

L'isolation sociale augmente le risque de démence

L'Université de médecine de Leipzig a collaboré avec l'Institut Max Planck des sciences cognitives et neurologiques pour étudier les conséquences de l'isolement social sur les performances cérébrales. Résultats surprenants.



Des indications suggèrent que l'isolement social accroît le risque de déclin cognitif. Pour explorer cela plus en détail, une étude longitudinale a été menée par l'Université de médecine de Leipzig et l'Institut Max Planck des sciences cognitives et neurologiques à l'aide de l'imagerie par résonance magnétique (IRM). Les chercheur-se-s ont découvert que l'isolement social était associé à de moins bonnes fonctions cognitives (mémoire, vitesse de la pensée, capacité de contrôle), ce qui à son tour conduisait à un isolement social encore plus grand.

Il est également apparu que le risque de démence peut être réduit en favorisant les réseaux sociaux. Il est étonnant de constater que le déclin dû à l'isolement social commence dès l'âge de 50 ans. Veronica Witte, co-auteurice de l'étude, affirme : « Nous avons pu trouver des indices montrant que les changements dépendant du mode de vie du cerveau sont importants dès l'âge de 50 ans. C'est pourquoi les mesures préventives contre le déclin cognitif devraient commencer très tôt. »

Elle poursuit : « Les résultats soulignent l'importance de l'isolement social pour la démence, une maladie grave qui touche de nombreux millions de personnes dans le monde. L'étude fournit des informations cruciales pour la préservation de la santé de la population et le bien-être individuel des personnes. De plus, nos conclusions mettent en lumière l'importance de combattre efficacement l'isolement social et de prévenir la démence. »

En 2021 déjà, des chercheur-se-s chinois-es de l'Université Fudan à Shanghai avaient mené une étude sur ce sujet. Ils et elles ont découvert que le risque accru de démence était indépendant du fait que les personnes se sentent seules ou non. Ils ont démontré que l'isolement réel, et non le sentiment de solitude, constituait un facteur de risque indépendant de la démence.

(Source : Rolf Schneider, FARES, Fédération des Associations des retraité-e-s et de l'entraide en Suisse)