



## PERTE DE VISION ET TAUX DE CHOLESTÉROL ÉLEVÉ : DEUX NOUVEAUX FACTEURS DE RISQUE DE DÉMENCE

Une vue qui baisse et un taux de cholestérol trop élevé: tels sont les deux nouveaux facteurs de risque de démence présentés par la commission du Lancet – une des revues scientifiques les plus prestigieuses du

monde – en matière de prévention, d'intervention et de soins dans sa nouvelle étude d'août 2024. Cela porte à 14 le nombre de facteurs de risque de démence recensés par la commission.

### Les 14 facteurs de risque de démence en un coup d'œil

- une perte de l'audition
- un taux de cholestérol élevé
- l'isolement social
- un faible niveau d'instruction
- la dépression
- des traumatismes crâniens
- la pollution atmosphérique
- le manque d'exercice physique
- le diabète de type 2
- une perte de vision
- le tabagisme
- l'hypertension artérielle
- une forte surcharge pondérale
- l'abus d'alcool



La démence reste hélas incurable à ce jour - d'où l'importance de diminuer le risque en adoptant des mesures de prévention ciblées. En effet, une adaptation du mode de vie permettrait de prévenir jusqu'à 40% des cas de démence. L'exercice physique se classe en tête. Saviez-vous que, à l'origine, l'homme est fait pour parcourir de longues distances? Et que l'activité physique augmente le volume du cerveau et le rend plus performant? Mais pas de panique, il n'est pas nécessaire de courir un marathon. Pour garder un cerveau en forme, il est conseillé de pratiquer 150 minutes d'activité physique par semaine, et 25 minutes hebdomadaires de sport augmentent déjà le volume cérébral.

Le jogging n'est pas votre tasse de thé? Nous avons un autre conseil de prévention pour vous: Que diriez-vous d'une petite randonnée en montagne? Ou une promenade en forêt?

#### **L'activité physique:**

- stimule les cellules cérébrales;
- entraîne la formation de nouvelles cellules cérébrales;
- augmente le volume du cerveau;
- améliore les performances cérébrales;
- a un effet positif sur l'humeur;
- contribue à prévenir la démence

Adoptez une bonne hygiène de vie: pratiquez une activité physique régulière, entretenez des contacts sociaux et faites-vous soigner si vous présentez une perte de vision, une déficience auditive, de l'hypertension artérielle ou un taux de cholestérol trop élevé - autant d'éléments qui permettent de diminuer votre risque personnel de démence.

## **GARDER UN CERVEAU ACTIF GRÂCE À LA DANSE**

La danse est un moyen efficace pour prévenir la démence. Des études montrent que, pratiquée régulièrement, elle n'améliore pas seulement la santé physique, mais maintient aussi le cerveau actif. En associant mouvement, musique et effort cognitif pour apprendre les pas et leurs combinaisons, elle renforce les circuits neuronaux dans le cerveau et stimule la formation de nouvelles connexions synaptiques, ce qui contribue à diminuer le risque de maladies dégénératives comme la démence. En outre, la danse favorise les interactions sociales, ce qui a également une influence positive sur la santé mentale.

Pro Senectute propose par exemple différents cours de danse dans le canton de Vaud. Disco-fox, danse en ligne, en couple ou en solo: il y en a pour tous les goûts!

Alors, pourquoi ne pas vous lancer et vous laisser emporter par la joie de vivre que procurent la musique et le rythme? Que vous ayez déjà une certaine expérience en la matière ou que vous enfiliez pour la première fois vos chaussures de danse, il n'est jamais trop tard pour découvrir le plaisir qu'apporte cette activité!

#### **Plus d'informations sur les cours de danse:**

Activités pour seniors - Pro Senectute Suisse,  
[www.vd.prosenectute.ch](http://www.vd.prosenectute.ch)



# APOLIPOPROTÉINE E4 ET ALZHEIMER : UN FACTEUR DE RISQUE GÉNÉTIQUE CONNU DE RETOUR SOUS LES PROJECTEURS



Source : image gratuite trouvée sur Internet

L'apolipoprotéine E4 (APOE4) est associée à la maladie d'Alzheimer depuis les années 1990 déjà. Récemment, une étude sur le sujet a fait grand bruit : une équipe de chercheurs espagnols a annoncé que les personnes qui héritent cette variante génétique de leurs deux parents développent presque toujours un Alzheimer et a proposé de la considérer comme une nouvelle forme génétique de la maladie. Nos explications.

