



RECHERCHE

Alzheimer : bientôt décelable avec un simple test sanguin !



Une équipe internationale de chercheurs issus d'Australie et du Japon ont développé un test sanguin qui permet de détecter (de manière précoce) la maladie d'Alzheimer. Ce nouveau test s'est avéré correct dans 90% des cas pour déceler une forme précoce d'Alzheimer. Les résultats ont donc été validés comme étant très fiables et ont été publiés dans la fameuse revue 'Nature'.

L'une des caractéristiques les plus importantes de la maladie d'Alzheimer est l'accumulation anormale de peptides, à savoir la bêta-amyloïde, dans le cerveau. Le processus s'enclenche insidieusement et pendant plusieurs années dans notre cerveau. Parfois, cela peut durer 30 ans avant que l'on puisse déceler les premiers signes de démence ou d'Alzheimer, comme des pertes de mémoire ou une récession des fonctions cognitives.

Les tests actuels pour déceler des traces de ces peptides se font entre autres sous forme de scanner du cerveau (PET-scan) ou d'analyse du liquide spinal cérébral via une ponction lombaire. Ces tests sont non seulement lourds, accablants et chers, mais ils ne sont généralement disponibles que dans le cadre de recherches scientifiques. Les diagnostics sont donc, la plupart du temps, établis en l'absence de ces moyens, sur base d'une série de symptômes par exemple. Mais ceux-ci ne se manifestent que lorsque les peptides forment un obstacle au bon fonctionnement et que le patient se situe déjà en première phase de la maladie d'Alzheimer.

Outre une détection plus précoce, ce nouveau test permettra d'éviter les scanners du cerveau lourds et coûteux ainsi que les techniques liées au liquide cérébral.

Les équipes du prof. Colin Masters (Florey Institute of Neuroscience and Mental Health de l'Université de Melbourne/Australie) et du prof. Katsuhiko Yanagisawa (Institut de Recherche NCGG/ Japon) ont expérimenté le test sanguin au cours de deux expériences indépendantes auprès de patients en Australie et au Japon. Parmi ces patients, l'on pouvait compter aussi bien des personnes saines que des personnes atteintes de troubles cognitifs légers (début d'Alzheimer). Dans 90% des cas, les chercheurs ont pu établir correctement, grâce à ce test sanguin, à l'appui d'un prélèvement restreint d'un petit échantillon de sang, si ces personnes souffraient ou non d'une forme précoce d'Alzheimer.

Grâce à ce test sanguin, les chercheurs estiment qu'ils disposent d'un instrument capital permettant de détecter une forme précoce de la maladie d'Alzheimer.

Cette nouvelle étape dans la recherche sur Alzheimer nous laisse espérer que le processus dans la recherche de nouveaux remèdes ou traitements contre Alzheimer est entré dans une phase d'accélération du mouvement. Ce courant demande effectivement une sélection correcte et sérieuse des patients où il faut éviter que les patients non atteints d'Alzheimer prennent part aux tests. C'est précisément dans cette optique que ce test sanguin jouera un rôle crucial.



Sommaire

RECHERCHE

- Alzheimer : bientôt décelable avec un simple test sanguin !

ACTUALITÉ

- L'impact du vieillissement.



VIVRE AVEC

- Dans 1 cas sur 3, un mode de vie sain permet d'éviter la démence.
- Le sport stimule le cerveau.

COMMENT AIDER

- L'importance du legs en duo.

QUESTIONS DE NOS LECTEURS

- Quelle est la différence entre Alzheimer et Parkinson ?

L'impact du vieillissement

Le vieillissement de la population est un phénomène mondial. Même la Belgique n'échappe pas à la croissance explosive du nombre de seniors. Issus de la génération baby-boom des années 50 et 60, les seniors d'aujourd'hui font partie du groupe de la population qui croît le plus vite en Belgique. La Belgique doit donc faire face à un défi gigantesque : social, financier et humain. Comment affronter au mieux cette vague de vieillissement prometteuse d'un nombre explosif de patients touchés par Alzheimer et la démence ?



