

# PRÉVENTION DE LA DÉMENCE

## 12 FACTEURS DE RISQUE MODIFIABLES ET LEURS MOYENS DE PRÉVENTION

DEMENTIA PREVENTION,  
INTERVENTION, AND CARE: 2020  
REPORT OF THE LANCET  
COMMISSION

Document synthèse préparé par :

Robert Jr Laforce, M.D., Ph.D.

Monica Lavoie, Ph.D., M.Sc., Orthophoniste

Nancy Cyr, Inf., B.Sc.

Alexis Brien Racicot, Étudiant en médecine

Marie-Frédérique Paré, Étudiante en médecine

### 1. CONSOMMATION EXCESSIVE D'ALCOOL

---

Boire plus de 21 consommations par semaine augmente le risque de développer une démence. Il est donc conseillé de limiter sa consommation d'alcool au minimum.

### 2. TABAC

---

Parmi les multiples conséquences néfastes de la cigarette sur la santé, les troubles neurocognitifs ne sont pas à négliger. En effet, le tabagisme augmente considérablement le risque de développer une démence. Il n'est jamais trop tard pour cesser la cigarette. Votre pharmacien ou médecin de famille saura vous guider dans ce processus. Des sites Internet comme « J'arrête, j'y gagne » sont également d'excellents outils.

### 3. OBÉSITÉ

---

La progression de l'obésité, notamment chez les personnes âgées, est préoccupante, car elle entraîne un risque plus élevé de développer une démence. De saines habitudes de vie comme l'activité physique et l'alimentation équilibrée sont donc à préconiser.

### 4. HYPERTENSION ARTÉRIELLE

---

L'hypertension artérielle soutenue et non traitée, notamment chez les plus de 40 ans, augmente le risque de démence. Dès l'âge de 40 ans, il devient donc important de surveiller sa pression artérielle à l'aide d'un tensiomètre homologué par Hypertension Canada et d'aviser son médecin de famille si la pression artérielle systolique est constamment supérieure ou égale à 130mmHg. Votre médecin saura vous faire les recommandations appropriées.

### 5. POLLUTION

---

De récentes études démontrent l'existence d'un lien direct entre la pollution de l'air ambiant et le développement d'une démence. L'amélioration de la qualité de l'air dépend grandement des politiques de développement durable ainsi que des gestes écologiques posés au quotidien par les citoyens. Il est possible, par ailleurs, de diminuer les risques liés aux polluants de l'air en évitant toute exposition à la fumée secondaire du tabac.

### 6. BLESSURE À LA TÊTE

---

Les traumatismes crâniens répétés (tels que les commotions cérébrales) augmentent de façon considérable le risque de démence. La prévention des blessures à la tête passe notamment par le port du casque dans les activités à risque telles que le ski alpin, le cyclisme, le hockey, le VTT, la motocyclette, etc.

### 7. INACTIVITÉ PHYSIQUE

---

Les études sont claires quant aux bienfaits de l'activité physique sur le développement neurocognitif. Un mode de vie actif est donc à privilégier afin de réduire les risques de démence.

## 8. PROBLÈME AUDITIF

---

Seules les pertes auditives qui ne sont pas corrigées par un appareil augmentent les risques de démence. Il est donc important de consulter votre médecin de famille si vous suspectez une diminution de votre audition afin que celui-ci puisse vous prescrire des appareils auditifs selon vos besoins. S'exposer le moins possible aux bruits excessifs est également un bon moyen de prévention.

## 9. DÉPRESSION

---

La dépression et la démence sont intimement liées. En effet, un épisode dépressif peut augmenter le risque de démence. Comme personne n'est complètement à l'abri d'une dépression, il est important d'aller chercher l'aide nécessaire auprès d'un professionnel de la santé le plus tôt possible. Adopter ou maintenir de saines habitudes de vie, avoir un bon réseau social et savoir reconnaître les premiers symptômes de dépression sont des facteurs de protection importants.

## 10. FAIBLE NIVEAU D'ÉDUCATION ET DE STIMULATION INTELLECTUELLE

---

Les études démontrent que l'accès à l'éducation joue un rôle déterminant quant à la prévention des troubles neurocognitifs. En effet, ceux qui ont l'opportunité de poursuivre leurs études jusqu'à l'âge de 20 ans ont moins de risques de développer une démence. Il est donc important de valoriser l'éducation et d'encourager les enfants à poursuivre leurs études. De plus, certaines études avancent que la stimulation intellectuelle serait bénéfique pour prévenir la démence. Pour ce faire, il est recommandé de demeurer intellectuellement actif tout au long de sa vie en prenant goût à la lecture, en s'intéressant à l'actualité, en apprenant d'autres langues, etc.

## 11. RARETÉ DES CONTACTS SOCIAUX

---

En favorisant le développement cognitif, les contacts sociaux réduisent les risques de développer une démence. Ainsi, plus les contacts sociaux sont fréquents, plus les risques de développer un trouble neurocognitif diminuent. Il est donc avantageux d'investir dans les relations interpersonnelles en plus d'accepter d'élargir son réseau social.

## 12. DIABÈTE

---

Le diabète est associé à une augmentation du risque de développer une démence. Ce facteur de risque augmente avec la durée et la sévérité du diabète. Il est donc recommandé d'opter pour une alimentation variée et équilibrée, d'être physiquement actif et de surveiller les symptômes du diabète tels qu'un plus grand appétit, une soif constante et une envie d'uriner plus fréquente.

### STATISTIQUES ET FAITS

---

- La modification de ces 12 facteurs de risque pourrait prévenir ou retarder jusqu'à 40 % des démences.
- Les études sont claires; il n'est jamais trop tard ni trop tôt pour modifier les facteurs de risque de la démence.
- La qualité du sommeil pourrait avoir une influence sur le développement de troubles neurocognitifs. D'autres études sur le sujet sont actuellement en cours.
- Malgré le manque d'évidences, l'OMS recommande le régime méditerranéen afin de réduire le risque de démence

