

Ecublens en Santé

Prévention des troubles cognitifs



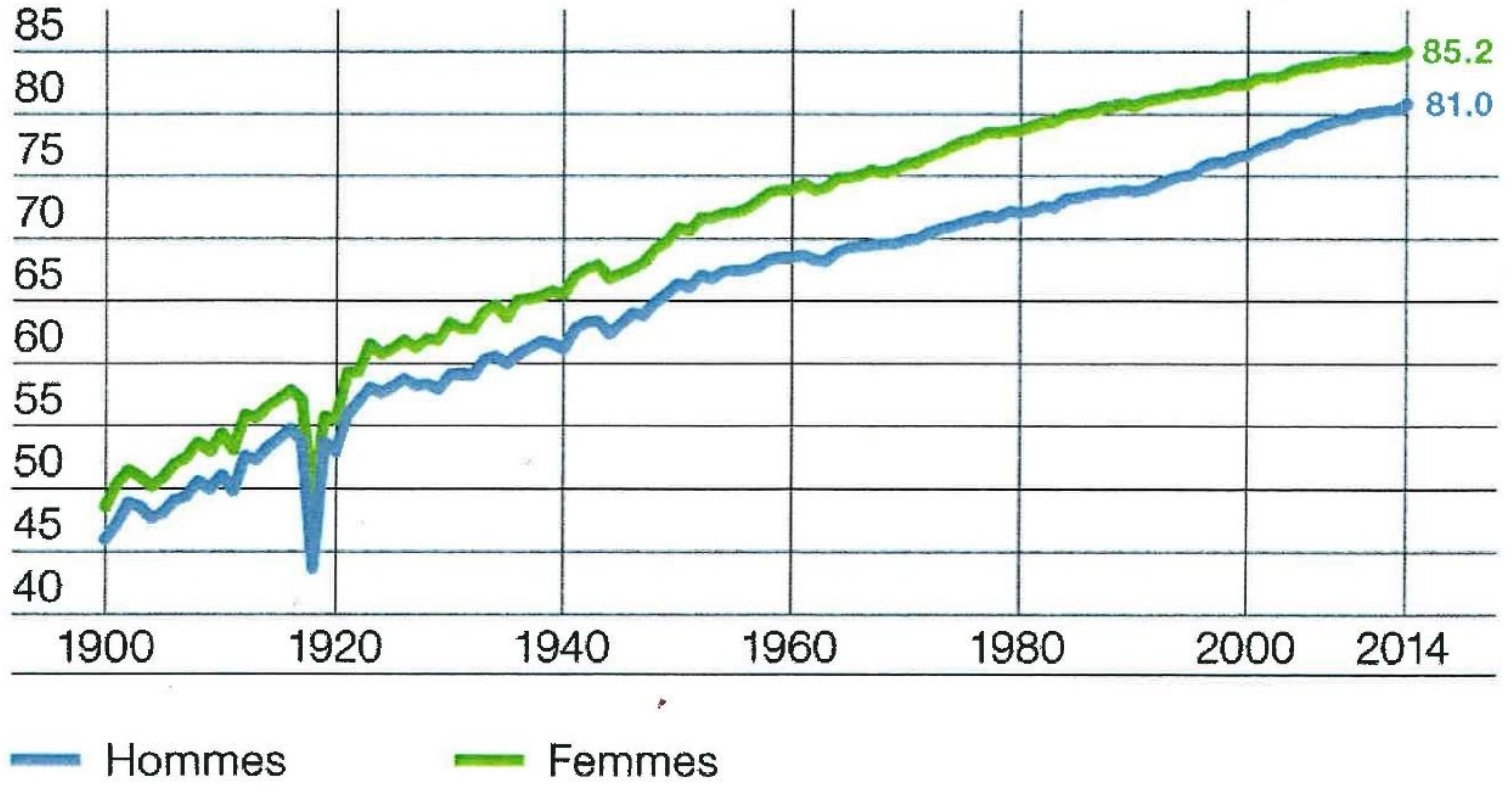


- Epidémiologie
- L'ampleur du problème..
- Coûts
- Prévention
- Projet Alzheimer Vaud



