Démence et alcool : les preuves scientifiques confirment le risque

Compte Test - 2025-10-12 19:04:59 - Vu sur pharmacie.ma

Le Dr JoAnn Manson, professeure de médecine à la Harvard Medical School et au Brigham and Women's Hospital, attire l'attention sur un rapport récent concernant la consommation d'alcool et le risque de démence. Pendant longtemps, de nombreuses études observationnelles ont suggéré que l'alcool pouvait protéger le cœur, le cerveau et prolonger la vie. Toutefois, ces conclusions étaient biaisées, car les buveurs étaient comparés à des non-buveurs ayant souvent arrêté pour raisons médicales ou à des buveurs modérés généralement de statut socio-économique plus élevé et au mode de vie plus sain. Lorsque de nouvelles analyses ont été menées ou que des études plus rigoureuses ont été réalisées, l'alcool a été associé à des risques accrus d'hypertension, de maladies cardiovasculaires, d'accidents, de traumatismes, de cirrhose, de certains cancers (gastro-intestinaux et du sein) et à une réduction de l'espérance de vie. Une étude récente utilisant deux grandes cohortes et une approche de randomisation mendélienne a montré que l'alcool augmente également le risque de démence, sans qu'aucune consommation ne soit considérée comme sûre. Publiée dans «BMJ Evidence-Based Medicine», ces travaux ont analysé les dossiers médicaux de plus de 500 000 participants âgés de 56 à 72 ans issus de l'UK Biobank et du US Million Veteran Program, avec près de 15 000 cas de démence. L'étude révèle que plus la consommation d'alcool est élevée, plus le risque de démence est important. L'analyse mendélienne, évaluant les variantes génétiques liées à l'alcool, a confirmé un risque croissant de démence en fonction des traits génétiques favorisant la consommation, sans indication de protection pour une consommation modérée. Les chercheurs ont également constaté que les personnes développant une démence avaient tendance à réduire leur consommation dans les années précédant le diagnostic, expliquant certaines associations protectrices apparentes dans les études observationnelles. Ces résultats remettent en question l'idée d'un effet bénéfique de l'alcool sur le cerveau et la cognition.

Ces conclusions sont d'autant plus importantes que l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a déclaré en 2023 qu'aucune quantité d'alcool n'est sûre. Les recherches en neurosciences indiquent que l'alcool est directement toxique pour les neurones. Il devient donc crucial d'informer le public et les patients au sujet des méfaits de l'alcool qui n'est ni protecteur pour le cœur ni pour le cerveau. Réduire sa consommation constitue une mesure de prévention efficace pour préserver la santé cognitive et cardiovasculaire.