



La démence se prévient

30 % des cas de troubles neurocognitifs majeurs (démence) auraient pu être évités avec les connaissances que l'on a actuellement.

À chaque battement cardiaque, 20 à 25% du sang nourrit le cerveau. Lorsque vous faites un travail de concentration importante, le cerveau utilise jusqu'à 50% de l'oxygène et des nutriments. Pour que le cerveau vieillisse bien, il doit être bien nourri et bien oxygéné. http://www.alz.org/braintour/blood_vessels.asp

J'entends souvent : « Dans cette famille, tout le monde est atteint de la maladie d'Alzheimer, c'est la génétique ». Pour plus de 95% des gens, la génétique est une fragilité plutôt qu'un gène défectueux transmis d'une génération à l'autre. Lorsqu'il s'agit d'un gène, la mutation est plus fréquente que la transmission de ce gène. Démence fronto temporale (très rare), Huntington et Alzheimer jeune (50 ans) proviennent plus souvent de l'héritage génétique.

ApoE, cette protéine « fragile » chez certaines personnes, augmente ou diminue le risque d'être atteint. En ce qui concerne l'apoE4, il est impossible de procéder à un dépistage, car le risque peut-être soit augmenté, soit diminué. L'ApoE3 n'affecte pas le risque. L'ApoE2 réduit le risque alors que l'ApoE1 l'augmente.

Voici les facteurs de risques reconnus mondialement:

Le principal facteur de risque **non modifiable** est : _____ (réponse à la fin du document).

Le 2e facteur de risque non modifiable est la génétique/ histoire familiale.

Facteurs de risque **modifiables** :

- Diabète de type 1 et 2 diagnostiqué entre 20 et 79 ans / mal géré
- Hypertension artérielle ayant débuté entre 40 et 60 ans / mal géré
- Obésité, surtout abdominale
- Tabagisme
- Faible stimulation en bas âge
- Sédentarité (***)une activité physique qui réduit le risque = se sentir essoufflé 150 minutes/semaine)
- Dépression, surtout après 65 ans(n'est pas encore compris, on sait par contre que la dépression avant 65 ans n'augmenterait pas le risque)

*** On croyait que le cerveau stoppait sa croissance à l'âge adulte. Les nouvelles recherches ont prouvé qu'après 12 mois d'exercice, on voit des changements biologiques : volume de l'hippocampe augmente, augmentation des connexions neurones, nouvelles synapses, augmentation de la mémoire, augmentation du volume total du cerveau. Il n'est jamais trop tard pour commencer ! <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21282661?dopt=Abstract>

CE QUI EST BON POUR VOTRE COEUR EST BON POUR VOTRE CERVEAU !

Conclusion : les choix de vie que l'on fait influencent notre risque beaucoup plus que le facteur génétique. Ça ne garantit pas qu'on ne sera pas atteint, mais ça nous place dans le groupe à faible risque.

Surveillez mon prochain article qui fera le point sur certains mythes reliés à la maladie d'Alzheimer, je vous parlerai aussi plus en détail de la dépression et de l'éducation.

Mireille Guillemette inf.B.éd., présidente et formatrice pour Mire Formation Conseil inc.

Principal facteur de risque : Âge