

Interview avec Dr Hans Rudolf Olpe

Le grand potentiel de la prévention

La Fondation Synapsis - Recherche Alzheimer Suisse RAS a demandé à Dr Hans Rudolf Olpe, auteur du livre "Hirnwellness", pourquoi il a écrit un livre sur les approches de prévention de la maladie d'Alzheimer.

Monsieur Olpe, vous êtes l'auteur d'un livre sur le bien-être cérébral. Pourquoi ce sujet vous tient-il à cœur ?

J'ai coopéré avec l'industrie pharmaceutique pour le développement de médicaments contre la maladie d'Alzheimer. Malgré des efforts intellectuels et financiers considérables ainsi que le temps non négligeable consacré à cet objectif, nous avons échoué, tout comme nos concurrents. Dans ce contexte, il m'a semblé opportun d'informer le public au moyen d'un ouvrage spécialisé sur les possibilités de prévention. J'y décris comment nous pouvons, en tant qu'individus, devenir actifs pour la prévention de la maladie d'Alzheimer, des accidents vasculaires cérébraux et de la dépression. L'explosion des coûts de santé a été une seconde motivation pour écrire ce livre. Si les personnes malades n'étaient pas prises en charge par des membres de leur famille, les coûts de la santé seraient encore beaucoup plus élevés. Aux États-Unis, la démence est déjà devenue la maladie générant le plus de coûts. De mon point de vue, la prévention représente un potentiel considérable pour freiner cette évolution.

La prévention de la maladie d'Alzheimer est devenue de plus en plus importante ces dernières années. Pourquoi seulement maintenant ?

Cela tient au fait que les premières publications scientifiques sur le potentiel de la prévention ont été publiées il y a quelques années seulement. Depuis plus de 20 ans, il est évident que la maladie d'Alzheimer devient un problème mondial majeur. En 2013, lors d'un sommet du G8, les chefs de gouvernement ont donc décidé de déterminer dans quelle mesure les effets de la prévention pouvait être vérifiés comme étant prometteurs sur le plan scientifique. Le groupe d'experts mandaté a pu démontrer que la prévention présente un potentiel important. Des estimations prudentes émettent l'hypothèse qu'environ 30 % des maladies pourraient être évitées ou du moins retardées. Toutefois, il faudra encore beaucoup de recherche et de patience avant de pouvoir évaluer les véritables avantages des mesures préventives.

Que puis je faire pour réduire le risque de développer la maladie d'Alzheimer ?

De nombreux experts pensent aujourd'hui que la cause de la maladie d'Alzheimer est multifactorielle. Cela signifie que toute une série d'autres maladies ainsi que des influences environnementales individuelles sont impliquées dans le développement de la maladie. Par exemple, on sait que le diabète ou la perte auditive augmentent le risque de maladie. Par conséquent, le dépistage et le traitement opportuns de ces maladies primaires peuvent diminuer la probabilité de maladie d'Alzheimer. Par ailleurs, le risque de maladie d'Alzheimer peut être réduit en rendant notre cerveau plus résistant à la démence grâce à un mode de vie actif et sain.



Si je change de mode de vie, je ne serai pas atteint de maladie d'Alzheimer ?

Selon les connaissances actuelles, on peut affirmer qu'un mode de vie sain réduit les risques de maladie. Les chiffres de réduction des risques mentionnés ci-dessus sont des valeurs moyennes. Elles s'appliquent à des groupes de population entiers et ne sont pas transférables à un seul individu. De vastes études internationales sont actuellement en cours pour clarifier plus précisément l'effet que peuvent avoir les mesures préventives.

Les scientifiques pensent que le développement de la maladie d'Alzheimer commence dès le milieu de l'âge adulte. Quelle est l'utilité de la prévention pour les personnes de plus de 45 ans ?

Les risques se répartissent au cours des différentes phases de la vie et augmentent de plus en plus à partir du milieu de la vie. C'est pourquoi la prévention est particulièrement utile à partir de cet âge. Des études démontrent que l'obésité, la perte auditive et l'hypertension artérielle deviennent des facteurs de risque plus importants pour le développement de la démence à partir du milieu de la vie. Cependant, ces trois troubles de santé peuvent être traités médicalement, ce qui devrait réduire le risque de développer la maladie d'Alzheimer. Un régime alimentaire équilibré combiné avec des activités physiques contribuent également de manière décisive à la réduction des risques.

Merci beaucoup, Monsieur Olpe !

