

Démence, agir avant qu'il ne soit trop tard

Compte Test - 2026-07-16 16:28:10 - Vu sur pharmacie.ma

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) vient de publier une nouvelle version de ses lignes directrices consacrées à la prévention du déclin cognitif et de la démence. Ce document actualisé marque une étape importante en mettant à la disposition des autorités sanitaires et des professionnels de santé des recommandations fondées sur les données scientifiques les plus récentes. L'objectif est clair, réduire le risque de développer une démence ou, à défaut, en retarder l'apparition grâce à des mesures de prévention applicables tout au long de la vie. La démence regroupe un ensemble de maladies cérébrales qui altèrent progressivement la mémoire, les capacités de réflexion, le langage et l'autonomie. Plus de 57 millions de personnes en sont actuellement atteintes dans le monde et près de 10 millions de nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année. La maladie d'Alzheimer demeure la forme la plus fréquente, représentant entre 60 % et 70 % des cas. Si aucun traitement curatif n'existe aujourd'hui, les connaissances scientifiques progressent rapidement sur les facteurs favorisant cette maladie. Selon l'OMS, jusqu'à 45 % des cas pourraient être évités ou retardés grâce à une action sur des facteurs de risque modifiables. Le tabagisme, la consommation excessive d'alcool, la sédentarité, l'isolement social, la pollution atmosphérique ainsi que certaines maladies chroniques comme l'hypertension artérielle, le diabète ou l'hypercholestérolémie figurent parmi les principaux déterminants sur lesquels il est possible d'agir. Pour le Directeur général de l'OMS, le Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus, les connaissances disponibles permettent désormais de transformer les avancées scientifiques en mesures concrètes de prévention. Les nouvelles recommandations offrent ainsi aux pays des outils immédiatement utilisables afin de préserver la santé cognitive de leurs populations. Parmi les interventions mises en avant figurent l'adoption d'une activité physique régulière, une alimentation équilibrée, l'arrêt du tabac, la réduction de la consommation d'alcool ainsi qu'une meilleure protection contre la pollution de l'air, qui fait son apparition parmi les recommandations prioritaires. L'OMS insiste également sur l'importance de maintenir une vie intellectuelle et sociale active. L'entraînement cognitif, la stimulation intellectuelle et la participation à des activités sociales sont encouragés aussi bien chez les personnes ne présentant aucun trouble que chez celles souffrant d'une légère déficience cognitive. Les recommandations rappellent également que le contrôle rigoureux des maladies cardiovasculaires et métaboliques constitue un levier essentiel pour préserver les fonctions cérébrales. Une prise en charge adaptée de l'hypertension, du diabète et des troubles du cholestérol contribue à diminuer le risque de démence. L'utilisation d'aides auditives chez les personnes souffrant d'une perte de l'audition est également intégrée aux stratégies de prévention. En revanche, l'OMS déconseille l'utilisation systématique de compléments alimentaires tels que les vitamines B ou E, les oméga-3, les acides gras polyinsaturés ou les multivitamines chez les personnes ne présentant aucune carence documentée. Les preuves scientifiques disponibles ne démontrent pas de bénéfice suffisant pour justifier leur utilisation dans la prévention de la démence. Au-delà de son impact sanitaire, la démence représente un défi social et économique majeur. La perte progressive d'autonomie bouleverse la vie des patients et de leurs proches, tandis que les coûts mondiaux liés à cette maladie atteignent environ 1 300 milliards de dollars par an. Près de la moitié de cette charge repose sur les soins non rémunérés assurés par les familles et les aidants. Pour l'OMS, investir dans la prévention constitue aujourd'hui l'un des moyens les plus efficaces de préserver la qualité de vie des personnes, de limiter le poids de cette maladie et de favoriser un vieillissement en meilleure santé.