Espérance de vie moyenne à la naissance

En années



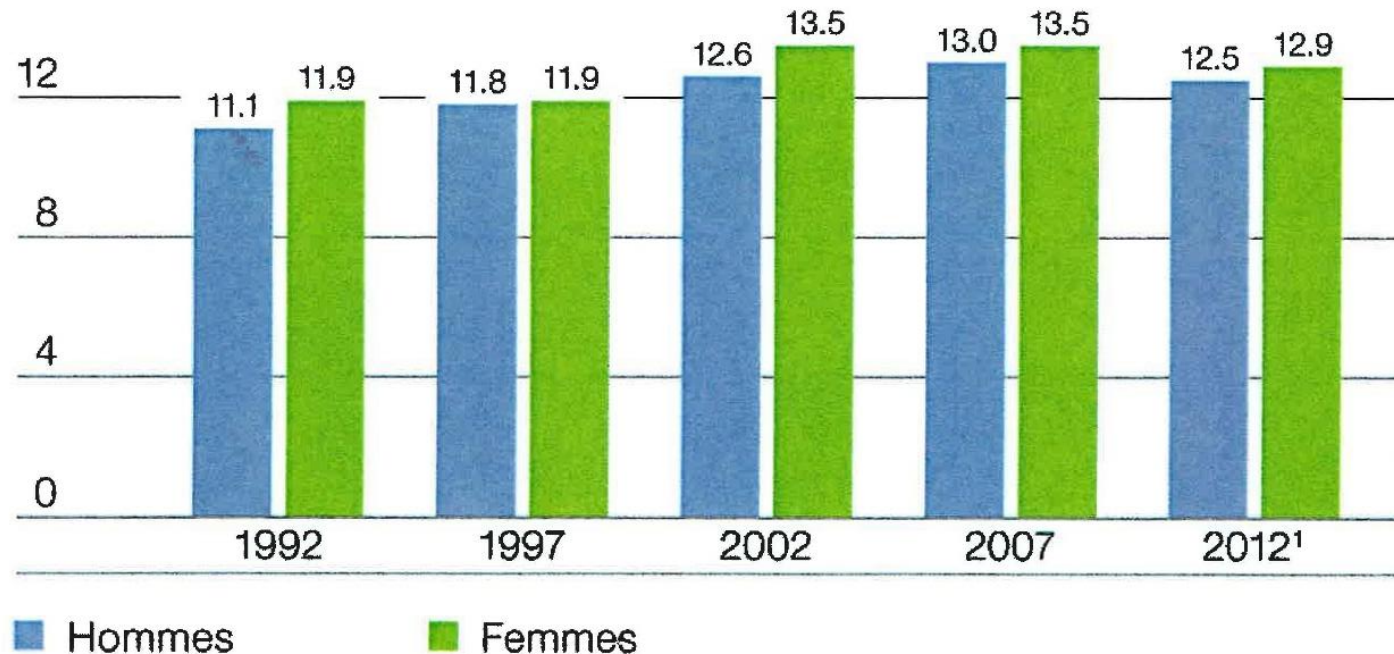
© Interpharma

Source: Encyclopédie statistique de la Suisse, Office fédéral de la statistique, 2015.



Espérance de vie en bonne santé

A l'âge de 65 ans (en années)



© Interpharma

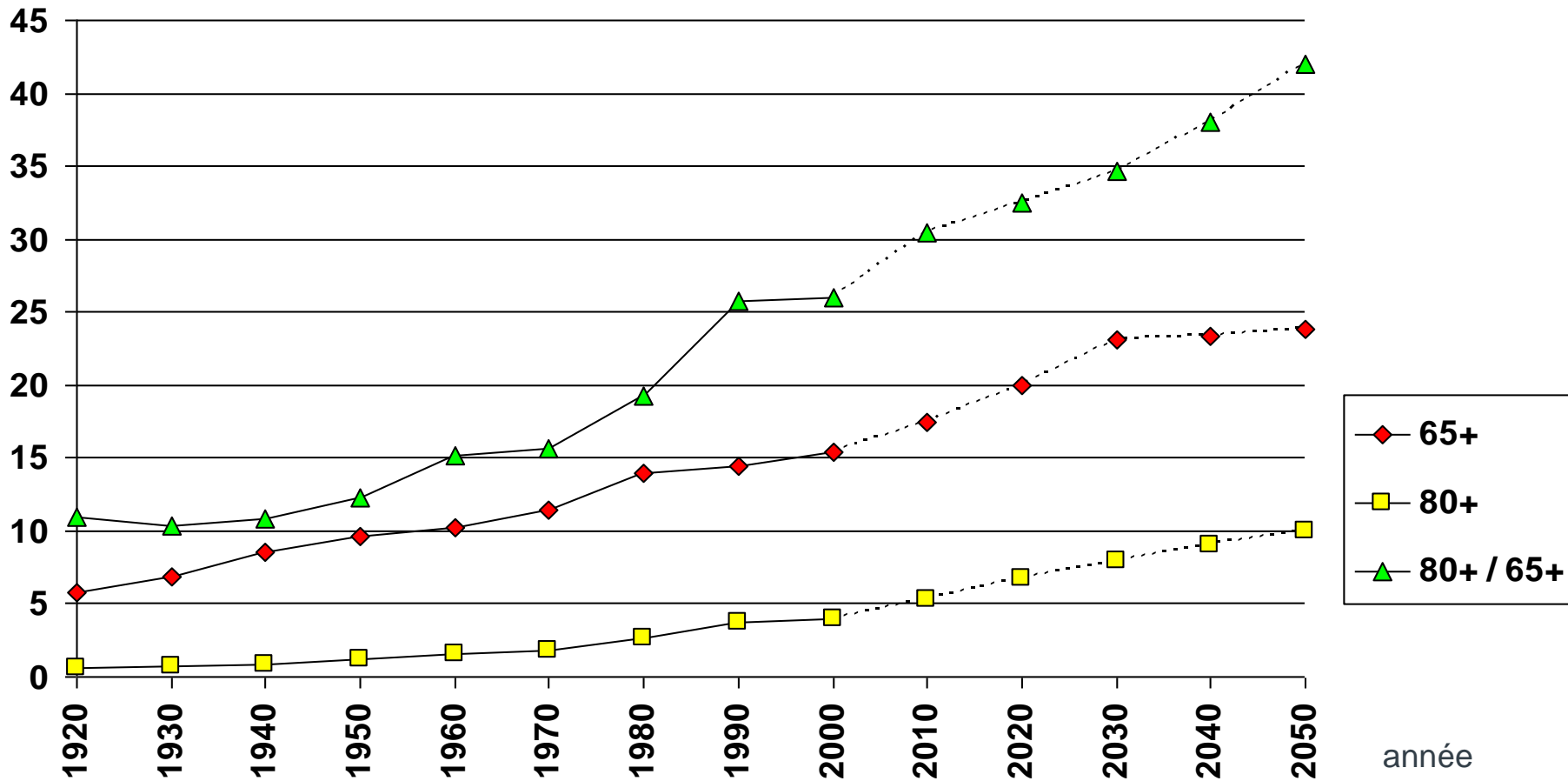
Source: Office fédéral de la statistique, 2014.

