



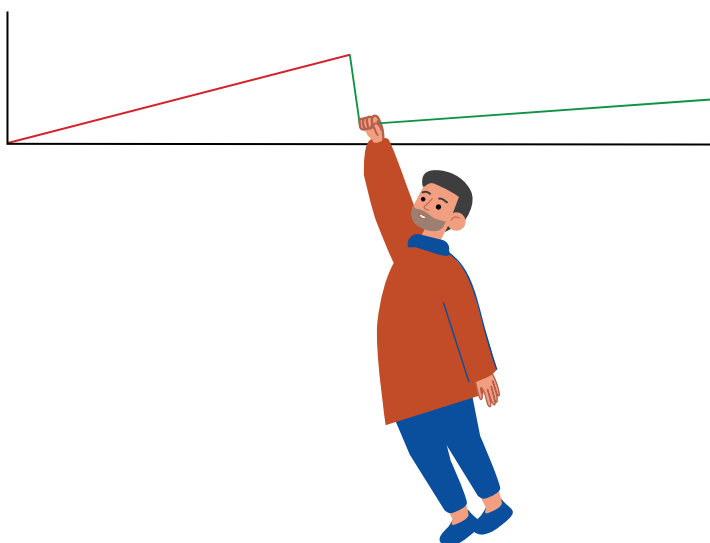
demenz.lu



Prévention de la démence

Comment puis-je réduire mes risques ?





Prévenir la démence

→ Quels sont les risques de démence sur lesquels on peut agir ?

Même si nous ne pouvons pas nous protéger totalement contre la maladie, il est possible de **réduire le risque de démence** en adoptant un mode de vie sain et en traitant les problèmes de santé.

La Commission Lancet 2024 sur la prévention de la démence est une analyse scientifique approfondie qui identifie **14 facteurs de risque** modifiables et estime que leur réduction ciblée permettrait de prévenir ou de retarder **jusqu'à 45 %** de tous les cas de démence dans le monde*.

Facteurs de risque modifiables :

Enfance/Adolescence	Âge moyen	Âge plus avancé →
· Faible niveau d'éducation (5 %)	· Perte auditive (7 %) · Cholestérol LDL élevé (7 %) · Dépression (3 %) · Traumatisme crânien (3 %) · Manque d'activité physique (2 %) · Tabagisme (2 %) · Hypertension artérielle (2 %) · Diabète (2 %) · Consommation excessive d'alcool (1 %) · Surpoids (1 %)	· Isolement social (5 %) · Pollution de l'air (3 %) · Perte de la vue (2 %)

*Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission, Livingston et al., 2024, The Lancet, Volume 404, Issue 10452, 572 - 628

→ **Quels sont les facteurs de risque non modifiables ?**

L'âge est le facteur de risque le plus significatif. Le vieillissement ne s'accompagne pas nécessairement de démence, mais le risque de développer cette maladie augmente avec l'âge.

Les facteurs de risque génétiques sont eux aussi inévitables. Cependant, seuls environ 7 % de tous les cas de démence sont dus à des facteurs génétiques et moins de 5 % de tous les cas de maladie d'Alzheimer sont clairement d'origine héréditaire.

Le sexe constitue un autre facteur de risque. Les femmes sont plus souvent concernées que les hommes. Cela ne s'explique pas uniquement par l'espérance de vie plus longue des femmes, mais est également lié, entre autres, à des facteurs hormonaux, génétiques et sociaux.

→ **Que puis-je faire concrètement pour réduire mon risque ?**

• **Reconnaître et traiter les troubles auditifs**

Les troubles auditifs chez les personnes âgées sont très répandus, mais passent souvent inaperçus pendant longtemps en raison de leur évolution graduelle. Une détection précoce est possible grâce à des tests diagnostiques simples ou à l'utilisation de questionnaires adaptés. Pour cela, adressez-vous à un oto-rhino-laryngologiste. Vous trouverez par exemple un test auditif en ligne sur [digidem-bayern.de](https://www.digidem-bayern.de) (en allemand et en anglais).

• **Surveiller son niveau de cholestérol**

Un niveau élevé de cholestérol LDL favorise la formation de dépôts protéiques nocifs, appelés plaques amyloïdes, qui apparaissent dans le cerveau en cas de maladie d'Alzheimer. La prise de médicaments hypocholestérolémiants permet de rétablir un taux de cholestérol dans la norme. Le risque de démence diminue alors considérablement. En cas de niveau élevé de cholestérol LDL, le traitement devrait, dans l'idéal, commencer dès l'âge moyen.

• **Prévenir l'hypertension artérielle**

À partir de 40 ans, la tension artérielle systolique devrait être inférieure ou égale à 130 mm Hg. Si votre tension artérielle est supérieure, demandez conseil à votre médecin. Si nécessaire, une baisse de la tension artérielle peut être obtenue à l'aide de médicaments.

- **Soigner ses relations sociales**

Rencontrer sa famille, ses amis et ses connaissances, mener une vie sociale active - tout cela est bon pour la « substance grise » et a un effet positif sur le moral et l'esprit. Les personnes socialement actives souffrent en outre moins souvent de dépression (facteur de risque de démence).