L'on s'attend à ce que la population totale de la Belgique atteigne 13 millions de personnes d'ici 2060. Et le nombre de seniors augmente de manière drastique : le nombre de sexagénaires augmenterait de 20% à 31% de la population belge en 2060. Les octogénaires seraient même en passe de doubler et représenteraient, en 2060, 11% de la population belge. Grâce à de meilleurs soins de santé et un mode de vie plus sain, nous vivons donc plus 'vieux'. Du même coup, cela aurait également un impact énorme sur la prise en charge des plus vieux, sur les soins de santé en général et sur les dépenses liées aux pensions.

Le défi est donc gigantesque et, en même temps, multidimensionnel :

L'ACCUEIL DES SENIORS

De plus en plus de résidences pour personnes âgées seront nécessaires pour pouvoir accueillir cette population dans de bonnes (les meilleures ?) conditions. Les pouvoirs publics eux-mêmes semblent ne pas avoir les moyens financiers pour procurer les maisons de repos qui seront nécessaires, ou pensent sans doute qu'il ne s'agit pas là d'un sujet prioritaire. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle ces mêmes pouvoirs publics prônent l'idée de résider plus longtemps chez soi et déplacent le problème auprès des personnes âgées ou de leurs familles. Nombreuses, si pas toutes, sont les habitations inadaptées aux personnes âgées, moins valides ou moins mobiles. Alors, aller vivre chez ses enfants ? Souvent, leurs habitations ne sont pas adaptées non plus ou elles sont trop petites. Souvent aussi, en raison de problèmes mentaux et pratiques, il n'est pas opportun que les parents aillent vivre chez leurs enfants. Enfin, et non des moindres, la plupart des personnes âgées ne veulent pas déménager et préfèrent habiter aussi longtemps que possible dans l'environnement qu'elles connaissent. Le dilemme est donc énorme.

Toutefois, afin de faire face au problème de vieillissement, le secteur privé s'empresse de construire de nouvelles résidences pour personnes âgées, plus belles et plus modernes. Les maisons de repos existantes, plus anciennes, font également l'objet de rénovations et de transformations fulgurantes, adaptées aux normes actuelles. Et c'est ici que le bât blesse : les chambres deviennent de plus en plus luxueuses et de plus en plus onéreuses. Le coût moyen d'une chambre d'une personne a grimpé en Flandres à 1.710 euros, en Wallonie à 1.379 euros. Une chambre double est généralement un peu moins chère. Conséquence de cette augmentation des prix

vertigineuse, le montant d'une pension moyenne ne suffit plus à assumer ces factures élevées. Et certainement si l'on sait que le montant moyen de la pension d'un salarié est d'environ 1.200 euros par mois !

LES SOINS DE SANTÉ

La sécurité sociale tend à devenir la majeure partie des charges liées au vieillissement de la population. Notre système de sécurité sociale en Belgique repose sur les cotisations des travailleurs et les bénéficiaires d'allocations. La partie active de la population paie les cotisations qui seront utilisées pour le paiement des allocations de la sécurité sociale. Le vieillissement de la population affecte ce fonctionnement de manière flagrante. Le nombre de cotisants diminue et simultanément, le nombre d'allocataires augmente. Nos dirigeants devront faire face à un nouveau défi pour solutionner cette question. La combine de faire travailler les gens plus longtemps ne durera pas. C'est bien la raison pour laquelle une réflexion urgente s'avère nécessaire pour trouver des alternatives et les mettre en œuvre.

