

# Publication ps:info / Dr Albert Wettstein sur la diminution de la fréquence des démences

La fréquence des démences diminue

Revue spécialisée ps:info 2 | 2016, Pro Senectute, page 7.

---

Dans son dernier numéro, Psinfo donne la parole à deux spécialistes sur la question de la fréquence des démences. Stefanie Becker, directrice de l'Association Alzheimer Suisse, nuance les résultats de la récente étude britannique qui concluait sur une diminution du nombre de personnes atteintes.

De son côté, le **Dr Albert Wettstein**, privat-docent en neurologie gériatrique à l'Université de Zurich et vice-président de la section zurichoise de l'Association Alzheimer Suisse, prend une position beaucoup plus tranchée et affirme que la fréquence pourrait avoir baissé de plus de 44% depuis la fin des années 70. Son texte va probablement susciter la controverse. **REISO le relaie in extenso** :

« La plupart des cas de démence chez les personnes âgées sont le résultat d'une calcification des artères (artériosclérose) dans le cerveau et de la maladie d'Alzheimer. C'est pourquoi l'on préconise, depuis longtemps déjà, un style de vie sain afin de réduire les risques d'artériosclérose. Un style de vie qui protège également des infarctus et des grosses attaques cérébrales : ne pas fumer, limiter les graisses animales, manger beaucoup de fruits et légumes, du poisson deux fois par semaine, faire de l'exercice 3 à 4 heures par semaine de manière à transpirer un peu et, si besoin est, bien traiter une hypertension, un cholestérol élevé ou un diabète. Ces conseils sont très largement suivis depuis des années, ce qui explique sans doute pourquoi la proportion de personnes atteintes de démence baisse dans toutes les tranches d'âge.

La plupart des estimations de la fréquence des démences reposent sur des études des années 1970. Heureusement, une étude de l'Université de Harvard s'est penchée sur le nombre de nouveaux cas de démence à Boston (Etats-Unis), en utilisant la même méthode, la première fois en 1978, la deuxième en 2006. Les chercheurs ont constaté que pendant ces 28 années, la fréquence des démences a baissé de 44% et que l'âge moyen du début de la démence était passé de 80 à 85 ans. Et ce, aux Etats-Unis, où l'alimentation malsaine, l'obésité et le manque d'exercice sont très fréquents, et où de nombreux citoyens ne peuvent pas se permettre un traitement adéquat de l'hypertension, du diabète et du cholestérol. Je pars donc du principe qu'en Suisse, la fréquence des démences a dû reculer encore davantage qu'aux Etats-Unis. De plus, les compétences des organisations d'aide et de soins à domicile en matière de démence n'ayant cessé de s'améliorer dans notre pays, le nombre actuel de places en EMS est probablement suffisant, bien que deux tiers d'entre elles soient occupées par des personnes atteintes de démence. Un premier indice le laisse penser : les longs délais d'attente ont fait place à des lits inoccupés. La forte baisse de la fréquence des démences pourra ainsi vraisemblablement compenser la hausse considérable du nombre de personnes âgées. Nous ne devons donc pas avoir peur d'un déferlement de cas de démence. »

[ps:info 2 | 2016 en format pdf](#)