¹ En raison d'un remaniement du questionnaire, les données de 2012 ne sont pas directement comparables avec celles des années précédentes.



Evolution de la population âgée en Suisse

% pop

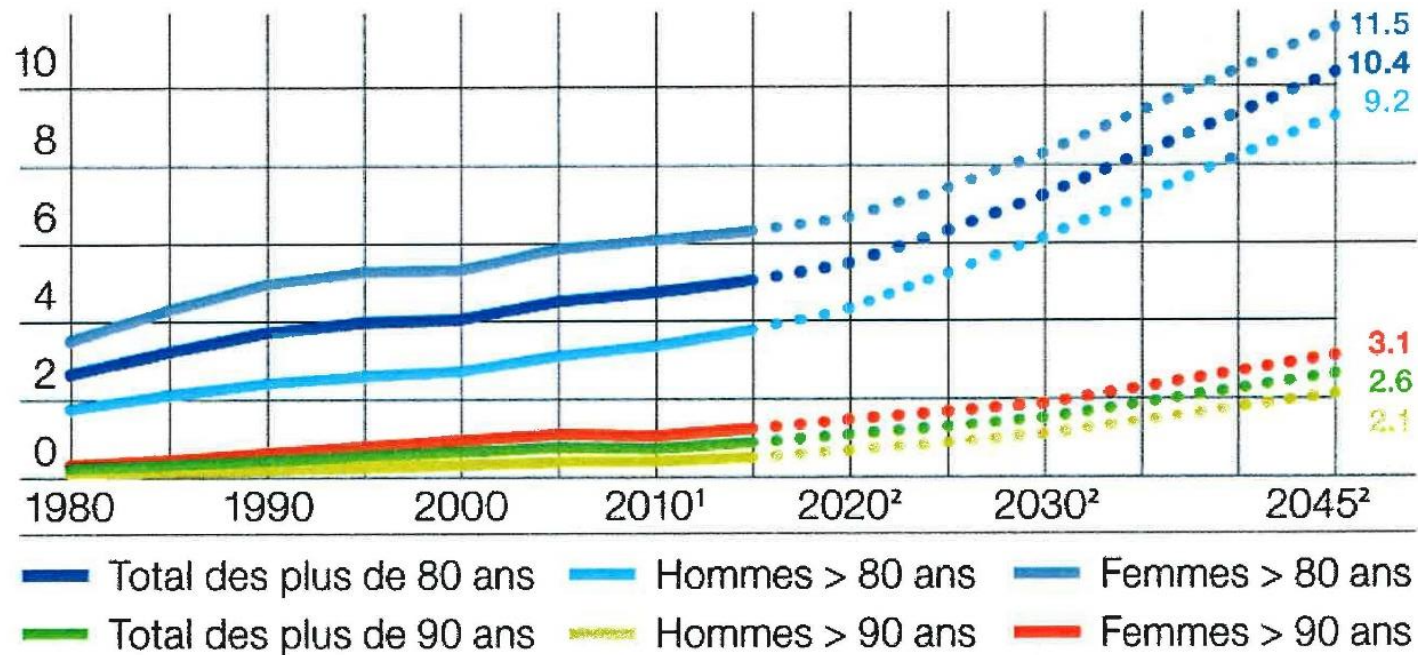


(OFSP, 2002)



Taux de personnes de plus de 80 ans

En % de la population totale et selon le sexe



© Interpharma

Source: Encyclopédie statistique de la Suisse, Office fédéral de la statistique, 2015;
Les scénarios de l'évolution de la population de la Suisse 2015-2045, Office fédéral de la statistique, 2015.

