

Protège-t-on son cerveau en protégeant son cœur ?

Par *mogirard*

Créé le 09/10/2018 - 07:21

Protège-t-on son cerveau en protégeant son cœur ?

Mardi, 09/10/2018 - 06:21 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

1 avis :



[zoom](#)

Selon une étude américaine, les personnes ayant une bonne santé cardio-vasculaire diminueraient sensiblement leurs risques de développer une démence. « On a longtemps cru que les démences d'origine vasculaire pure et celle de la maladie d'Alzheimer étaient nettement distinctes, mais les deux sont souvent mélangées et la frontière est très ténue », explique le Professeur Philippe Amouyel, professeur de santé publique et directeur du laboratoire d'excellence Distalz dédié à la maladie d'Alzheimer.

Qu'il existe ou pas un mécanisme pathologique sous-jacent, il est probable qu'une mauvaise vascularisation du cerveau, quelle qu'en soit la cause, précipite l'apparition des symptômes de démence, lorsqu'elle s'ajoute à une maladie d'Alzheimer en cours. « On sait depuis longtemps que les personnes qui cumulent des facteurs de risque cardio-vasculaires ont un risque plus important que les autres d'avoir une démence vasculaire, voire une maladie d'Alzheimer », fait remarquer le Professeur Amouyel.

C'est ce lien épidémiologique, au-delà de 65 ans, qui apparaît dans l'étude prospective française publiée le 21 août par la revue américaine de référence, le **Journal of the American Medical Association** (Jama). Le travail a été réalisé à partir des données recueillies dans l'étude dite « des 3 cités »

(Bordeaux, Dijon, Montpellier) qui a commencé en 1999-2000. Il s'agit de personnes âgées d'au moins 65 ans au moment de l'entrée dans l'étude et qui ne devaient pas être en institution (Ehpad ou autre) à ce moment-là. L'étude montre que la santé du cerveau, mesurée en termes de déclin cognitif (baisse des performances cérébrales) et de démence, passe en partie par les mêmes paramètres de santé que ceux conditionnant la santé cardiovasculaire.

Sept critères ont été rassemblés en 2010 par la puissante organisation américaine de prévention cardiovasculaire, l'American Heart Association, pour définir la santé cardio-vasculaire optimale : ne pas fumer, avoir un poids normal, une alimentation saine et une activité physique minimale. Sur le plan biologique, avoir des taux de sucre et de cholestérol dans les normes ainsi qu'une pression artérielle normale.

Les chercheurs français constatent une baisse du risque de démence de 10 % pour chacun des paramètres à un niveau optimal, soit 70 % de réduction lorsque tous les voyants sont à ce niveau optimal. "Notre étude montre une association entre ces paramètres et la survenue de démences mais ne prouve pas la relation de cause à effet", nuance Cécilia Samieri, épidémiologiste et chercheuse Inserm (Université de Bordeaux), première auteure de l'article, "cela confirme toutefois que le simple fait d'avoir un seul paramètre au niveau idéal est associé à une diminution du risque de démence".

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[JAMA](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations :** 516
- **Publié dans :** [Neurosciences & Sciences cognitives](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Neurosciences & Sciences cognitives Alzheimer cardio-vasculaire cerveau c?ur démence santé](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/protege-t-on-son-cerveau-en-protegeant-son-coeur/article>