

Ce que les experts de l'OMS recommandent pour réduire les risques de démence sénile



L'organisation vient d'éditer un guide de recommandations pour réduire le risque des syndromes démentiels, un des défis sanitaires majeurs de ce siècle.

Avec Christophe de Jaeger

Les syndromes démentiels sont certainement un des défis sanitaires majeurs de notre siècle. L'OMS vient d'éditer un guide de recommandations pour réduire le risque de démence. Cette préoccupation de l'OMS est parfaitement justifiée dans la mesure où les syndromes démentiels sont en forte croissance et sans traitement aujourd'hui véritablement efficace. Un syndrome démentiel regroupe un certain nombre de symptômes dont la perte de mémoire qui devient alors majeure (on ne se souvient plus de son nom, où on se trouve, du nombre de ses enfants, etc...) et également possiblement des troubles du comportement allant de l'apathie à l'agressivité. Il existe actuellement 72 causes de démences répertoriées dans la littérature. La maladie d'Alzheimer est l'une d'entre elles et la plus connue. Les syndromes démentiels qu'ils soient d'origine dégénérative (maladie d'Alzheimer...), vasculaire, infectieuse, carencielle, toxique, etc... conduisent à la perte d'autonomie et entraînent des coûts sociétaux considérables (financiers, mais également humains avec la souffrance et l'épuisement des proches). Sans traitement accessible, sauf pour les démences dites curables, il est en effet fondamental d'essayer au maximum de les prévenir et /ou d'en limiter la progression. C'est l'objectif de ce guide de recommandations qui est d'autant plus important que la plupart des gens ignorent que l'on peut agir par le biais de la prévention sur l'âge de début de ce type de maladie en la retardant et sur sa progression en la ralentissant.

Pratique régulière du sport, suppression du tabagisme ou alimentation plus saine, sur quels critères s'axent principalement les recommandations de l'OMS ?

Ces recommandations sont classiques et utiles pour la prévention d'un grand nombre de maladies (maladies cardio-vasculaires, diabète, maladies inflammatoires, cancers...). Il s'agit de mesures élémentaires de « santé ». La pratique régulière du sport en respectant un minimum de 150 minutes d'exercice modéré par semaine est globalement favorable à notre santé globale, mais également cérébrale. Un des mécanismes protecteurs a été mis en évidence ces dernières années. En effet, une pratique sportive (cardio-training) permet d'augmenter le débit cardiaque et donc le débit sanguin cérébral. Lorsque l'augmentation de ce débit avoisine une heure, il stimule la sécrétion cérébrale de facteurs de croissance neuronaux utiles au bon fonctionnement du cerveau. Une activité physique modérée certes, mais régulière et d'intensité adaptée.

L'arrêt du tabagisme, ou mieux encore, ne jamais commencer, va permettre de supprimer un toxique important qui a un impact négatif sur les bronches, les poumons, mais également le système cardio-vasculaire. Or, le système cardio-vasculaire permet l'irrigation du cerveau et la prise de tabac va donc contribuer à l'altérer à travers l'altération du système artériel cérébral. Ne pas s'intoxiquer au

tabac a donc un effet positif sur l'ensemble de notre organisme. L'alcool a également un effet toxique direct sur le cerveau. Cet effet est d'autant plus important que les personnes et parfois même très jeunes, vont recourir à l'ivresse.

Une alimentation plus saine à pour avantage de ne pas surcharger notre organisme en graisses et en sucre, mais également lui apporter plus de vitamines, d'oligo-éléments... nécessaires à son bon fonctionnement.

Réduire son cholestérol, traiter efficacement un diabète (ou éviter qu'il ne survienne) sont là aussi autant de mesures évidentes, mais qu'il convient de rappeler.

Il est évident que maintenir un bon poids corporel de forme est également le reflet de l'ensemble des mesures précédentes. Cela nous permet simplement de voir si notre implication en termes nutritionnelle, d'activités physiques, etc... est suffisante.

L'impact bénéfique de ces mesures était-il déjà connu ? Qu'apporte cette série de recommandations ?

L'ensemble de ces mesures était déjà bien connu des professionnels. Mais le fait de les rassembler en un guide ayant pour cible le grand public est important. Trop peu de gens sont informés que prévenir ou retarder les syndromes démentiels est possible, en tout cas pour certains d'entre eux. Montrer que l'on peut diminuer le risque à terme de démence en agissant sur sa vie quotidienne est important. Nous avons déjà des guides pour les maladies cardio-vasculaires, pour le diabète... mais rien sur les démences qui sont excessivement anxiogènes dès que l'on dépasse 50-60 ans et que l'on a un trou de mémoire. Ce guide est simple et montre que notre cerveau également souffre de nos excès et que l'on peut l'aider à bien vieillir. Un certain nombre d'experts pensent d'ailleurs que l'amélioration de notre style de vie pourrait diminuer le nombre des démences de 30 pour cent, ce qui est considérable et doit nous conduire à une plus grande responsabilité personnelle vis-à-vis des mesures de prévention.

Les maladies neurodégénératives sont-elles une conséquence inévitable de la vieillesse ? Peut-on envisager à long-terme une limitation drastique voire la disparition de ces pathologies ?

Les chiffres montrent clairement que le vieillissement est un facteur de risque majeur de démence, mais ce n'est pas non plus physiologique ou naturel ou encore inéluctable. C'est la raison pour laquelle il faut au maximum réduire les facteurs de risques que nous connaissons depuis longtemps, mais qui nécessitent une vraie prise de conscience de nos contemporains. La prise de poly vitamines au hasard des comptoirs ou des promotions sur internet est évidemment contre-productif et je crois qu'il faut dénoncer cette tendance à la facilité. Le risque, en dehors du fait que ces prises à l'aveugle sont inutiles, est qu'elles risquent de vous donner l'impression que vous faites quelque chose pour votre santé, que vous n'avez pas besoin de faire une activité physique ou mieux manger, alors que c'est évidemment erroné.

Mais au-delà de ces recommandations de premier niveau que nous donne ici l'OMS et dont l'intérêt me paraît considérable, ne serait-ce qu'en sensibilisant nos contemporains à leur santé et en particulier à leur santé cérébrale, nous pouvons encore aller plus loin. Le cerveau vieillit à travers également l'installation de carences spécifiques, d'un excès chronique de sucre (la glycation), d'une inflammation à bas bruit, du stress oxydant... qui sont autant de facteurs de fragilisation de celui-ci, favorisant l'émergence des syndromes démentiels. Des progrès immenses sont faits dans ces domaines et vont nous permettre à terme, et je l'espère le plus tôt possible, de juguler l'augmentation des démences.