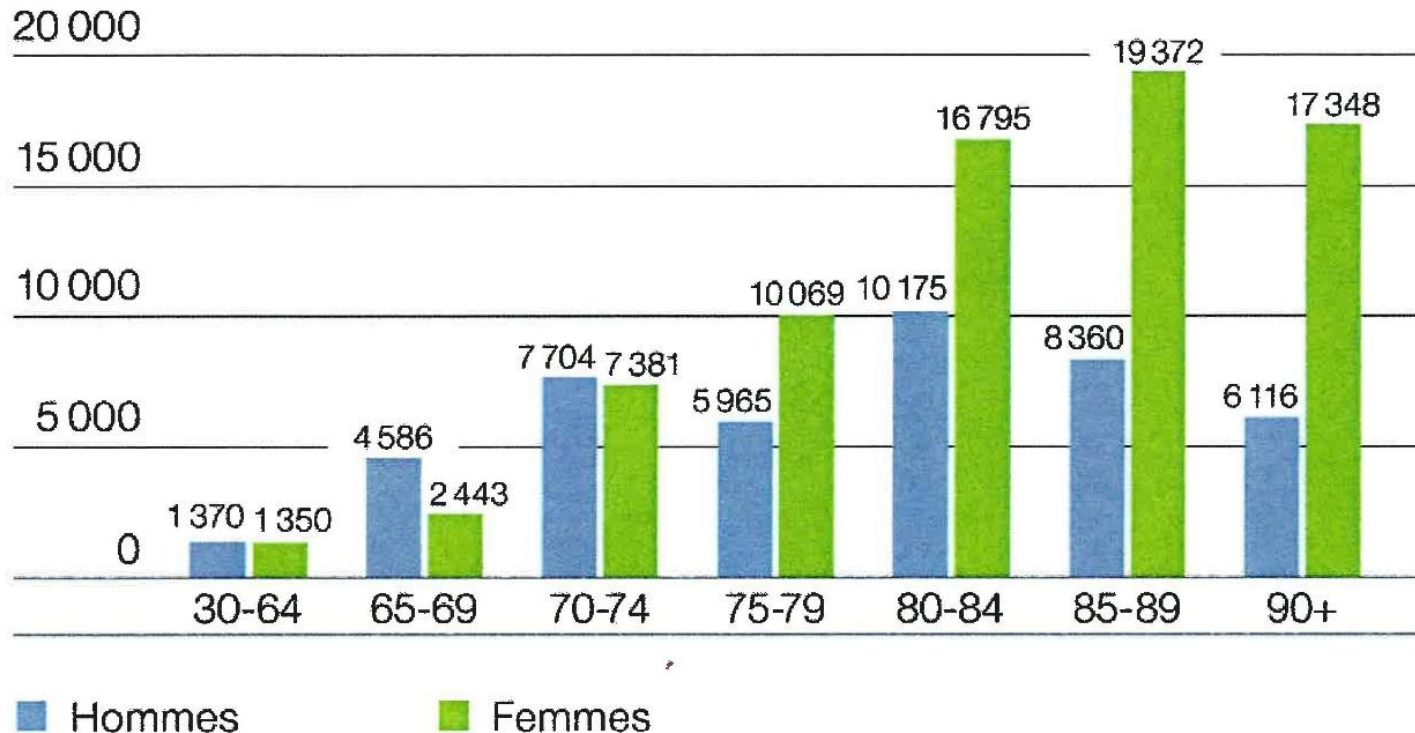
¹ A partir de 2010: nouvelle méthode de relevé.

² A partir de 2015: pronostic conformément au scénario moyen de l'Office fédéral de la statistique.