CHARGES LIÉES AUX PENSIONS

Les remarques émises précédemment sont valables ici aussi. La viabilité financière du système actuel des pensions a, ces derniers temps, été mise sous haute pression. Le vieillissement et la mise à la retraite de la génération baby-boom entraîne une sérieuse augmentation des dépenses liées au paiement des pensions. A côté du fait que nous vivons de plus en plus vieux, ceci a naturellement un impact sur les pensions qui doivent être payées plus longtemps qu'auparavant. Voilà un défi supplémentaire pour nos dirigeants. Ceux-ci devront réfléchir à une refonte des responsabilités dans la constitution des pensions et développer simultanément une vision à plus long terme pour maintenir le système. Le vieillissement de la population est donc surtout et avant tout un récit très positif. L'espérance de vie a considérablement augmenté. En un siècle, nous avons gagné plus de 30 ans. Nous avons même gagné 10 bonnes années si l'on compare les chiffres d'il y a 50 ans. Une personne de 55 ans aujourd'hui a encore, en moyenne, 25 ans devant elle. Les seniors d'aujourd'hui sont donc bien plus 'jeunes' qu'avant. Ils sont actifs et représentent, du point de vue social et économique, un élément important pour la communauté. Par contre, l'urgence de trouver des solutions pour améliorer la prise en charge et le paiement des seniors ainsi que des soins de santé et de préserver les pensions dans le futur est bien réelle. Ceci représente un énorme défi pour la population et pour la société.

Dans 1 cas sur 3, un mode de vie sain permet d'éviter la démence

Une nouvelle étude publiée récemment dans la revue scientifique 'The Lancet' révèle que 35% des cas de démence pourraient être évités grâce à un mode de vie sain et ce depuis l'enfance.

Plus d'1/3 des cas de démence pourraient être évités à condition de faire les bons choix de mode de vie avec des effets positifs sur la santé de notre cerveau. Les chercheurs sont désormais convaincus qu'une activité physique régulière, veiller à maintenir une bonne ouïe et continuer à apprendre des choses peut avoir un impact sensible, au niveau mondial, sur les personnes atteintes de démence.

L'étude s'est orientée sur les facteurs de risques de démence tout au long de la vie des participants à cette étude. Les données prélevées démontrent l'impact potentiel pouvant créer une réduction des facteurs de risques sur le tsunami de la démence au niveau mondial.

Les chercheurs en sont venus à la conclusion que 9 facteurs de risques pris en compte dans leur étude permettraient de réduire les cas de démence de 35% au niveau mondial.

Les 9 facteurs de risques de démence les plus importants sont :

1. Arrêter la scolarité avant l'âge de 15 ans
2. Négliger la perte d'audition à l'âge mûr
3. Fumer après 65 ans
4. Haute pression sanguine
5. Obésité

6. Dépression
7. Inactivité physique
8. Isolation sociale
9. Diabète auprès des seniors de plus de 65 ans.

Le rapport démontre que :

- si chaque enfant continue sa scolarité au-delà de l'âge de 15 ans, le nombre de cas au niveau mondial pourrait être réduit de 8%
- si chaque personne d'âge mûr traite (mieux) ses problèmes d'audition, le nombre de cas de démence pourrait être réduit de 9%
- si tous les seniors de + de 65 ans arrêtaient de fumer, le nombre de cas de démence pourrait être réduit de 5%.

Cette étude prouve donc qu'il existe un lien évident entre ces conditions et le risque de démence. Selon les chercheurs de l'Université de Californie du Sud/USA, plus de recherches seraient nécessaires afin de pouvoir comprendre définitivement comment et pourquoi chacun des facteurs de risques précités participe à la démence.

Les chercheurs reconnaissent ainsi les limites de leurs recherches : l'étude n'a pas (encore) tenu compte de régimes particuliers des patients ou de leur consommation d'alcool, deux facteurs qui devront encore être approfondis à l'avenir et ajoutés aux facteurs de risque. Pour pouvoir continuer et réussir cette recherche et bien d'autres, des moyens financiers sont nécessaires. C'est pourquoi la Fondation Recherche Alzheimer a besoin de votre soutien.



Le sport stimule le cerveau

L'activité physique est l'une des rares méthodes prouvées qui permet de maintenir le volume du cerveau et les facultés mentales jusqu'à un âge avancé. Une nouvelle étude en Australie a révélé que l'entraînement aérobic (par ex. se promener, faire de la marche...) améliore la mémoire et maintient également le cerveau en bonne santé au fur et à mesure que l'on avance en âge.

