

Mémoire, Alzheimer et prévention

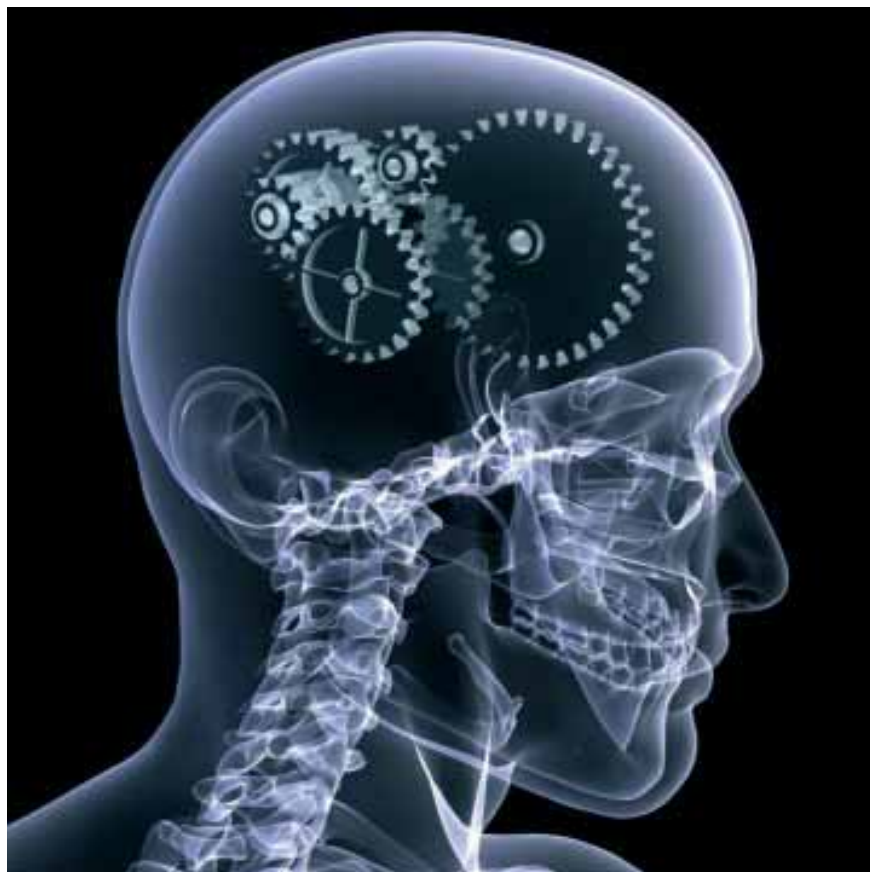
*“Quand je m'examine, je m'inquiète
Quand je me compare, je me rassure.”*
Talleyrand (1754-1838)

L'augmentation de l'espérance de vie fait apparaître de nombreuses maladies. Le vieillissement s'accompagne aussi de difficultés croissantes au plan sensoriel (auditif ou visuel), moteur (faiblesse musculaire, déséquilibre) et intellectuel. Alors qu'au moyen des médicaments et de la chirurgie la médecine a longtemps été centrée sur le traitement des maladies installées, il apparaît plus humain, plus logique et plus économique de repérer précocement certaines maladies chez les personnes les plus à risque de les développer. A côté du dépistage, a été également démontré l'intérêt de mettre en route des modes de vie qui améliorent le confort de vie et réduisent l'émergence des maladies.

La prévention, une nouvelle médecine ?

En 2006 à Tübingen, lors du centenaire de la première description de la maladie d'Alzheimer, une chercheuse a proclamé : « *Il n'y a pas d'héroïsme dans la prévention !* ». Il est vrai qu'on sera toujours reconnaissant à son médecin de nous avoir guéri d'une bronchite ou d'un ulcère, mais on ne lui sera jamais redevable d'avoir empêché par ses conseils la survenue d'une maladie, puisqu'on ne saura jamais... qu'on a évité cette maladie ! Et pourtant, la prévention doit s'imposer pour nous aider à conserver une bonne santé, car la prévention consiste à éviter les maladies avant leur survenue ou l'apparition de leurs conséquences graves. C'est donc, pour nos sociétés, un enjeu majeur de la santé.