Prévalence des démences en fonction de l'âge

Nombre de personnes atteintes de démence par groupes d'âge, 2015¹



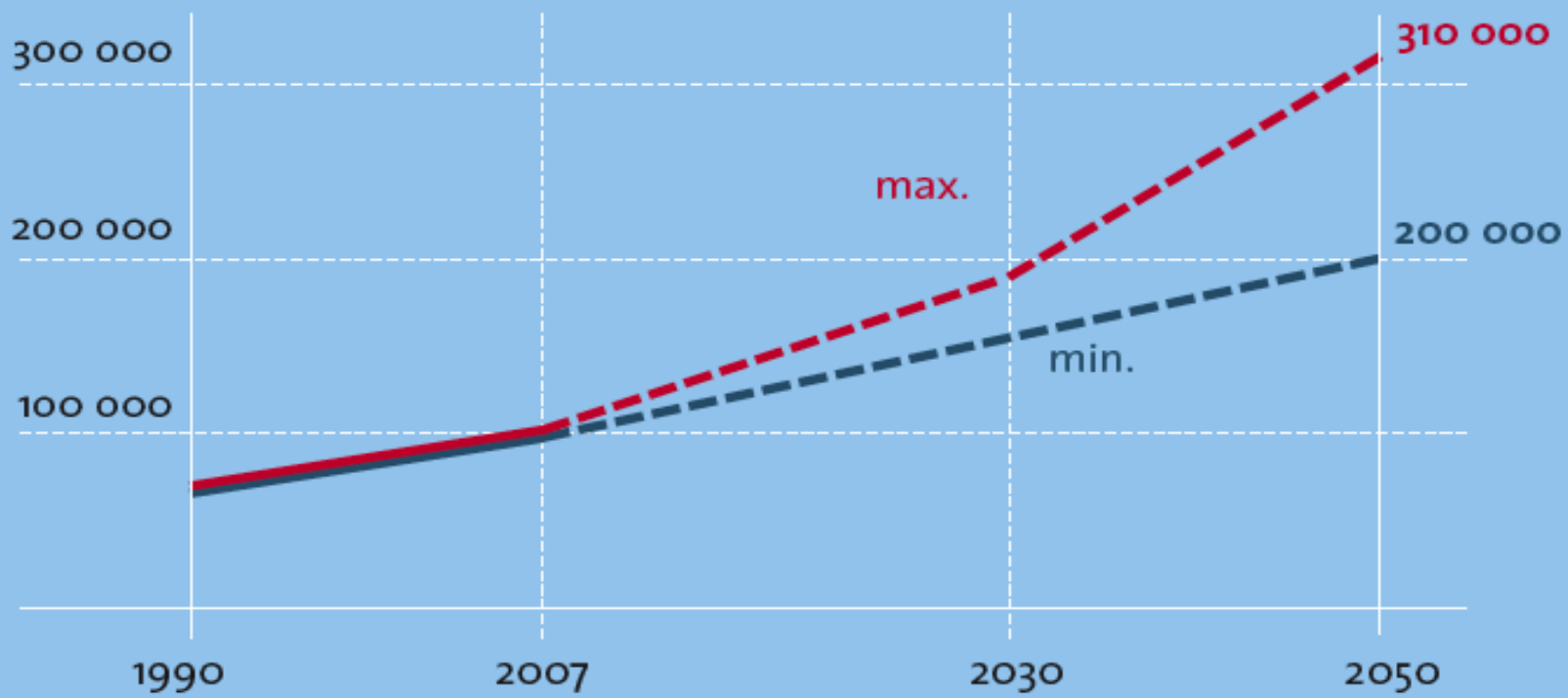
© Interpharma

Source: Association Alzheimer Suisse, 2015.

¹ Estimation.



Evolution du nombre de malades de 1990 à 2050



Augmentation probable * du nombre de personnes atteintes de démence en Suisse en fonction de différents scénarios de l'évolution démographique.

* Supposant une progression linéaire de la maladie

Scénario d'évolution de la population résidente 2005-2050 (Office fédéral de la statistique)



116'000 personnes atteintes

27'000 nouveaux cas par an

56'500 vivent à la maison

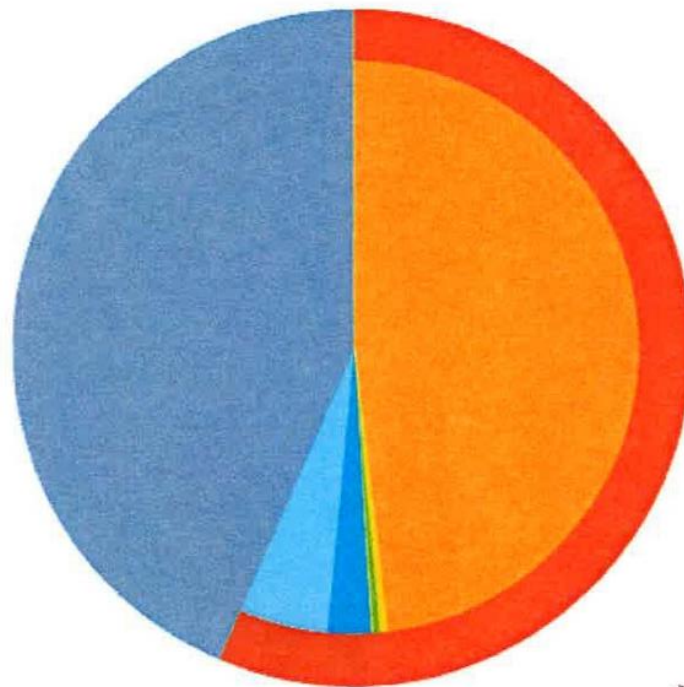
330'000 proches concernés

300'000 concernés dans leur travail



Répartition des coûts des démences

Coûts totaux en 2009: 6 942 mio CHF (100%)



■ Coûts directs	56.5%
■ EMS	48.1%
■ Médecin de famille: diagnostic et traitement	0.4%
■ Médicaments	0.4%
■ Memory Clinics	0.1%
■ Séjour en hôpital	2.5%
■ Aide et soins à domicile	5.0%
■ Coûts indirects	
Soins et prise en charge par des proches	43.5%

Source: Association Alzheimer Suisse, 2012.