Offres au Luxembourg :

- clubaktivplus.lu
- gero.lu
- Service Iris de la Croix-Rouge – Service destiné aux personnes qui se sentent seules ou isolées
- benevolat.lu



- **Traiter les troubles de la vision**

Les personnes dont la vue diminue avec l'âge présentent un risque plus élevé de développer une démence. Tout comme la perte auditive, la baisse de la vision peut notamment mener les personnes à se renfermer et à être moins actives socialement – un facteur de risque bien connu. Il est donc recommandé de traiter les troubles de la vue.

- **Éviter de fumer**

Les fumeurs présentent un risque plus élevé de développer une démence, mais aussi un risque plus élevé de mourir avant même d'avoir pu développer une démence. Arrêter de fumer réduit ces deux risques.

Aide pour arrêter de fumer :

- maviesanstabac.lu
- Fondation Cancer / cancer.lu
- Services de tabacologie des hôpitaux locaux

- **Une activité physique régulière**

Une activité physique régulière favorise le bien-être et réduit le risque de développer une démence. Elle stimule l'irrigation sanguine du cerveau et favorise la formation de nouvelles cellules et de nouvelles connexions.

L'activité physique protège aussi contre les maladies cardiovasculaires et la dépression, qui constituent d'autres facteurs de risque de démence.

Selon la condition physique et les capacités de la personne, un entraînement d'endurance modéré (par exemple, la marche rapide, le vélo), la musculation ainsi que des exercices d'équilibre et de coordination peuvent s'avérer utiles.

Tout mouvement vaut mieux que rien : même une activité légère et régulière peut avoir des effets positifs, même si l'on a été peu actif jusqu'à présent (par exemple, prendre les escaliers, parcourir de courtes distances à pied, se lever pendant un appel téléphonique, etc.)

Offres au Luxembourg :

- Commune (fit & fun, Sport pour tous, Clubs sportifs,...)
- clubaktivplus.lu
- zithaaktiv.lu



• **Prévenir et traiter la dépression**

Environ une personne sur quatre âgée de plus de 65 ans souffre d'une maladie mentale, notamment de dépression. Souvent, les gens hésitent à consulter un médecin lorsqu'ils sont confrontés à des problèmes de santé mentale. Pour beaucoup, les maladies mentales ne sont pas considérées comme aussi graves que les maladies physiques.

Dans la plupart des cas, la dépression se soigne très bien, et personne ne devrait hésiter à demander de l'aide.

Qu'est-ce qui peut aider ?

- Les relations sociales et l'activité physique
- Méthodes de traitement :
Psychothérapie, activité physique et, au besoin, médicaments
- Aide professionnelle :
Médecin généraliste, psychologue, psychiatre ou gériatre
- Ligue Santé Mentale
- SOS Détresse : [454545.lu](https://www.sosdetresse.lu)

• **Un défi intellectuel à tout âge**

Les personnes qui bénéficient d'une éducation de qualité pendant leur enfance, et celles qui restent intellectuellement actives dans leur vie professionnelle et leurs loisirs, courent moins de risques de souffrir de démence plus tard. Même à un âge avancé, notre cerveau reste capable de s'adapter. La neuroplasticité désigne la capacité du cerveau à se transformer en permanence grâce à de nouvelles expériences et apprentissages. C'est pourquoi il est si important de le stimuler régulièrement par de nouveaux défis, afin de renforcer les connexions neuronales et de préserver ou d'améliorer les capacités mentales.

Quelques idées :

- Oser l'inconnu, p. ex. une langue étrangère, un nouveau passe-temps, jouer un instrument et danser
- les relations sociales
- les casse-têtes (pas seulement les sudokus), les jeux stimulants (Scrabble, échecs, ...)
- lire le journal/des livres au quotidien, aussi dans d'autres langues



<i>Je le fais déjà</i>	<i>Je pourrais l'améliorer</i>
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

Que puis-je faire ?

Cochez les cases.

Détecter et traiter les troubles auditifs

Surveiller son niveau de cholestérol

Prévenir l'hypertension artérielle

Cultiver ses relations sociales

Traiter la perte de la vue

Éviter de fumer

Pratiquer une activité physique régulière

Adopter une alimentation saine

Prévenir et traiter la dépression

Stimuler son esprit à tout âge

→ Quand dois-je commencer à prévenir la démence ?

Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour commencer à prévenir la démence, même si les premiers symptômes sont déjà apparus. En restant actifs sur les plans mental, physique et social et en prenant en charge nos problèmes de santé, nous pouvons avoir une influence positive sur la santé de notre cerveau tout au long de notre vie.

→ Et si la démence est déjà présente ?

Un mode de vie actif reste important, même pour les personnes atteintes de démence, car il contribue à préserver leurs capacités fonctionnelles, leur qualité de vie et leur bien-être aussi longtemps que possible.

Sous la rubrique « Prévention »,
vous trouverez plus d'informations :
<https://demenz.lu/fr/prevention/>



**Vous avez des questions sur
l'oubli ou la démence?
Nous sommes là pour vous aider!**

Notre équipe propose des consultations
gratuites avec ou sans rendez-vous.

Contactez-nous:

(+352) 26 47 00

info@demenz.lu

14a, rue des Bains, L-1212 Luxembourg



demenz.lu



Info-Zenter
Demenz



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil