

## RECHERCHE

### La recherche sur le développement de la maladie d'Alzheimer s'intéresse de près aux antécédents familiaux.

Il est un certain nombre de facteurs susceptibles d'influencer le développement de la maladie d'Alzheimer. Outre l'âge, le caractère héréditaire et le sexe sont pris en compte. Il va de soi que ce ne sont pas les seuls facteurs de risque et que généralement, la combinaison de plusieurs facteurs doit être prise en compte, mais la science a prouvé aujourd'hui l'incidence de ces trois facteurs de risque. Les personnes de plus de 65 ans présentent un risque accru de développer une démence sénile de même que les femmes sont nettement plus exposées que les hommes. De plus, les antécédents héréditaires démontrent que certaines personnes dont l'ADN présente une anomalie laisseraient apparaître un risque plus élevé de développer la maladie d'Alzheimer. La maladie se manifeste à un âge plus précoce auprès des personnes ayant des antécédents héréditaires.

Nous pouvons dès lors établir avec certitude que le cerveau des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer commence à se modifier 10 à 20 ans avant l'apparition des premiers symptômes. Les personnes ayant des antécédents héréditaires représentent donc un groupe très intéressant pour un suivi précoce (c.-à-d. des années avant que les premiers symptômes ne soient visibles) et de pouvoir ainsi prendre en considération le déroulement pré-symptomatique de la maladie. Ces informations peuvent dès lors être utilisées afin de diagnostiquer plus tôt la maladie d'Alzheimer ou pour en prévenir le développement. La connaissance de ce phénomène a permis de démarrer un certain nombre 'd'études de prévention primaire'.

**Premier exemple** d'un tel cas d'étude de prévention primaire avec une étude 'Dominantly Inherited Alzheimer Network (DIAN) Observational Study' (Etude d'Observation du Réseau de dominantes héréditaires d'Alzheimer). Cette étude rassemble des chercheurs américains, européens et australiens ayant recruté des personnes atteintes de mutation Alzheimer afin de participer à des études cliniques. Ces personnes furent évaluées à intervalles réguliers sur base de méthodes standards cliniques et cognitives, sur l'imagerie du cerveau et la recherche sur le sérum sanguin et le liquide cérébral.

**Deuxième exemple** : 'Alzheimer's Prevention Initiative (API)' (Projet de Prévention Alzheimer): un projet à l'initiative de et mené par l'Institut 'Banner Alzheimer' à Phoenix (EU). Selon l'API, diverses recherches internationales auraient déjà été entamées afin d'évaluer des traitements prometteurs dans le but de ralentir, réduire les risques ou prévenir le développement de la maladie d'Alzheimer. Par exemple, l'API Autosomal Dominant Alzheimer Disease (ADAD) Trial', une collaboration entre le 'Banner Alzheimer's Institute', le groupe colombien neuroscientifique Antioquia (GNA), les entreprises Genentech et Roche et l'Institut National de la Santé (NIH). Cette étude impliquait environ 300 membres d'une grande famille colombienne dont nombre d'entre eux étaient atteints d'une mutation génétique rare et qui, dès l'âge de 45 ans, présentaient des symptômes de la maladie d'Alzheimer. Ce groupe fut soumis à un traitement prometteur dans l'espoir de contrecarrer la manifestation des symptômes et donc du développement de la maladie. Vu que ces deux exemples concernent des études cliniques, ces évaluations demanderont plusieurs années avant d'en publier les résultats.



## Sommaire

### RECHERCHE

- La recherche sur le développement de la maladie d'Alzheimer s'intéresse de près aux antécédents familiaux.

### VIVRE AVEC

- Perte de mémoire. Et si ... ?
- Quelques conseils utiles pour réduire le risque Alzheimer.

### ÉVÉNEMENTS

- Dites-le avec des fleurs ...
- Action Cupcake 2018.

### QUESTIONS DE NOS LECTEURS

- Peux-je faire un don à l'occasion d'une fête ?