-
- Vu l'augmentation inévitable de l'incidence et la prévalence des syndromes démentiels
 - Et vu l'effet modeste des traitements procognitifs
 - La prévention par l'identification et modification de facteurs de risque a toute son importance

 - Facteur de risque non modifiable: âge, sexe, facteurs génétiques



→ Faites régulièrement de l'exercice

Les mauvaises habitudes alimentaires s'accompagnent souvent d'un manque d'exercice. Nous passons trop de temps assis, au travail, dans la voiture ou à la maison. Et notre santé s'en ressent.

Il est scientifiquement prouvé que l'activité physique profite aussi au cerveau. Le mouvement en accélère l'irrigation sanguine et l'amène à former de nouvelles cellules et connexions. D'autre part, la pratique d'un exercice physique protège contre les maladies circulatoires et cardiaques et, par conséquent, diminue le risque d'être atteint d'une démence. Les spécialistes recommandent donc de bouger, sans excès mais régulièrement.

Des exercices physiques sont bons aussi pour la tête :

- Dépensez-vous quotidiennement pendant une demi-heure, de sorte que votre pouls et votre souffle s'accroissent : marchez rapidement, jardinez, faites les vitres, etc.
- Entretenez-vous une fois par semaine en faisant de la natation, de la marche, du vélo, de l'aquagym, de la gymnastique, de la danse ou des exercices de fitness.
- Lutte contre une certaine paresse : prenez l'escalier à la place de l'ascenseur et descendez du bus deux arrêts avant le vôtre.



6

Copyright © Association Alzheimer Suisse, www.alz.ch, tél. 024 426 20 00

→ Prenez garde à votre santé



Une alimentation saine, un cerveau qui reste actif, la pratique d'exercices physiques et le maintien d'une vie sociale protègent contre la maladie d'Alzheimer et d'autres formes de démence. Des études montrent que certains styles de vie et problèmes de santé augmentent le risque d'être atteint d'une démence. Votre médecin de famille saura vous conseiller comment rester en bonne santé.

Conseils de santé :

- Faites contrôler suffisamment souvent, ou sur conseil de votre médecin, votre pression artérielle ainsi que votre taux de cholestérol et de sucre dans le sang. Les maladies circulatoires, cardiaques et le diabète peuvent constituer une menace pour votre cerveau.
- Surveillez votre poids.
- Limitez votre consommation d'alcool.
- Arrêtez de fumer. Votre médecin peut vous aider dans cette démarche.
- Protégez-vous la tête quand vous faites du sport, par exemple en portant un casque à vélo.
- Évitez le stress.

7



→ Mangez sainement



Notre style de vie actuel est souvent néfaste à notre santé. Nous mangeons trop et trop gras. Des maladies graves, comme les maladies cardiaques et circulatoires, le diabète et le cancer sont particulièrement dues à nos mauvaises habitudes alimentaires. On pense actuellement que celles-ci pourraient aussi augmenter le risque d'être un jour atteint de démence. Les scientifiques affirment aujourd'hui qu'une alimentation qui ménage les vaisseaux et le cœur a aussi un effet favorable sur notre cerveau. Voici donc les habitudes alimentaires qui contribuent à diminuer le risque d'être atteint d'une démence :

Mangez le plus souvent possible :

- Des produits de saison, frais et variés
- Des fruits, des légumes et des herbes aromatiques
- Des huiles contenant des acides gras insaturés (huile de colza ou d'olive)
- Du poisson
- Des noix
- Des hydrates de carbone (pâtes, pain, riz, etc.)

Mangez le moins souvent possible :

- Des repas tout prêts ou des snacks qui contiennent généralement trop de graisse, de sucre et de sel
- De la viande rouge
- Des acides gras saturés (on les trouve dans la viande et la charcuterie ainsi que dans les produits laitiers gras (fromage, crème, beurre)
- Du sucre, des aliments sucrés (y compris les boissons sucrées) et du sel

→ Entraînez votre cerveau

Pendant longtemps, les scientifiques ont affirmé que notre cerveau était une structure dont la croissance se terminait au début de l'âge adulte. On pensait qu'au-delà de cette période, le cerveau de ne se développait plus et commençait sa lente détérioration.

Grâce aux nouvelles découvertes scientifiques, on sait que le cerveau continue à se modifier à l'âge adulte ; de nouvelles liaisons se créent en fonction des activités. On parle aujourd'hui d'un cerveau plastique, d'un cerveau qu'on peut entraîner. De nombreuses études montrent que les premiers de dégradation sont ralentis ou se manifestent plus tard chez les personnes qui restent mentalement actives. On pense qu'un cerveau entraîné récupère plus facilement après une lésure, un traumatisme, ou toute autre forme d'agression. De plus, il dispose de plus de réserves et peut compenser les pertes subies.



Pour maintenir votre cerveau en bonne forme :

- Lisez chaque jour un journal, un magazine ou un livre.
- Faites des exercices mentaux : jouez aux cartes, aux échecs, faites des mots-croisés ou des sudoku, etc.
- Faites de la musique ou dansez pour maintenir votre cerveau en forme.
- Stimulez votre cerveau, on peut se découvrir de nouvelles capacités à tout âge ! Apprenez, par exemple, une langue : vous progresserez peut-être plus lentement mais c'est un effort utile !
- Cherchez des activités mentales qui vous font plaisir. La stimulation du cerveau ne passe pas forcément par des cours coûteux.



→ Restez socialement actif

Diverses études ont montré que les personnes qui ont beaucoup d'amis et mènent une vie sociale active bénéficient d'une meilleure forme cérébrale et sont moins souvent atteints de démence.

Pourquoi ? Les chercheurs pensent que notre cerveau est stimulé à plusieurs niveaux lorsque nous sommes en société puisque nous devons nous souvenir de ce que notre interlocuteur raconte et rester attentifs pour suivre la conversation. Les spécialistes recommandent donc de soigner les contacts sociaux.



La vie sociale stimule les capacités cognitives :

- Restez en contact avec votre famille et vos amis
- Rencontrez régulièrement d'autres personnes, par exemple dans un club de jass, dans un groupe de marche ou tout simplement autour d'une tasse de café.
- Engagez-vous dans une activité bénévole qui vous intéresse.

Demandez conseil sur la santé et les offres de sport pour les seniors.

Vous trouverez des informations complémentaires sur ces pages internet:

