



Le vieillissement de la population est un phénomène qui touche l'ensemble de la population mondiale et principalement les pays développés. L'Algérie est également touchée par cette tendance puisque actuellement, nous avons environ 2 millions de personnes âgées de plus de 65 ans.

Qui dit population âgée, dit problèmes de santé multiformes liés à la sénescence ; la maladie d'Alzheimer en est un, sachant que le principal facteur de risque dans cette affection est l'âge.

On estime qu'au-delà de 65 ans, 5% de la population sont concernés par les démences, tous types confondus.

Sur ces 5%, les trois quarts sont des maladies d'Alzheimer.

Ce raisonnement nous permet donc d'estimer à 75000 le nombre de cas d'Alzheimer dans notre pays.

En France, où il existe un programme national de surveillance et de prise en charge de cette affection (Plan Alzheimer 2004 - 2007), 18% des plus de 75 ans et 30% des plus de 80 ans sont atteints.

En France toujours, il y a près de 1 million de cas de démences et 220 000 nouveaux cas recensés chaque année, un nombre qui pourrait doubler dans les vingt prochaines années avec le vieillissement accru de la population.

Le coût humain, médical, économique et social de cette pathologie est colossal et ne cesse d'augmenter. En Algérie, la quasi-totalité des personnes atteintes sont exclusivement aidées par leurs proches. Ce qui est conforme à notre culture et nos traditions.

Mais, il est indispensable de développer des programmes d'aide aux aidants afin d'améliorer la qualité de vie de l'aidant, mais aussi la santé et le bien-être du patient. Il faut mettre en place des programmes d'aide aux aidants et les évaluer.

Créer des petites unités de vie adaptées à la prise en charge des maladies démentielles, avec une architecture adaptée, une formation et un soutien des soignants, est également une priorité.

Parallèlement, peut-on prévenir cette maladie ou au moins ralentir, voire stopper sa progression inéluctable vers la déchéance ?

Des études épidémiologiques longues et coûteuses ont été entreprises depuis une vingtaine d'années pour analyser les facteurs de risque biologiques et environnementaux et aussi les facteurs protecteurs vis-à-vis de cette pathologie.

En effet, le simple fait de repousser de deux ans l'apparition des premiers symptômes réduirait la prévalence de la maladie d'au moins 20% car, dans la tranche d'âge concernée, on ne meurt pas de maladie d'Alzheimer, mais de cancer et d'accidents cardio-cérébro-vasculaires.

Si l'on peut agir sur des facteurs de risque avérés comme l'âge et le sexe (les femmes étant plus touchées que les hommes) ainsi que les facteurs génétiques, une activité physique régulière, une alimentation riche en fruits, légumes et poisson frais, pauvre en graisses animales, riche en huile d'olive et en acides gras poly-insaturés, c'est-à-dire un régime méditerranéen, sont des facteurs protecteurs contre la maladie d'Alzheimer et peuvent être intégrés dans une politique nationale d'amélioration du niveau de santé de la population sans avoir un coût exorbitant.

Pr. Ahmed Nacer Masmoudi