## Perte de mémoire. Et si ... ?

**La mémoire qui flanche... Chacun de nous a déjà connu cela. Se rendre quelque part et tout à coup, ne plus savoir où... Ou aller dans une pièce et ne plus se souvenir de ce qu'on venait y faire... Vous vous reconnaissez ? Nous en rions mais parfois, secrètement, cela nous met mal à l'aise. Car si c'était ça... ?**

**Heureusement, il existe actuellement une multitude de moyens tout simples pour entraîner notre mémoire. En voici quelques-uns pour faire le point :**

**Faire des puzzles :** Les puzzles stimulent l'esprit, ils améliorent la mémoire et maintiennent le cerveau en forme. Des chercheurs pensent que les puzzles -tout comme les mots croisés et les Sudokus- améliorent les fonctions cognitives. Le but est surtout de stimuler activement le cerveau.

**Alimentation :** Notre modèle nutritionnel joue un grand rôle dans le maintien des fonctions cognitives. Un régime correct combiné à une vie suffisamment active et un bon sommeil, suffisent pour modifier positivement la santé de notre cerveau et de nos fonctions mentales. Des études récentes ont démontré qu'une alimentation correcte se compose d'aliments à haute teneur en acides gras Oméga 3. On les retrouve e.a. dans le saumon, les noix et les kiwis. Les acides gras Oméga 3 sont essentiels au fonctionnement cérébral normal et, selon les mêmes études, ils semblent avoir un effet positif sur les capacités d'apprentissage et sur la mémoire.

**Apprendre une nouvelle langue :** Selon une récente étude suédoise, il est recommandé d'apprendre une nouvelle langue pour retarder l'apparition d'Alzheimer. Apprendre une langue a démontré une croissance étonnante dans le cerveau des sujets. Le processus d'apprentissage ne se contente pas seulement de garder notre cerveau en forme, il améliore également de manière appréciable l'association entre les liens des noms et des visages. Une recherche précédente avait déjà démontré que la maladie d'Alzheimer apparaît plus tard chez les personnes bilingues ou polyglottes.

**Bouger et faire du sport :** Le sport ne développe et n'entretient pas seulement le corps, il entretient aussi le mental. Faire du sport n'est pas toujours simple pour des personnes âgées. Des scientifiques ont découvert que bouger, même de manière modérée, pendant une courte durée, contribue à une amélioration significative de la mémoire auprès de personnes à déficience cognitive.

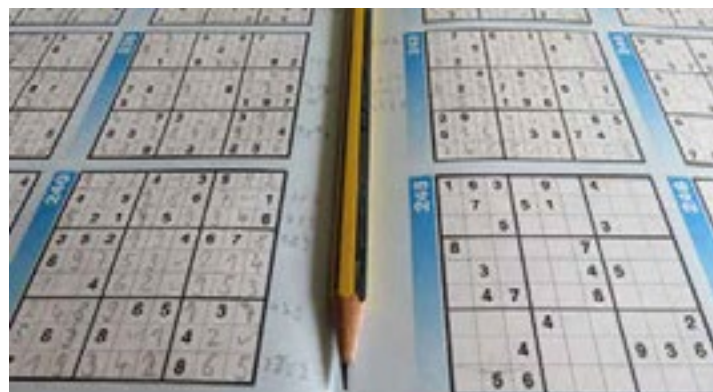
**Utiliser des aide-mémoires :** Combien de temps perdons-nous parfois à chercher des petites choses telles que clés, gsm, etc. L'astuce la plus simple et la plus logique pour donner un coup de main à notre cerveau : Tâchez d'être organisé. Prenez par exemple l'habitude de déposer vos affaires chaque jour au même endroit.

**Soyez social :** Une vie sociale interactive et des contacts aident à lutter contre le stress et la dépression, deux sources potentielles à l'origine de la perte des fonctions cognitives telles que perte de mémoire. Se réunir en famille ou avec des amis, discuter ensemble, faire des escapades, ... sont des occupations simples et même agréables pour éviter la dépression et le stress.

**Se reposer suffisamment et dormir :** Le sommeil est nécessaire pour évaluer les souvenirs et les accumuler correctement dans notre cerveau. Une bonne nuit de repos fait en sorte que l'information soit mieux transmise. Les personnes ayant le sommeil profond peuvent en outre retrouver plus facilement d'anciens événements et enregistrer plus facilement de nouvelles informations. Peut-être irez-vous un peu plus tôt au lit ce soir ... ( ?)

**'Croyez en vous' :** Des tests de mémoire auprès d'un certain nombre de seniors ont abouti à de mauvais résultats lorsque ces personnes âgées étaient soumises à des stéréotypes négatifs au sujet de la vieillesse et d'une mémoire défaillante. Les seniors confrontés au préalable à des messages positifs relatifs à la mémoire et la possibilité de la conserver au top ont donné de bien meilleurs résultats.

**Conclusion :** Soyez positif, vivez sainement, entraînez votre mémoire et croyez en vous !



# Quelques conseils utiles pour réduire le risque Alzheimer.

**Que pouvons-nous faire pour éviter qu'Alzheimer ne nous touche, nous et ceux que nous aimons ?**

**Voilà LA question que nous sommes tous déjà posée...**

Les chercheurs se concentrent non seulement sur la recherche d'un traitement pour soigner la maladie d'Alzheimer, mais aussi sur la prévention de la maladie auprès des quadragénaires et quinquagénaires. Selon une étude récente, Alzheimer se manifeste dès l'âge de 40 ou 50 ans, voire même souvent plus tôt.

Les décisions que nous prenons à un certain âge peuvent en tout cas contribuer à réduire le risque de démence. Une bonne santé générale et surtout cardiovasculaire est bénéfique pour notre cerveau par l'apport d'oxygène et d'éléments nutritifs élémentaires vers notre cerveau. D'autres éléments positifs sont : bouger, avoir une alimentation saine et variée, maintenir un taux de cholestérol et une pression artérielle corrects, surveiller son poids et surtout, ne pas fumer.

Afin d'éviter la démence, commencer le plus tôt possible à vivre sainement est une véritable nécessité. Fumer, une pression artérielle élevée, un excès de cholestérol et le diabète à l'âge de 40 ou 50 ans, augmentent le risque de démence de 20 à 40%.

Qui fume et présente une pression artérielle trop élevée, un excès de cholestérol et le diabète, peut considérer que le risque est majoré de près de 240%.

Une étude effectuée en 1998 a démontré de manière très convaincante que si l'on traite les symptômes d'une pression artérielle élevée des plus de 60 ans, le risque de démence et d'Alzheimer chute de 50%.

Autre conseil de prévention, certainement tout aussi important : relever de nouveaux défis cognitifs.

Nous protégeons ainsi notre cerveau et nous le gardons actif. (Lisez aussi l'article : Perte de mémoire. Et si ... ?).

Nous devrions en permanence apprendre de nouvelles choses dans notre vie, mais à partir du moment où nous commençons à travailler, à fonder une famille, ... cette habitude semble se perdre.



Dans la lutte contre la démence, les relations sociales sont un facteur non négligeable vu que dépression, stress et angoisse semblent être étroitement liés à la démence. Votre cerveau travaille plus lors d'une conversation que lorsque vous vous acharnes à résoudre des mots croisés, seul dans votre coin. Se faire des amis et les garder quand on devient plus âgé est nécessaire et peut faire des miracles. Le travail bénévole peut également être une bonne chose.

Une vie sociale riche et spirituelle veille à maintenir les connexions entre les cellules cérébrales. Dialoguer et discuter avec des amis élargit nos propres connaissances et augmente la capacité de raisonnement. Plus grande est la capacité de raisonnement, mieux notre cerveau pourra échapper à d'éventuels dégâts.

Faire du sport et bouger intensivement pour limiter les risques de démence est un concept largement partagé.

Nous le savons depuis bien longtemps : bouger et faire du sport est bénéfique pour le corps et l'esprit !

Une vie bien remplie réduit le risque de démence de 30 à 50%.

Conclusion : Tous ces conseils avisés ne vous garantissent pas que vous échapperez à la démence ou à Alzheimer. Mais ils vous garantissent une meilleure santé en général et une meilleure santé psychique !

## ÉVÉNEMENTS

### Dites-le avec des fleurs...

Qui n'aime pas recevoir ou offrir un bouquet de fleurs, juste pour le plaisir ou pour une occasion spéciale ?