La **prévention primaire** consiste à éviter les accidents et les maladies. Les



vaccinations et le respect des règles élémentaires d'hygiène ont tout d'abord été déterminants contre la mortalité. Le développement d'une information de qualité auprès du public a aussi joué un rôle majeur, grâce à de grandes campagnes d'information sur le tabac et les drogues, les accidents de la route, les cancers, le sida, les maladies cardio-vasculaires... Ces cinquante dernières années ont ainsi vu un accroissement de la longévité et une amélioration spectaculaire d'une qualité de vie prolongée.

La **prévention secondaire** consiste à dépister les maladies ou leurs premiers symptômes afin de mettre en œuvre les moyens nécessaires à leur arrêt. A côté de la poursuite de l'information auprès des populations à risque sont proposées des campagnes de dépis-

tage : mesure de la pression artérielle, analyses sanguines (lipides, sucres, vitamine D...), examens complémentaires (mammographie, coloscopie...). La prévention secondaire a un coût important, car on ne peut dépister toutes les maladies chez tout le monde. Il est donc nécessaire de sensibiliser les personnes ayant une hérédité ou des conduites à risque.

L'objet de la **prévention tertiaire** est de prévenir les complications des maladies ou d'éviter leurs rechutes. Elle repose sur la mise œuvre de protocoles de surveillance et de dépistage chez des patients connus.

Les bénéfices humains et économiques de la prévention sont évidents, malheureusement les personnes ont de nombreuses réticences à se soumettre à des actions de prévention

car, psychologiquement, envisager de se surveiller c'est déjà se considérer comme malade ! Enfin, pour certains, la prévention gâche les plaisirs de l'existence.

Comment vieillir jeune ?

Que peut-on dire pour ce qui est du cerveau et de la maladie d'Alzheimer ? De manière naturelle, l'avancée en âge s'accompagne d'une fragilité progressive des fonctions cognitives que sont la mémoire, la concentration, le langage, le raisonnement... Il faut tout d'abord accepter ce vieillissement, tout aussi naturel que l'apparition des rides, des cheveux blancs ou de l'arthrose. Chacun désire se prémunir contre cette fragilité progressive, source de désagréments au quotidien. Le Pr Axel Kahn, spécialiste de la biologie du vieillissement, a prédit qu'un jour « *la médecine proposera des médicaments pour ralentir le vieillissement biologique* ». On en est loin pour l'instant et, faute de médicaments, il faut s'acharner à être préventif. L'avancée en âge s'accompagne également d'un risque plus élevé de développer des maladies neurologiques telles que les démences, dont la plus connue et la plus fréquente est la maladie d'Alzheimer.

Avec l'âge, que se passe-t-il au niveau intellectuel ?

Avec l'âge, on devient moins entreprenant, on s'isole en raison des malheurs de la vie, il est plus difficile de se concentrer ou de gérer simultanément plusieurs activités, on est plus lent pour raisonner et mémoriser, on a plus de peine à retrouver rapidement un mot ou une information avec cette désagréable impression de les avoir sur le bout de la langue. A 80 ans, on peut apprendre une poésie (ce qui prouve qu'on y arrive), mais il faudra plus de temps et plus de répétitions qu'à 12 ans (ce qui démontre qu'on est plus lent).

Il est évident, mais mal accepté, que la mémoire n'enregistre pas tout, de manière absolue et fidèle. La perception psychologique des oublis n'est pas la même en prenant de

l'âge : un enfant ne s'inquiétera pas d'avoir mal appris sa leçon alors qu'un senior sera désespéré de ne pas se rappeler le nom d'un film ou d'un livre. Or voir un film ou lire un livre se fait plus par plaisir que par besoin de les retenir par cœur !

Enfin, vieillir, au plan cognitif, ce n'est pas s'aggraver comme on le conçoit trop souvent : l'avancée en âge n'est pas que négative puisqu'on a davantage de sagesse, de jugement et d'expérience. C'est ainsi que Verdi a composé à 80 ans son dernier opéra, *Falstaff*, et c'est à 65 ans que Winston Churchill est devenu Premier ministre en 1940 ! Rien n'est donc jamais perdu, mais que faire ?

