Francesco Sofi, Francesca Cesari, Rosanna Abbate, Gian Franco Gensini, Alessandro Casini BMJ 2008;337:a1344.

(7) <http://www.eurekasante.fr/maladies/systeme-nerveux/maladie-alzheimer.html?pb=prevention>, consulté à la date du 11/07/2017.