www.pro-senectute.ch

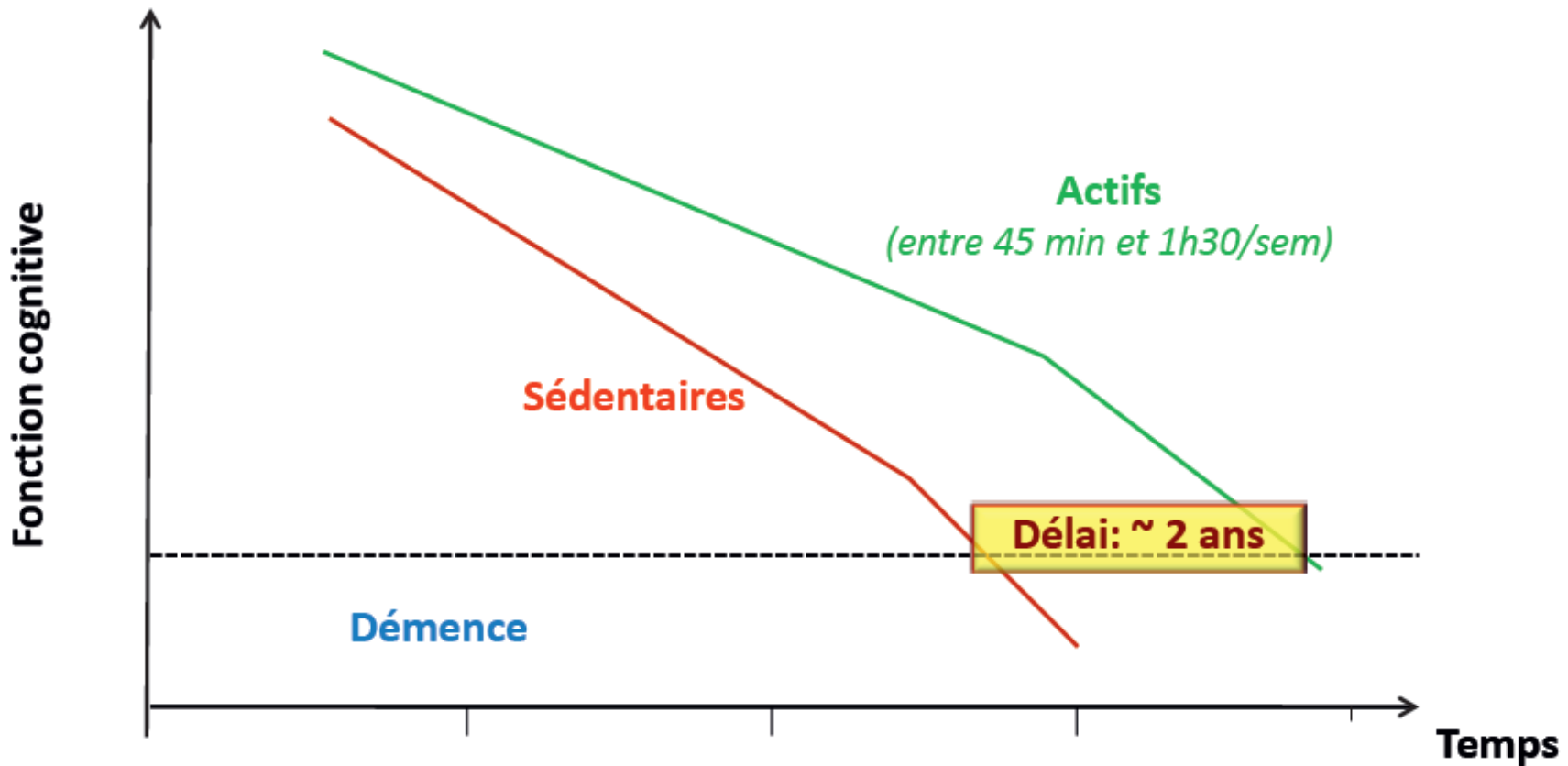
www.promotion.santé.ch

R

Copyright © Association Alzheimer Suisse, www.alz.ch, tél. 024 426 20 00



Evolution des capacités cognitives avec l'âge



85 ans

D'après Blodell SJ et al
C. Büla, L.Seematter-Bagnoud et al. Swiss Med Forum
2014;14:836-841



- Méta-analyse de 18 RCT
- **691** patients, 79.7 \pm 4.2 ans
- MMS: 16.4 \pm 4.5
- **Effet positif de l'activité physique** sur la fonction cognitive indépendamment du type de démence
- *Standardized Mean Difference: 0.42, 95% CI: 0.23 – 0.62*



- Résultats des tests de dépistage cognitif peu probants,
- Diagnostic différentiel Démence- Dépression peu clair
- Troubles cognitifs < 65 ans
- Symptomatologie atypique (tr du comportement stade précoce, progression rapide)
- Suivi après une ECA
- Comorbidités multiples et troubles cognitifs
- Divergence dans les informations fournies et résultats recueillis
- Constellations relationnelles problématiques (conflits conjugaux ou générationnels)



QUATRE CENTRES DE LA MÉMOIRE DANS LE CANTON DE VAUD





- **Une seule porte d'entrée** par réseau de soins :
 - **simplification** des démarches pour le Médecin de Premier Recours (MPR), pour le patient et pour le réseau
 - tous les services et **tous les spécialistes réunis** à la même adresse
- **Interdisciplinarité** et synergie entre professionnels favorisées :
 - le patient peut être orienté de manière optimale dans le réseau
 - la prise en charge du patient est nettement améliorée par une approche clinique adaptée, en fonction de sa situation et du stade d'évolution de la maladie
 - harmonisation des pratiques entre professionnels impliqués
 - diffusion des connaissances et des outils de bonne pratique clinique en démentologie
 - recherche forte et coordonnée
 - relève favorisée dans un domaine où peu de professionnels sont formés.



- Tsunami...
- Mais des mesures préventives existent
- En cas de doute.. Parlez en à votre entourage- médecin traitant
- Quatre Centres e la Mémoire
- Prévention bénéfique même en cas d'atteinte..



- « Pas de retraite pour ma santé » est un projet de promotion du mouvement et de l'alimentation favorables à la santé dédié aux seniors. Il est le fruit d'une collaboration entre le programme cantonal « Ça marche ! », Pro Senectute VD, le Service de gériatrie du CHUV et le Service de l'éducation physique et du sport. Il s'inscrit dans la politique « Vieillesse et Santé » du canton de Vaud. La phase pilote de ce projet s'est déroulée de 2013 à 2014 en partenariat avec les communes de Morges et de Sainte-Croix. Actuellement, ce projet est présent à Epalinges, Morges et Yverdon-les-Bains et a été mis en place en collaboration avec les communes concernées. Le projet « Pas de retraite pour ma santé » peut être développé en partenariat avec toute commune intéressée.
- **Public cible**
- Ce projet s'adresse en particulier aux personnes en âge de la retraite, autonomes dans leurs activités de la vie quotidienne, qui souhaitent se remettre en mouvement ou augmenter leur pratique d'activité physique, découvrir les activités physiques proposées dans leur région et faire de nouvelles connaissances.



Des « Rencontres actives » pendant 6 mois

- Des rencontres actives sont proposées une fois par semaine et ont pour objectif de permettre aux participant-e-s de se remettre en mouvement avec plaisir et de manière progressive. Des exercices variés et ludiques sont proposés sous forme de jeux de balles et par l'utilisation de petits matériels pour travailler la force, l'équilibre, l'endurance et la mobilité. Ces séances sont axées sur le partage et le plaisir. Les participant-e-s paient 50.- pour 6 mois.
- **CONTACT**
- **Pas de retraite pour ma santé**
Programme cantonal « Ça marche! »
c/o Ligues de la santé
Avenue de Provence 12
1007 Lausanne
- Tél. 021 623 37 54
senior@ca-marche.ch



- Un nouveau cas d'Alzheimer survient:
- tous les 7-10 sec.....monde
 - toutes les 15- 20 min..... .en suisse
 - toutes les 4- 5 heures....dans le canton de Vaud

Merci de votre attention