

## Alzheimer : Les Français ignorent comment s'en protéger

**La méconnaissance des Français sur la survenue des troubles cognitifs est grande selon l'étude portée par l'association France Alzheimer et maladies apparentées et le Pr Bertrand Fougère, menée en collaboration avec la Fédération des Centres Mémoire. Les facteurs de risque comme les facteurs protecteurs, s'ils étaient mieux connus, pourraient permettre d'éviter un grand nombre de cas.**

Quatre cas sur dix de maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées dans le monde pourraient être évités, ou significativement retardés, en agissant sur des facteurs potentiellement modifiables. C'est ce qui ressort d'une grande étude parue le 30 juillet 2020 dans [The Lancet](#).

Encore faut-il savoir comment surviennent les troubles cognitifs qui peuvent affecter la mémoire, le langage, l'orientation ou encore l'humeur. Des troubles qui peuvent être des symptômes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

En d'autres termes, il faut connaître les facteurs de risque et protecteurs. Parmi ceux-ci, l'étude du [Lancet](#) en avance plusieurs : le diabète, le manque de contacts sociaux, l'hypertension artérielle, la déficience auditive, le tabagisme, l'obésité, la dépression, le niveau d'éducation, l'inactivité physique, la consommation excessive d'alcool, les traumatismes crâniens ou encore la pollution de l'air.

### **Grande méconnaissance des Français**

L'association France Alzheimer et maladies apparentées et le Pr Bertrand Fougère, chef du Pôle Vieillessement du Centre Hospitalier Universitaire de Tours, en collaboration avec la Fédération des Centres Mémoire présidée par le Pr Audrey Gabelle, ont dès lors proposé une enquête nationale en ligne sur la connaissance des Français relatives aux troubles cognitifs, du 12 janvier au 12 février 2021. 4325 personnes y ont répondu.

Si avant de répondre aux questions, près de 8 répondants sur 10 ont déclaré avoir des connaissances bonnes, raisonnables ou excellentes sur les troubles cognitifs, 4 personnes sur 10 ont estimé, à la fin de l'enquête, avoir des connaissances insuffisantes pour améliorer leur santé cérébrale, se rendant compte qu'elles ignoraient les réponses aux questions.

Et bien souvent, les répondants se trompent.

42 % pensent ainsi que si l'un des parents est atteint de troubles cognitifs, cela augmente le risque de développer des troubles cognitifs. 30 % ignorent quelle réponse donner. Or, la maladie d'Alzheimer n'est héréditaire [que dans 1 % des cas](#).

43 % des répondants ne savent par ailleurs pas si travailler dans un environnement bruyant augmente le risque de troubles cognitifs, et 25 % sont en désaccord avec cette proposition. De nombreuses études ont pourtant établi [un lien entre déficience auditive et troubles cognitifs](#).

40 % des répondants ignorent également si le diabète augmente le risque de troubles cognitifs. Et 24 % pensent que ce n'est pas le cas. Le diabète est pourtant [bien un facteur de risque](#).

### **Les messages généraux de prévention fonctionnent, mais pas assez**

Les résultats de l'enquête montrent par ailleurs une bonne et une mauvaise surprise concernant les messages de prévention sanitaire généraux existants : « *Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour* » ; « *Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière* » ; « *Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé* »...

Il semble que le message premier soit transposé à la prévention des troubles cognitifs, ce qui est une bonne chose. Ainsi, environ 60 % des répondants pensent qu'une alimentation saine et une activité physique régulière réduisent le risque de troubles cognitifs. Par contre, le pourcentage de bonnes réponses est deux fois moins élevé lorsqu'il s'agit de savoir si le diabète ou le surpoids, qui peuvent être notamment des conséquences de l'inactivité physique et/ou d'une mauvaise alimentation, peuvent augmenter le risque de troubles cognitifs.

### **Que demandent les auteurs de l'enquête ?**

66 % des répondants seraient d'ailleurs intéressés par des informations sur la manière d'améliorer leur santé cérébrale, principalement sur Internet. Face à une maladie sans traitement curatif et aux fake news qui inondent le Web et les réseaux sociaux, les pouvoirs publics doivent garantir une campagne de prévention et d'information générale, notamment sur Internet mais aussi par l'intermédiaire des structures de santé. C'est un enjeu majeur de santé publique.

Au-delà d'une sensibilisation générale de la population, il est indispensable de mener une campagne de prévention et d'information ciblée auprès des publics à risque. Cela favoriserait le diagnostic précoce, une étape déterminante pour une meilleure prise en soins.

Enfin, de la même manière que le dépistage systématique de certains cancers est encouragé par les pouvoirs publics, une campagne sur les premiers signes d'alerte qui doivent conduire à une évaluation cognitive doit être proposée.

----

### **Contact presse :**

Laurent Dupuis : [l.dupuis@francealzheimer.org](mailto:l.dupuis@francealzheimer.org), [communication@francealzheimer.org](mailto:communication@francealzheimer.org),  
01 42 97 53 06 / 07 61 28 00 29

Pr Bertrand Fougère : 02 47 47 37 13, [bertrand.fougere@univ-tours.fr](mailto:bertrand.fougere@univ-tours.fr)

----

### **Ils soutiennent notre démarche**

- Audrey Gabelle, présidente de la Fédération des Centres Mémoire :  
*“Sortons du fatalisme et des faux messages comme : “l'Alzheimer, il n'y a rien à faire, pourquoi diagnostiquer, c'est l'âge !” Cela n'est pas respectueux pour les patients et les familles qui sont en souffrance, ni pour les professionnels qui travaillent dur chaque jour pour innover. Soyons pro-actifs, informons sur l'ensemble des possibilités de repérage, de diagnostic précoce, de prise en soin*

*personnalisée, éduquons les populations, principalement les personnes à risque de développer la maladie d'Alzheimer, qui sont les plus à même de bénéficier des stratégies de prévention. Le réseau national des Centres Mémoire et l'ensemble des acteurs du parcours de soin sont là. La prévention des troubles cognitifs est possible, devenons acteurs de notre santé !"*

- Olivier Guérin, président de la Société française de gériatrie et gérontologie :

*"Le vieillissement s'accompagne fréquemment d'une fragilité, progressive, souvent insidieuse, qui prépare malheureusement la perte d'autonomie. Mais ça n'est pas une fatalité. Nous savons comment faire, dans une prise en soin très globale, médico-psycho-sociale, pour ralentir ce phénomène et retarder la perte d'autonomie. Les troubles cognitifs, dont la maladie d'Alzheimer, s'ils sont dépistés, diagnostiqués, et suivis, permettent de faire en même temps un bilan sur tous les autres risques de fragilité : l'état nutritionnel, le risque de la polymédication et le suivi des maladies chroniques, l'activité physique, le bien-être psychique, la qualité du lien social et de l'entourage familial aidant, un bilan sensoriel (audition, vision), la qualité de la marche et de l'équilibre, bref, tout ce qui fait la qualité d'un vieillissement réussi. C'est donc faux de penser qu'il n'y a rien à faire. La maladie d'Alzheimer doit être diagnostiquée et prise en charge, dans cette vision globale, seule solution pour anticiper et prévenir la perte d'autonomie, dans un parcours de soin intégré et efficace."*