La Fondation Recherche Alzheimer se réjouit de la chaleureuse contribution de Fleurop-Interflora, situé à Zaventem, destinée à la recherche Alzheimer. Pas moins de 50.000 fleuristes faisant partie du groupe Fleurop-Interflora se répartissent au travers de 15 pays pour offrir une distribution mondiale.

Fleurop-Interflora et ses fleuristes se sont assis autour de la table pour imaginer un bouquet à l'honneur de la Fondation Recherche Alzheimer. Un magnifique bouquet de fleurs rouges et roses en est ressorti. **Dès le 1er septembre**, ce bouquet pourra être acheté et envoyé via leur site : [www.fleurop.be](http://www.fleurop.be); **Pour chaque bouquet offert, Fleurop-Interflora versera 2€ à la Fondation Recherche Alzheimer.**

Vous pouvez les suivre sur Facebook et Instagram et même, via ces canaux, gagner ce joli bouquet.

Nous remercions d'ores et déjà Fleurop-Interflora pour ce beau geste et pour leur collaboration.

**Grâce à leur soutien, grâce à vos dons et à notre engagement, nous viendrons à bout d'Alzheimer !**



<https://www.fleurop.be/product/alzheimer-boeket-45>

## Action Cupcake 2018

Le 21 septembre de chaque année, Journée Mondiale Alzheimer, la maladie d'Alzheimer fait l'objet d'une attention toute particulière au niveau mondial. La Fondation Recherche Alzheimer pense que le mois de septembre serait donc le mois idéal pour l'action Cupcake. Pendant ce mois 'Cupcake', nous souhaitons faire appel à un maximum de gens pour préparer des cupcakes et les vendre afin d'apporter leur contribution à la recherche sur la maladie d'Alzheimer. Après 2 éditions fantastiques (qui ont ramené respectivement en 2016 et 2017, 40.000 € et 96.000 €), nous espérons que cette année encore sera un succès spectaculaire mais surtout, un mois de septembre exquis et haut en couleurs !

N'hésitez pas à partager vos plus belles créations via nos pages Facebook, Instagram et LinkedIn 'Fondation Recherche Alzheimer' !

### Comment participer ?

1. **Préparez** avec
  - Vos amis, votre famille, votre conjoint, vos enfants et petits-enfants ;
  - Cohabitants de votre résidence pour personnes âgées, avec l'aide du personnel soignant, avec les ergothérapeutes
  - Collègues ou collègues de travail ;
  - Camarades ou amis de mouvements associatifs
2. **Vendez** vos créations-cupcakes pour une bonne cause : la recherche Alzheimer !
3. **Versez** les recettes sur le compte spécial cupcake de la Fondation Recherche Alzheimer : **BE83 0017 5620 5915** en mentionnant la communication : '**action cupcake 2018**'.

**Vous pouvez obtenir gratuitement des dépliants et affiches en téléphonant au n° 02/424 02 04 ou en envoyant un courriel à [info@stopalzheimer.be](mailto:info@stopalzheimer.be)**



## QUESTIONS DE NOS LECTEURS

### Puis-je faire un don à l'occasion d'une fête ?



Oui, bien sûr !

Vos invités aimeraient offrir un cadeau à l'occasion d'une fête. Mais sans doute préféreriez-vous faire un cadeau pour une bonne cause, c.-à-d. la recherche Alzheimer.

Vous avez la possibilité de soutenir la recherche Alzheimer à l'occasion d'une fête, qu'il s'agisse d'un jubilé, d'un mariage ou d'un anniversaire, en remplaçant les cadeaux par un don en faveur de la Fondation Recherche Alzheimer.

A cette fin, nous avons ouvert un compte spécifique portant le numéro **BE93 2300 0602 8467**.

Demandez à vos invités d'indiquer en communication le nom de la personne qui organise la fête. Par exemple : 'Fête de Jan Janssens'.

Après la fête, chacun des donateurs recevra une lettre de remerciement personnelle de la part de la fondation et vous-même, en tant qu'organisateur de la fête, recevrez un aperçu des dons effectués.

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

**Appelez :**  
02 424 02 04

**Visitez :**  
[www.stopalzheimer.be](http://www.stopalzheimer.be)

**Envoyez :**  
[info@stopalzheimer.be](mailto:info@stopalzheimer.be)

**Soutenez :**  
IBAN: BE29 2300 0602 8164