

## **Maladie d'Alzheimer: identifier, soigner... et prévenir**

**Professeur Christophe Büla**

**Conférence de jeudi 3 novembre 2011, Sierre, aula de l'Hôpital**

La maladie d'Alzheimer constitue un objet de sourde inquiétude chez une bonne partie des personnes qui entrent dans le troisième âge. C'est l'ennemi invisible qui rôde autour de nos vieux jours, qui instille une sorte de poison lent dans notre cerveau, qui le dégrade jusqu'à le détruire. Face à cet adversaire, de nombreuses personnes ont une attitude qui rappelle celle des très jeunes enfants qui pensent se rendre invisibles en mettant leurs mains devant les yeux.

L'invitation au professeur Christophe Büla entendait contribuer à surmonter cette appréhension panique de la maladie, en expliquant de manière simple ses causes, ses symptômes, son évolution; mais aussi la façon de retarder la survenue de la maladie, de freiner son développement, d'apprendre à vivre avec elle.

Cette démarche de ProjetSanté a été couronnée d'un véritable succès, car un public très nombreux et d'âges divers a choisi de venir s'informer, en pensant tantôt à sa propre vieillesse, tantôt à celle de parents ou de proches.

### **Fréquence de la maladie**

La maladie d'Alzheimer touche 5% de la population de 65 ans et plus, et 20% des octogénaires. L'arrivée des baby-boomers dans le grand âge, et plus généralement l'allongement de la durée de vie sur tous les continents, vont susciter une progression spectaculaire du nombre des personnes atteintes.

Bien qu'elle était identifiée dans les toutes premières années du 20<sup>e</sup> siècle, la maladie n'a pu être étudiée qu'à partir des années soixante grâce aux nouvelles techniques d'examen du cerveau. Il n'existe pas, à ce jour, de traitement de la maladie en dépit des nombreuses recherches en cours. Dès lors, la société doit se préparer à gérer une population croissante de malades.

### **Signes annonciateurs**

Nos aptitudes physiques et psychiques diminuent graduellement dès la quarantaine. L'un des signes les plus sensibles du vieillissement est l'affaiblissement de nos capacités d'assimilation. Les performances de la mémoire diminuent sensiblement.

Toutefois, lorsque les trous de mémoire deviennent fréquents, il s'agit le plus souvent d'un signe précurseur de la maladie d'Alzheimer. Ce n'est pas toujours le cas, l'affaiblissement de la mémoire peut avoir d'autres causes. Mais il convient en toute occurrence de consulter un médecin.

Les distractions répétées, les négligences inhabituelles constituent aussi des signes précurseurs qu'il faut prendre en compte.

### **Les symptômes caractérisés**

Les malades présentent des altérations de l'humeur et une perte de contrôle des émotions. Ils tendent à se replier sur eux-mêmes, refusent de plus en plus la vie sociale. Ils accomplissent avec une difficulté croissante des tâches dont ils étaient coutumiers (s'habiller, faire la cuisine, jardiner, régler ses affaires, etc.). Il y a une perte de maîtrise de ce qu'on appelle les fonctions exécutives.

Les manifestations les plus graves de la maladie sont connues. La personne atteinte est en proie à une confusion croissante avec une perte plus ou moins totale de repères immédiats ou lointains. La vitalité s'effondre.

## Stratégie de prévention

Si la maladie ne peut être soignée à l'heure actuelle, il est au moins possible de prendre des mesures en vue de la prévenir, voire d'en ralentir l'évolution. Les dispositions à prendre sont relativement simples, et elles devraient servir de règle générale à tous.

Il est établi qu'une **activité intellectuelle** soutenue contribue à fortifier les capacités et la résistance du cerveau, celui-ci étant capable de multiplier les combinaisons neuronales pour contrebalancer la destruction de certains groupes de cellules. Cette activité peut prendre des formes multiples selon les dispositions personnelles: jeux de réflexion, apprentissage d'une langue, lecture, etc.

Une **vie sociale active** est indispensable, car elle stimule l'activité cérébrale de manière importante. Comme indiqué plus haut, l'isolement est un facteur de risque et d'aggravation de la maladie à ses débuts.

Le troisième élément de la stratégie de prévention réside dans **l'exercice physique**. Il s'agit, idéalement, d'avoir une activité soutenue durant 30 minutes par jour au moins. La marche constitue un exercice tout à fait approprié.

## Et la nourriture?

Certains milieux pensent que le "régime méditerranéen" est de nature à prévenir ou ralentir l'évolution de la maladie. Le professeur Büla indique que cette affirmation n'a pas de base scientifique. En revanche, il souligne que tout comportement conduisant à des troubles cardiovasculaires a une incidence négative, soit une nourriture trop riche, l'abus d'alcool, le tabagisme.

*Conférence présentée par le Professeur Christophe Büla, médecin-chef du service de gériatrie et réadaptation gériatrique du CHUV à Lausanne, directeur du Centre universitaire de traitement et réadaptation (CUTR) Sylvana à Epalinges.*

<http://www.projetsante.ch>