

## 6 Déclencheurs Alarmants de la Maladie d'Alzheimer

Bien que les chercheurs médicaux soient incapables de déterminer la cause exacte de la maladie d'Alzheimer, de nombreuses études ont lié l'exposition à certains produits chimiques, médicaments et émotions à un risque accru de développer cette maladie.

Voici six facteurs déclencheurs alarmants et moins connus de la maladie d'Alzheimer...

### 1. Médicaments

Selon le JAMA Internal Medicine Journal, prendre certains médicaments sous et sans ordonnance peut augmenter le risque de développer la maladie d'Alzheimer et la démence.

Notamment, la prescription d'antidépresseurs tricycliques (p.ex. doxépin) et de médicaments antimuscariniques prescrits pour un meilleur contrôle de la vessie (p.ex. oxybutynin) a été liée à une augmentation du risque de démence. De plus, certains antihistaminiques en vente libre (p.ex. chlorpheniramine et benadryl) ont également été liés au développement de la démence.

### 2. Manque d'exercice

Il y a des moyens plus actifs de promouvoir la santé du cerveau que de faire les mots croisés du jeudi. Les chercheurs de l'Alzheimer's Association (AA) affirment que l'activité physique, en particulier l'aérobic, peut protéger la fonctionnalité du cerveau et repousser les maladies cérébrales comme la démence et Alzheimer.

En fait, une étude de 2015 par l'AA a montré que les individus qui pratiquaient une activité aérobique tous les jours réduisaient le risque de maladie cérébrale de plus de 50 %. Donc si vous voulez repousser Alzheimer et la démence, bougez-vous !

### 3. Dépression

La science met souvent l'accent sur les facteurs externes et environnementaux associés au risque accru de maladie d'Alzheimer. Mais un rapport de 2010 présenté dans le journal Neurology affirme que l'état d'esprit peut avoir un impact important sur la santé.

L'étude affirme qu'une connexion esprit-corps significative provenant de la dépression affecterait le risque individuel de développer de la démence et la maladie d'Alzheimer. Par exemple, les patients adultes qui montraient des signes de dépression avaient 1.5 fois plus de risque de développer de la démence ou de la maladie d'Alzheimer par rapport aux patients ne montrant pas de symptômes de dépression.

### 4. Pensées négatives par rapport au vieillissement

En continuant sur la pensée précédente, les psychologues de l'école de santé publique de Yale affirment que vos croyances sur le vieillissement peuvent avoir un impact important sur la prévalence de la maladie d'Alzheimer.

Par exemple, les chercheurs ont découvert que les individus qui voyaient le vieillissement d'une manière négative montraient des changements cérébraux pathologiques qui augmentaient le risque de déficience cognitive. Le chercheur de l'étude Dr Becca Levy a noté que « ...les pensées négatives sur le vieillissement peuvent être mitigées, et les croyances positives sur le vieillissement peuvent être renforcées, afin que l'impact négatif [Alzheimer] ne soit pas inévitable. »

#### 5. Exposition au plomb

Les chercheurs ont longtemps lié l'hypertension artérielle au risque accru de maladie cardiaque. Cependant, plus récemment, l'exposition au plomb et la présence de stress oxydatif et de métaux lourds a été lié à une réduction du QI et un risque accru de démence.

Par exemple, une étude de 2009 publiée dans le journal *Neurology* a noté que les adultes présentant des concentrations de plomb élevées dans le sang (21 % ou plus) étaient sujets à l'hypertension, ce qui causait un stress oxydatif et une inflammation du cerveau et du corps.

#### 6. Insecticides

La recherche relie les insecticides toxiques (p.ex. DDT et DDE) à un risque accru de maladie d'Alzheimer, ce qui a mené à l'interdiction d'utilisation de ces produits aux États-Unis en 1972. Mais malgré cette interdiction, le Centre de contrôle et de prévention des maladies note que les humains sont toujours exposés à ces toxines via des pesticides chimiques dans l'environnement, en particulier de sources alimentaires comme les poissons, la volaille et les produits laitiers.

Par exemple, des données de l'Environmental and Occupational Health Sciences Institute (EOHSI) ont découvert que les individus qui montraient des teneurs élevées d'insecticides dans le sang avaient un risque significatif d'être diagnostiqué Alzheimer. Ces découvertes identifient un nouveau risque qui peut être testé pour permettre un diagnostic précoce.

<http://www.circulaire-en-ligne.ca/trucs-astuces/6-declencheurs-alarmants-de-maladie-dalzheimer>