Améliorer sa mémoire ?

Il est difficile d'améliorer sa mémoire parce que LA mémoire n'est pas une entité globale. C'est un ensemble de capacités (apprendre des informations nouvelles, les conserver et les retrouver au bon moment) permettant de constituer des stocks qui peuvent être des gestes (nouer une cravate, jouer au tennis...), des connaissances culturelles (histoire, géographie...) ou des souvenirs personnels.

De ce fait, il est facile de comprendre qu'on ne peut pas améliorer l'ensemble de sa mémoire d'une manière unique car il n'y a pas de généralisation d'un entraînement à d'autres tâches. En somme, faire des mots croisés ne permet pas de retrouver ses clés. Apprendre des poésies améliore la mémoire des textes, pas celle des noms propres ni des numéros de téléphone. Cela ne surprendra personne, car il en

est de même au niveau de l'exercice physique : muscler ses jambes n'a jamais augmenté la musculature des bras, et s'entraîner au tennis n'a transformé personne en haltérophile !

Que faire alors ? Les conseils sont d'abord assez simples : réduire stress et fatigue qui diminuent la concentration, éviter les interférences multiples (bruit de fond...) qui détournent l'attention, développer des astuces de mémorisation, ne pas hésiter à utiliser des pense-bêtes (post-it®, agenda, notes...), et ne pas oublier que l'on retient plus facilement ce qui a été appris plusieurs fois (et c'est sans doute le seul vrai secret de la mémoire).

Un entraînement de mémoire au moyen d'exercices sur ordinateur est possible, mais il a des contraintes et il doit répondre à certains objectifs. Les exercices ne doivent pas être trop rapides car, ce qui compte, ce n'est pas d'aller vite mais de réussir, même en prenant son temps. Ils doivent être ludiques et susciter intérêt et motivation, faute de quoi on risque de se lasser. Enfin, ils doivent être pédagogiques, car il est indispensable de comprendre pourquoi et comment on échoue, et pourquoi et comment on réussit.

Il ne faut pas uniquement se focaliser sur l'amélioration des capacités de mémoire, mais aussi prendre en compte les conséquences sociales que peut avoir un entraînement de mémoire. C'est ainsi que la pratique de jeux sur ordinateur en maison de retraite a montré que les résidents augmentaient leur estime d'eux-mêmes du fait de leur progression, accroissaient leurs liens avec les autres résidents en développant une entraide



Denise Grey, à 93 ans, jouait encore au théâtre. Danielle Darrieux et Jean Piat, 93 et 86 ans, sont toujours à l'affiche. La mémoire est bien là !

mutuelle et, enfin, recréaient des liens avec leur famille, en particulier avec leurs petits-enfants qui venaient les aider à utiliser l'ordinateur.

Quatre combats à mener pour le bien-être cérébral

La maladie d'Alzheimer est une des plus grandes craintes des personnes qui vieillissent. Une prévention est-elle possible ? Les recommandations sont simples mais bien documentées : le traitement des facteurs de risque vasculaire, une alimentation saine et équilibrée, un exercice physique régulier, et un style de vie stimulant pour les fonctions intellectuelles. Intervenir sur ces quatre points n'empêchera pas de faire une maladie d'Alzheimer mais retardera significativement son arrivée de quelques années.

Il faut protéger le cœur, les artères et le cerveau

Plusieurs études ont montré un lien entre la présence d'une hypertension artérielle non traitée et la survenue de maladies cardio- et cérébro-vasculaires. En abaissant une tension artérielle élevée, on réduit les risques d'infarctus du myocarde, d'artérite des membres inférieurs, d'infarctus cérébral... Traiter correctement un diabète, réduire une obésité, supprimer le tabac, diminuer un excès de cholestérol ont également démontré avec succès qu'ils préviennent les risques vasculaires. Ce qui est nouveau, et moins connu, c'est que le traitement d'une hypertension artérielle a aussi montré son efficacité sur la prévention de la maladie d'Alzheimer.