## Que signifie le 4 derrière l'apolipoprotéine E ?

Les gènes contiennent le plan de construction des protéines. En principe, un gène (APOE, par ex.) code pour une protéine. L'apolipoprotéine E joue un rôle dans le métabolisme des graisses. Elle lie les lipides et participe à leur transport dans l'organisme. Et c'est là que les choses deviennent passionnantes du point de vue biologique : il existe plusieurs variantes d'APOE qui diffèrent légèrement. On parle d'isoformes. Les plus fréquentes sont APOE2, APOE3 et APOE4. Les personnes porteuses de ces diverses variantes génétiques (= allèles) produisent une isoforme particulière. Les individus porteurs de la version APOE4 du gène produisent la protéine APOE4, alors que ceux qui sont porteurs de la variante APOE3 produisent APOE3 dans leurs cellules.

## Génétique : comment certaines personnes héritent de deux copies d'APOE4

Chacune de nos cellules contient 23 paires de chromosomes, un jeu de chromosomes 1 à 23 provenant de la mère et un du père. Autrement dit, chaque gène existe en double exemplaire dans nos cellules. Les indivi-

us présentent différentes combinaisons des diverses variantes génétiques en fonction de ce que leur mère et leur père leur transmettent. Ainsi, certaines personnes possèdent deux versions différentes d'APOE, par exemple APOE3 et APOE4. On dit qu'elles sont

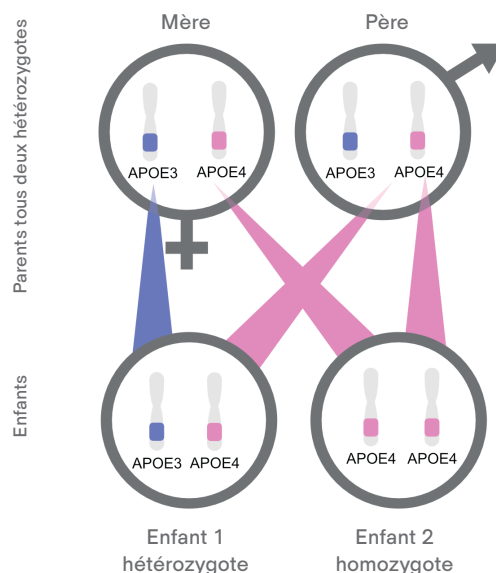


Schéma simplifié de l'hérédité — un seul chromosome est représenté. Nous héritons de notre mère et de notre père une copie de chaque chromosome. Le hasard détermine laquelle. Dans notre exemple, les deux enfants de la fratrie présentent des combinaisons différentes de l'allèle APOE4. L'un d'eux a hérité des deux parents l'allèle APOE4 et est donc homozygote. Il le transmettra en tous les cas à ses enfants.

hétérozygotes, alors que celles qui ont hérité de deux variantes identiques, par exemple d'APOE4, sont qualifiées d'homozygotes.

### **Les porteurs homozygotes APOE4 développent presque toujours la maladie d'Alzheimer**

Dans les années 90 déjà, on savait que l'allèle APOE4 est un facteur de risque de la maladie d'Alzheimer. Récemment, une équipe de chercheurs espagnols a analysé les données de personnes dont le profil génétique était connu. Parmi ces données, il y avait celles de plusieurs centaines d'individus qui possédaient deux allèles APOE4. Les changements biologiques associés à la maladie d'Alzheimer ont été analysés, notamment la présence de plaques amyloïdes dans le cerveau. Le moment où les premiers symptômes cliniques indiquant un déclin cognitif apparaissent a également été étudié. Les résultats ont montré que les porteurs et porteuses homozygotes APOE4 étaient davantage touchés par des changements biologiques associés à la maladie d'Alzheimer. À 65 ans, 95% d'entre eux présentaient des plaques amyloïdes. En outre, les changements cognitifs se manifestaient 7 à 10 ans plus tôt que chez les personnes porteuses de deux allèles APOE3. Chez les personnes hétérozygotes, c'est-à-dire celles qui ne possédaient qu'un allèle APOE4, les valeurs se situaient entre celles des personnes non porteuses et des homozygotes. On peut en conclure que l'allèle APOE4 favorise des changements biologiques associés à l'Alzheimer.