Une collaboration internationale entre les chercheurs du National Institute of Complementary Medicine de la Western Sydney University (Australie) et la Division of Psychology and Mental Health de l'Université de Manchester (Angleterre) a réalisé une étude sur les effets de l'entraînement aérobic sur l'hippocampe. Cette partie du cerveau est d'une grande importance pour la mémoire et pour les autres facultés mentales. L'aspect santé du cerveau a systématiquement été écarté de l'aspect vieillissement. Ainsi, un cerveau moyen rétrécit d'environ 5% tous les 10 ans à partir de 40 ans.

De précédentes études faites sur des souris et des rats ont démontré que les efforts physiques (tels que marcher ou se promener) augmentent la taille de l'hippocampe. Cette nouvelle étude a été réalisée sur des êtres humains dans 14 cliniques. Les chercheurs ont étudié les scanners du cerveau de 737 personnes faisant partie d'un groupe testé avant et après un programme d'entraînement, ou d'un groupe témoin. Les participants appartenaient à diverses catégories : des adultes sains, des personnes atteintes de maux cognitifs légers tel qu'Alzheimer ainsi que de personnes atteintes de maladie psychique telle que dépression et schizophrénie. L'âge des participants variait entre 24 et 76 ans. La moyenne d'âge était de 66 ans.

Les chercheurs ont observé les effets des différentes formes de l'entraînement aérobic : faire du vélo stationnaire, courir et faire de la marche sur un tapis roulant. Le nombre de sessions s'étalait sur un rythme de 2 à 5 fois par semaine, et ce sur des périodes allant de 3 à 24 mois. Les résultats ont démontré que ces entraînements n'avaient aucun effet sur l'hippocampe dans sa globalité, mais qu'ils exerçaient un réel développement du côté gauche de l'hippocampe des participants. Ces résultats furent publiés dans le journal Neuro Image : 'Cette étude révèle une des conclusions les plus évidentes à ce jour des effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé de notre cerveau. L'entraînement aérobic ne génère pas seulement un développement de l'hippocampe mais il réduit également la vitesse de rétrécissement du cerveau. Mis à part le fait qu'il favorise un vieillissement 'sain', les résultats ont une implication sur l'âge dans la prévention des maladies neurodégénératives telles qu'Alzheimer. Mais les chercheurs insistent sur le fait que d'autres recherches sont nécessaires pour pouvoir confirmer ces constatations.'

Donc, le sport est bon pour le corps et l'esprit.

Le sport est omniprésent dans le langage populaire et dans les messages publicitaires relatifs à la santé corporelle, le corps et l'esprit sont en étroite connexion. C'est pourquoi : Ne vous entraînez pas seulement pour récupérer la ligne, mais aussi pour apaiser votre esprit. Bien sûr, quand vous faites du vélo, quand vous vous promenez ou quand vous faites de la marche, vous entraînez non seulement votre corps mais aussi votre cerveau. Bouger apporte donc un meilleur équilibre entre le corps et l'esprit.

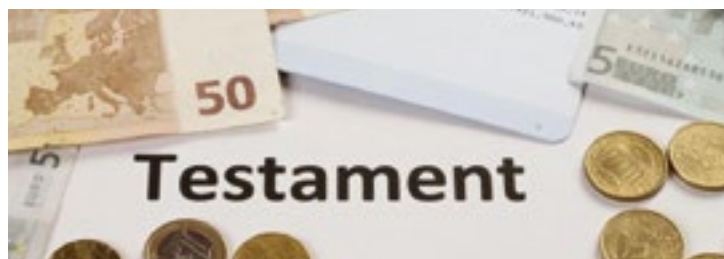
L'importance du legs en duo

En faisant aujourd'hui un don à la Fondation Recherche Alzheimer, vous contribuez à faire la différence pour arrêter définitivement Alzheimer. Mais saviez-vous qu'après votre décès vous pouvez encore aider la recherche sur Alzheimer qui permettra de trouver le remède pour arrêter cette maladie dévastatrice ?

Vous pouvez décider aujourd'hui de léguer une partie de votre patrimoine à la Fondation Recherche Alzheimer dans votre testament. Vous pouvez adapter ou révoquer cette décision quand vous le souhaitez, car un testament n'est jamais définitif. Vous pouvez modifier votre testament à tout moment, en fonction des circonstances.