Une alimentation de type méditerranéen

Une alimentation équilibrée, décrite sous le nom de régime crétois ou méditerranéen, se révèle aussi importante pour le cœur que pour les neurones. Manger au moins cinq fruits ou légumes par jour, des céréales, pas trop de viande rouge, occasionnellement de la viande blanche, du poisson au moins deux fois par semaine, un à deux verres de vin par jour, des

lipides ajoutés sous forme d'huile d'olive, très peu de lait et de beurre mais des fromages frais ou des yogourts. Les aliments doivent être riches en vitamines A, B, C et E, ainsi qu'en oméga 3. Ce régime peut aussi retarder la maladie d'Alzheimer.

L'exercice physique

La pratique modérée d'un exercice physique régulier, d'environ 30 à 60 min par jour, retarderait aussi de quelques années la survenue d'une maladie d'Alzheimer. Il ne s'agit pas de faire du sport de manière intensive mais d'éviter la sédentarité, par exemple en marchant ou en montant à pied les escaliers. L'impact protecteur se fait par le renforcement de la puissance cardiaque.

Un style de vie stimulant pour les fonctions intellectuelles

De nombreux travaux ont démontré l'impact significatif de la stimulation de la mémoire par des occupations ou des loisirs intellectuels, aussi bien sur le confort cognitif personnel que



contre la survenue d'une maladie d'Alzheimer. Une étude anglaise a même montré l'intérêt de ne pas partir trop tôt à la retraite. Le maintien d'une activité intellectuelle régulière ou l'engagement dans de nouvelles activités cognitivement stimulantes s'associerait donc à un moindre déclin intellectuel, car ces activités serviraient de « tampon » contre le déclin naturel lié à l'âge. Les loisirs cognitivement stimulants réduisent le risque de maladie d'Alzheimer ou retardent sa survenue : il s'agit d'activités sociales et de loisirs « dynamiques » telles que voyager, jardiner, bricoler, lire (journaux, magazines, livres), regarder la télévision et écouter la radio, visiter des musées, faire de la musique, aller à des spectacles, faire des jeux (cartes, mots croisés,

échecs, puzzles). En soi, aucune activité isolée n'a démontré d'efficacité particulière, c'est la variété des activités qui compte. Celles-ci doivent être développées et entretenues le plus tôt possible et maintenues le plus longtemps possible.

Pour conclure

La prévention consiste à anticiper des phénomènes risquant d'entraîner des maladies ou d'aggraver des problèmes de santé. La prévention est donc l'ensemble des actions mises en place pour éviter ou réduire le nombre et la gravité des maladies ou des accidents.

Quelques examens réguliers, qu'ils soient biologiques (bilan sanguin, frotis) ou radiographiques (mammographie), sont aussi les meilleurs garants d'un repérage précoce de certaines maladies, qui deviendraient graves et coûteuses faute d'être dépistées. Il est temps, après que l'on s'est préoccupé de trouver des médicaments pour guérir les maladies, de comprendre qu'il est tout aussi important d'empêcher leur survenue.

Ce qui est rassurant et logique, c'est que les mêmes conseils de régime et d'exercice physique sont proposés pour la prévention des maladies cardio-vasculaires (avec le traitement de l'hypertension, du diabète et des troubles lipidiques), la prévention des maladies de l'œil (en plus de protéger ses yeux des rayons solaires), contre l'arthrose et l'ostéoporose (en y ajoutant une supplémentation en calcium et en vitamine D) ou contre la maladie d'Alzheimer.

Le point important est qu'il est indispensable d'avoir une attitude dynamique : la prévention nécessite de se connaître, de se comprendre et de se prendre en charge soi-même. En paraphrasant John F. Kennedy, on pourrait donc dire : « *Ne vous demandez pas ce que votre mémoire peut faire pour vous, demandez-vous plutôt ce que vous pouvez faire pour votre mémoire !* ».

Dr Bernard Croisile
service de neuropsychologie,
Hospices civils de Lyon