### **Qui dit plaques ne dit pas forcément déclin cognitif**

Les chercheurs proposent donc d'ajouter l'APOE4 à la liste des gènes responsables de la maladie d'Alzheimer. Mais ce n'est pas si simple, car tous les porteurs homozygotes de l'APOE4 ne sont pas atteints de la maladie d'Alzheimer et seuls 3% environ de la population sont homozygotes pour l'APOE4. Deux études me-

nées ces dernières années montrent que 50 à 60 % des personnes homozygotes sont concernées, comme l'explique Prof Philip Scheltens, expert en neurologie de réputation internationale : « Le risque d'Alzheimer est multiplié par huit chez les personnes porteuses d'un allèle APOE4 et par seize chez celles qui en possèdent deux. C'est, avec l'âge, le plus grand facteur de risque connu. Mais cela reste un facteur de risque et non une cause, ce qui signifie que l'on peut atteindre un âge avancé sans développer un Alzheimer même en étant porteur. On peut aussi être touché par la maladie si on ne présente pas ce facteur de risque. Comme pour l'âge, il n'existe encore aucune mesure possible dans ce domaine. »

### **Dois-je me faire tester ?**

Un test génétique permet de savoir très simplement si on est porteur de l'allèle APOE4. À ce jour, cela ne servait pas à grand-chose : tous les homozygotes ne souffrent pas de troubles cognitifs, de sorte qu'un test les inquiéterait inutilement. En fait, un test est judicieux lorsque le diagnostic de démence a déjà été posé. Les explications de Philip Scheltens : « Les nouveaux médicaments contre l'Alzheimer, le Leqembi autorisé aux Etats-Unis, en Chine, Japon et en Angleterre) et le Donanemab (autorisé aux Etats-Unis) et le Donanemab (autorisé aux États-Unis) ont des profils de risque différents pour les porteurs et les non-porteurs. De ce fait, l'étiquette précise que les patients doivent être testés pour déterminer leur risque d'effets secondaires. Ces prochaines années, des traitements spécifiques seront développés et peut-être même homologués pour les personnes atteintes d'Alzheimer qui possèdent un ou deux allèles APOE4 ; il sera alors nécessaire de se faire tester après un diagnostic d'Alzheimer. » Lorsque ces traitements spécifiques arriveront sur le marché helvétique, les tests seront sans doute réalisés à plus large échelle et feront sens. Pour le moment, ils ne se justifient pas.



# MÉDICAMENTS CONTRE LA MALADIE D'ALZHEIMER – NOUVEAUX DÉVELOPPEMENTS

## **Lecanemab/Leqembi**

La demande d'autorisation de mise sur le marché du Lecanemab, qui est déjà disponible aux États-Unis depuis début 2023 sous le nom commercial Leqembi, a récemment été rejetée par l'Agence européenne des médicaments (EMA).

Le risque d'effets secondaires graves est plus élevé que l'effet positif attendu, a fait savoir l'autorité.

Leqembi est utilisé exclusivement pour la maladie d'Alzheimer à un stade précoce, n'améliore pas les symptômes, mais peut freiner quelque peu l'évolution de la maladie à ce stade. L'anticorps n'entrerait donc en ligne de compte que pour un cercle très limité de patients atteints de la maladie d'Alzheimer. Le risque d'une éventuelle rétention d'eau et d'hémorragies est toutefois trop important et ne compense pas l'effet positif d'un éventuel ralentissement du déclin cognitif, a fait savoir l'EMA.

On ne sait pas encore quand la décision concernant une éventuelle autorisation de la substance active en Suisse sera prise.



**Une nouvelle lueur d'espoir est toutefois apportée par le médicament Donanemab/Kisunla.**

## **Donanemab/Kisunla**

Le 2 juillet 2024, la substance active Donanemab de l'entreprise pharmaceutique Eli Lilly a reçu une autorisation complète pour le traitement de la maladie

Suite à la page 6

## CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR,

L'enquête suisse sur la santé est menée depuis 1992.

Commençons par les bonnes nouvelles: en trente ans, la santé de la population helvétique s'est améliorée. La mortalité liée au cancer a diminué de 32 % chez l'homme et de 16 % chez la femme. Globalement, la consommation de tabac et d'alcool a baissé. En outre, la population fait davantage de sport et mange moins de sucre.