Si vous n'avez pas d'enfants et si vos héritiers ne désirent pas s'acquitter de droits de succession exorbitants, le legs en duo peut être la solution idéale.

En désignant la Fondation Recherche Alzheimer lors de la rédaction de votre testament et en la mentionnant comme légataire principal, vous serez certain qu'une partie de vos biens ira à une œuvre de bienfaisance. De plus, vous veillez à ce que les autres héritiers ou légataires ne destinent pas cette somme à d'autres fins. Comment ? La technique du legs en duo est utilisée afin que la fondation s'acquitte de la totalité des droits de succession, y compris ceux dus par les autres héritiers.



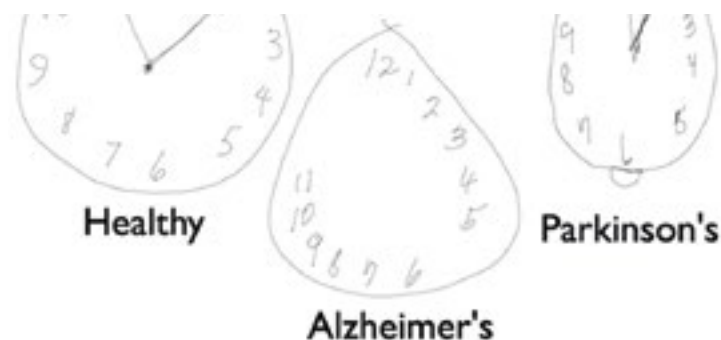
En résumé : le legs en duo permet de léguer, de manière légale, une partie de votre patrimoine en faveur de la Fondation Recherche Alzheimer sans désavantager vos héritiers. Parlez-en avec votre notaire ou envoyez-nous un e-mail pour recevoir plus d'informations : info@stopalzheimer.be

Notre conseil : réfléchissez-y plutôt deux fois qu'une, pensez à votre succession et qui vous souhaitez avantager et rédigez votre testament à temps. Ainsi, vous épargnerez bien des tracas à vos héritiers et vous veillerez, via le legs en duo, à ce que la fondation bénéficie de moyens nécessaires pour poursuivre la recherche sur Alzheimer.

Vous trouverez plus d'informations sur notre nouveau site internet : www.stopalzheimer.be

QUESTIONS DE NOS LECTEURS

Quelle est la différence entre Alzheimer et Parkinson ?



Alzheimer et Parkinson sont les deux formes de démence les plus connues. La démence est un terme global pour désigner les symptômes affectant le cerveau, s'adressant à ceux dont les capacités mentales régressent et dont le comportement est fondamentalement modifié. Diverses maladies peuvent être à l'origine de la démence. Alzheimer représente environ 70% des causes de démence, c'est la cause la plus courante et la plus connue. Environ 10 à 15% des cas de démence souffrent de la maladie de Parkinson.

Dans le cas d'Alzheimer, c'est principalement la mémoire qui est affectée, le patient perd progressivement ses repères, sa personnalité subit d'importantes modifications et le patient peut également perdre les notions de langage.

La maladie de Parkinson résulte de la mort lente et progressive des neurones du cerveau, qui empêchent la dopamine de se reproduire. Les patients souffrant de la maladie de Parkinson font peu à peu des gestes rigides et saccadés et présentent des tremblements. L'évolution de la maladie est lente et progressive. Lorsque la production de dopamine se réduit fortement, les tremblements caractéristiques font leur apparition. Contrairement à la maladie d'Alzheimer, les patients touchés par Parkinson conservent leurs facultés mentales mais, hélas, il n'existe pas encore de remède sur le marché pour ralentir la progression de la maladie et/ou pour la guérir. Mais, l'aspect positif est que l'espérance de vie pour les patients atteints par cette maladie progressive est relativement semblable à celle de personnes saines. Seule la qualité de vie diminue au fur et à mesure de l'apparition des symptômes.

Vos dons de 40 euros et plus à la Fondation Recherche Alzheimer sont fiscalement déductibles.

Appelez :
02 424 02 04

Visitez :
www.stopalzheimer.be

Envoyez :
info@stopalzheimer.be

Soutenez :
IBAN: BE29 2300 0602 8164