

Maladie d'Alzheimer : le poids du mode de vie confirmé?

Par *mogirard*

Créé le 23/07/2020 - 01:50

Maladie d'Alzheimer : le poids du mode de vie confirmé?

Jeudi, 23/07/2020 - 00:50 [0 commentaire](#)

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

-
- [Tweeter](#)
-
-

1 avis :



[zoom](#)

Deux études américaines menées par le National Institute on Aging (NIA/NIH) ont montré que la combinaison de 4 principes d'un mode de vie sain permettait de réduire jusqu'à 60 % les risques de développer un Alzheimer. C'est ici l'analyse des données de près de 3.000 participants à 2 études (le Chicago Health and Aging Project ? CHAP) et le Memory and Aging Project ? MAP), qui conclut que la combinaison de 4 à 5 types de comportements sains permet une réduction jusqu'à 60 % du risque d'Alzheimer.

Ces comportements comprennent la pratique de l'activité physique, l'absence de tabagisme, une consommation d'alcool légère à modérée, une alimentation de qualité et la poursuite d'activités cognitives. L'étude, observationnelle apporte des preuves sur l'impact positif de comportements modifiables sur la réduction du risque de maladie d'Alzheimer, explique le Docteur Richard J. Hodes, directeur du NIA.

L'équipe de recherche a examiné les données des 2 études longitudinales portant sur différents facteurs de mode de vie, dont le régime alimentaire, mais aussi « la génétique » et les évaluations cliniques de la maladie d'Alzheimer. A chaque participant a été attribué un score basé sur 5 facteurs de mode de vie

sain : 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée à intense, l'absence de tabagisme, une consommation d'alcool légère à modérée, un régime alimentaire de type méditerranéen, MIND (aliments à base de plantes liés à la prévention de la démence), ou DASH (qui combine le régime méditerranéen et des approches diététiques pour réduire l'hypertension), et enfin, l'engagement dans des activités cognitives, à l'âge avancé.

L'équipe a ensuite comparé les scores aux données de diagnostic clinique de la maladie d'Alzheimer. L'analyse constate que par rapport aux participants n'ayant aucun ou 1 seul facteur de mode de vie sain, le risque d'Alzheimer est réduit de 37 % chez les participants réunissant 3 facteurs de mode de vie sain, et de 60 % plus faible chez ceux réunissant 4 à 5 facteurs de mode de vie sain.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[Neurology](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations :** 0
- **Publié dans :** [Biologie & Biochimie](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Biologie & Biochimie alcool alimentation Alzheimer cerveau exercice mode régime vie](#)

URL source: <https://www.rtf.fr/maladie-d-alzheimer-poids-mode-vie-confirme/article>