Quand pourrions-nous faire des annonces aussi réjouissantes dans le domaine de la démence? Aujourd'hui, on estime que la recherche sur la maladie d'Alzheimer en est au même stade que la recherche sur le cancer il y a 40 ans.

Nous espérons que ce retard sera vite comblé et que les chercheurs et les chercheuses feront dans un proche avenir des découvertes qui permettront de déceler précocement la démence et de trouver un traitement pour la stopper. Nous restons optimistes, mais pour y parvenir, la recherche doit encore nettement s'intensifier; il faut beaucoup plus de données et de travail d'équipe.

À travers vos dons, vous soutenez la recherche sur la démence et nous vous en sommes extrêmement reconnaissants. Merci infiniment!

Je vous souhaite un magnifique automne.

Cordialement,

Votre  
Corinne Denzler  
Directrice



d'Alzheimer aux États-Unis. Le médicament, commercialisé sous le nom de Kisunla, cible les plaques amyloïdes. Il est utilisé pour le traitement de la maladie d'Alzheimer au stade précoce chez les adultes présentant un trouble cognitif léger ou une démence légère.

Dans l'essai de phase 3 pertinent pour l'approbation, le Kisunla a montré un ralentissement du déclin cognitif et fonctionnel allant jusqu'à 35% après 18 mois par rapport au groupe témoin et une baisse du risque de progression vers le stade clinique suivant de la maladie atteignant jusqu'à 39%.

Le Kisunla est le premier médicament à disposition pour éliminer les plaques amyloïdes lors d'une utilisation d'une durée limitée. Le médicament, administré par perfusion intraveineuse d'une demi-heure une fois par mois, a réduit les plaques amyloïdes de 84% en moyenne par rapport au début de l'étude.

Le Kisunla peut toutefois provoquer des effets secondaires sévères comme des œdèmes temporaires du cerveau ou des hémorragies cérébrales. On ne sait pas encore s'il sera autorisé en Suisse et, le cas échéant, quand.

Il n'existe donc toujours pas de remède pour stopper la démence. Mais nous n'abandonnons pas - nous continuons à faire des recherches.

## ÉTABLIR UN TESTAMENT – GRATUITEMENT ET EN LIGNE

Dans le cadre de ce webinaire organisé par **Dein Adieu**, vous découvrirez les éléments dont il faut tenir compte dans la planification successorale et dans la rédaction d'un testament. Vous apprendrez aussi à établir très simplement en ligne un testament valable en Suisse.

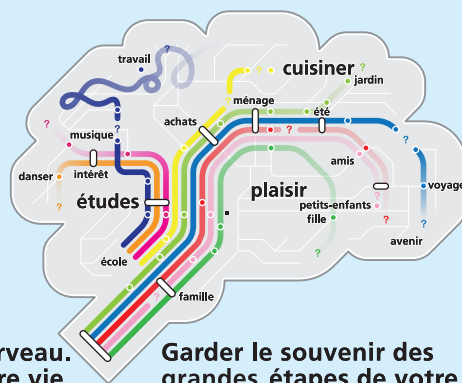
### Programme :

- Présentation sur la planification successorale de Marc'Antonio Iten, docteur en droit et spécialiste du droit des successions
- Débat animé par le spécialiste
- Explications concernant l'outil testamentaire gratuit
- Établissement d'un modèle de testament en ligne au moyen de l'outil testamentaire
- Réponse à vos questions en direct sur le chat

**Judi 11 novembre 2024**

10 h - 11 h, en ligne

En allemand, sous-titré en français



**Votre cerveau.  
Votre vie.**

**Garder le souvenir des  
grandes étapes de votre vie.**

### La recherche contre l'oubli

D'utilité publique, la Recherche Démence Suisse - Fondation Synapsis soutient la recherche sur les démences et en particulier sur la maladie d'Alzheimer en Suisse. Elle contribue ainsi dans une large mesure à l'amélioration du diagnostic et du traitement de la maladie d'Alzheimer et d'autres formes de démence dans un proche avenir.

### Impressum

Synapsis News, Édition octobre 2024 | N° 4

### Éditrice

Recherche Démence Suisse - Fondation Synapsis  
Paraît 4 à 6 fois par an.

### Recherche Démence Suisse - Fondation Synapsis

Josefstrasse 92, CH-8005 Zurich  
+41 44 271 35 11  
www.recherche-demence.ch  
info@demenz-forschung.ch



### Compte de dons :

IBAN: CH31 0900 0000 8567 8574 7

