



Paris, le 6 juillet 2017

Information presse

L'activité physique ne protège pas de la survenue d'une démence

L'activité physique pratiquée à l'âge adulte n'est pas associée à un risque réduit de développer une démence. Cependant, un déclin de cette activité est observé durant la décennie qui précède son diagnostic. Si cette baisse d'activité ne peut pas être considérée comme un signe annonciateur de la démence, elle pourrait toutefois être un signal- parmi d'autres- à prendre en compte par le médecin traitant. C'est ce que démontre une étude menée par une équipe de recherche Inserm du Centre de Recherche en Epidémiologie et Santé Publique (unité 1018 Inserm/ Université Paris-Saclay). Les résultats ont fait l'objet d'une publication dans la revue [British Medical Journal](#) parue le 22 juin 2017.

Ces quarante dernières années en France, l'espérance de vie en bonne santé a augmenté de 10 ans passant de 72 ans en 1970 à 82 ans en 2010. Cet allongement de la durée de vie s'explique par l'amélioration de la qualité de vie mais surtout grâce aux progrès faits dans le domaine de la médecine. Cependant, vivre plus longtemps entraîne également une plus forte probabilité de développer une démence (réduction des capacités cognitives entraînant des difficultés dans les activités de la vie quotidienne). L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) estimait en 2015 que 47 millions de personnes étaient atteintes de cette maladie dans le monde et ce nombre devrait tripler d'ici 2050.

Jusqu'à très récemment, de nombreuses études suggéraient que l'activité physique pouvait être un facteur neuroprotecteur permettant ainsi de retarder l'apparition des pathologies cérébrales. Dans l'objectif d'étudier cette hypothèse, une étude longitudinale, menée par une équipe de chercheurs Inserm du Centre de Recherche en Epidémiologie et Santé Publique (CESP), en collaboration avec *The University College London*, a suivi entre 1985 et 2012 (soit 27 ans), plus de 10 300 personnes âgées de 35 à 55 ans au moment de l'inclusion. Les chercheurs ont mesuré tous les 4 ans, l'activité physique de chaque sujet et leur ont fait passer de nombreux tests cognitifs.

De cette étude est ressorti que l'activité physique pratiquée à l'âge adulte n'aurait pas d'effet protecteur sur le risque de démence. En effet, il n'a pas pu être démontré qu'il existait une association entre la pratique d'activité physique (qu'elle soit légère, ou modérée à intense) et l'apparition ou non d'une démence. Par ailleurs, les personnes suivant les recommandations de santé publique en terme d'activités physiques, soit plus de 2h30 d'activité physique modérée à vigoureuse, présentent un déclin des fonctions cognitives, telles que la mémoire ou les capacités de raisonnement, similaire aux personnes ne suivant pas ces recommandations. Comme le souligne Séverine Sabia, chercheuse Inserm, à la tête de cette étude, « ces résultats sont corroborés par 2 essais d'intervention récents^{1,2} et un [rapport d'experts publié le 22 juin 2017 qui conclut en un manque d'évidence suffisante quant à un effet protecteur de l'augmentation de l'activité physique sur le risque de démence](#) ».

Néanmoins, les chercheurs ont remarqué une diminution de l'activité physique (jusqu'à 2 heure/ semaine de moins) dans les 9 années qui précèdent le diagnostic chez les sujets ayant développé une démence. Ces résultats portent à croire que le déclin de l'activité physique chez ces personnes pourrait faire partie des changements qui surviennent durant la phase préclinique d'une démence telle que la maladie d'Alzheimer. Aujourd'hui encore, il est très compliqué de diagnostiquer cette maladie avant que certains signes cliniques tels que les troubles de la mémoire et la perte d'autonomie n'apparaissent. Il reste donc à savoir si maintenir un bon niveau d'activité physique durant cette phase préclinique de la démence pourrait ralentir le processus de la maladie.

Si l'activité physique apparaît ne pas avoir d'effet protecteur sur l'apparition de démence, il est toutefois important de rappeler que la pratique sportive est bénéfique pour le système cardiovasculaire et la prévention de l'obésité et du diabète. Il faut donc maintenir une bonne activité physique régulière, même d'intensité modérée, car c'est un déterminant majeur de l'état de santé à tous les âges de la vie.

Références

1. Sink KM, Espeland MA, Castro CM, et al. Effect of a 24-Month Physical Activity Intervention vs Health Education on Cognitive Outcomes in Sedentary Older Adults: The LIFE Randomized Trial. *JAMA* 2015
2. Andrieu S, Guyonnet S, Coley N, et al. Effect of long-term omega 3 polyunsaturated fatty acid supplementation with or without multidomain intervention on cognitive function in elderly adults with memory complaints (MAPT): a randomised, placebo-controlled trial. *Lancet Neurol* 2017.

Sources

Physical activity, cognitive decline, and risk of dementia: 28 year follow-up of Whitehall II cohort study

Séverine Sabia^{1 2}, Aline Dugravot¹, Jean-François Dartigues³, Jessica Abell^{1 2}, Alexis Elbaz¹, Mika Kivimäki², Archana Singh-Manoux^{1 2}

1. Centre for Research in Epidemiology and Population Health, INSERM U1018, Université Paris-Saclay, Hôpital Paul Brousse, Paris, France
2. Department of Epidemiology and Public Health, University College London, London, UK
3. INSERM U1219, University of Bordeaux, Bordeaux, France

[British Medical Journal](#)

Contact chercheur

Séverine Sabia

Chargée de recherche Inserm

Unité 1018 Centre de Recherche en Epidémiologie et Santé Publique (Inserm/ Université Paris-Saclay)

severine.sabia@inserm.fr

01 45 59 51 52

Contact presse

presse@inserm.fr

01 44 23 60 97



Accéder à la [salle de presse de l'Inserm](#)