

Au cours des dernières années les données épidémiologiques ont mis en évidence des facteurs de risque modifiables de la maladie d'Alzheimer, parmi lesquels les facteurs de risque cardiovasculaire, la sédentarité et un mauvais équilibre nutritionnel.

Les facteurs de risque cardiovasculaire sont principalement **l'hypertension artérielle**, mais aussi l'hypercholestérolémie, le diabète, le tabagisme, et l'arythmie par fibrillation auriculaire. Ces facteurs sont appelés ainsi car ils favorisent l'apparition de maladies cardiaques (ex. infarctus du myocarde) ou vasculaires [ex. artérite, accidents vasculaires cérébraux par hémorragie ou par ischémie (par mauvaise oxygénation cérébrale)]. Ils favorisent aussi l'apparition de la maladie d'Alzheimer en provoquant des lésions vasculaires cérébrales qui en se rajoutant aux lésions caractéristiques de la maladie d'Alzheimer, en accélèrent l'apparition.

**Empêcher ou retarder l'apparition de la maladie d'Alzheimer suppose donc de :**

- De prévenir ou à défaut de détecter et de traiter les facteurs de risque cardiovasculaire : il a notamment été démontré que **le traitement de l'hypertension artérielle permet de réduire de 50% la survenue des démences et, en particulier, de la maladie d'Alzheimer**,
- De pratiquer une activité physique régulière («voir brochure « **Activité Physique et Prévention de maladie d'Alzheimer** »),

- D'avoir des sources de stimulation intellectuelle selon ses centres d'intérêt,
- Et d'avoir une alimentation adéquate (voir brochure « **Nutrition et Prévention de maladie d'Alzheimer** »).

## Les chiffres clés de la prévention cardio- et cérébrovasculaire

Toute personne devrait connaître les chiffres-clés de la prévention et surveiller régulièrement ses propres paramètres pour un meilleur fonctionnement de sa «machine» cardio- et cérébrovasculaire :

### Votre pression artérielle

Normale si inférieur à 14/9 cm Hg (140/90 mm Hg) au cabinet du médecin

### Votre cholestérol

- Normal si inférieur à 2 g/l
- Limite si entre 2 g/l et 2,5 g/l
- Elevé si supérieur à 2,5 g/l

### Votre glycémie (sucre dans le sang) :

Normale si inférieur à 1,24 g/l

### Votre consommation de tabac

Elle doit être de 0.

### Votre poids

Une formule simple permet de calculer le poids recommandé en fonction de la taille : elle détermine l'indice de masse corporelle (I.M.C.).

$$\text{I.M.C.} = \text{Poids en kg} / (\text{Taille en m})^2$$

L'I.M.C. souhaitable est compris entre 18,5 et 25 Kg/m<sup>2</sup>



Groupe Hospitalier  
BROCA-LA ROCHEFOUCAULD-LA COLLEGIALE

## LA PREVENTION DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

La prise en charge de la maladie d'Alzheimer s'est jusqu'ici limitée à un traitement symptomatique des troubles. Compte-tenu d'une meilleure appréhension des facteurs de risque de la maladie d'Alzheimer grâce, notamment, aux données des grandes études épidémiologiques, des stratégies visant à retarder ou à prévenir l'apparition ou la progression de la maladie existent.

Equipe du Pr A-S RIGAUD

Hôpital BROCA, CMRR-IDF Sud  
Secrétariat : 01.44.08.36.36  
secretariat.hdj@brc.aphp.fr

JOURNÉE D'INFORMATION SUR LA MALADIE D'ALZHEIMER  
21 SEPTEMBRE 2007