

Les récentes recherches ont avancé le stress comme facteur de risque potentiel de la maladie d'Alzheimer et ouvrent la porte à de nouvelles solutions pour anticiper ou atténuer cette dernière.

Bien souvent les personnes âgées qui commencent à développer la maladie d'Alzheimer ont vécu dans les trois années précédentes un événement traumatisant, générant une période de stress prolongée : décès du conjoint ou d'un proche, accident de voiture, vol, agression...

Coïncidence ou nouvelle clé de compréhension de la maladie ?

Plusieurs études récentes défendent la thèse d'un **lien concret** entre les deux. À titre d'exemple, des chercheurs suédois de l'Université de Göteborg ont suivi 1415 femmes suédoises d'âge moyen (38 à 60 ans), de 1968 aux années 2000. Chaque décennie, elles ont répondu à des questionnaires sur leur état de stress (irritation, tension, nervosité, anxiété, peur...) et elle ont fait l'objet d'une évaluation de leur état mental. Au cours de ces trente-cinq années d'étude, 161 de ces femmes ont déclaré des troubles psychiatriques (très majoritairement la maladie d'Alzheimer). Il se trouve que la plupart de ces personnes avaient évoqué dans leur dernier questionnaire avoir été confrontées à une période de stress, au point que les chercheurs en ont conclu que le risque de développer une démence après une période de stress est 65% plus élevé qu'en absence de stress.

Quelles explications scientifiques se cachent derrière ce constat ?

Pour les comprendre, il s'agit de rappeler les mécanismes en jeu dans le développement de la maladie d'Alzheimer. De façon habituelle, des protéines tau s'accumulent dans la région temporale du cerveau au cours de vieillissement, mais dans le cas de la maladie d'Alzheimer, des plaques amyloïdes apparaissent dans le cortex cérébral et entraînent la propagation de ces protéines tau hors de la région temporale. Ces agrégats anormaux causent des lésions neuronales à l'origine des symptômes de la maladie.

Quel rapport avec le stress ?

Ce dernier contribuerait à accélérer l'apparition des plaques amyloïdes et donc ainsi à **aggraver les troubles cognitifs**. En cause, les **glucocorticoïdes** : ces hormones du stress, qui sont naturellement anti-inflammatoires, s'accumuleraient de façon excessive

dans les neurones et perdraient leurs effets bénéfiques.

En mettant le doigt sur cette relation stress-démence, les chercheurs permettent d'envisager de nouvelles solutions pour prévenir ou atténuer la maladie d'Alzheimer. Plusieurs pistes sont en cours d'exploration. À titre d'exemple, Laurent Givalois et son équipe (Montpellier) travaillent sur des molécules capables de moduler l'activité des récepteurs aux glucocorticoïdes, de façon à contrecarrer les effets néfastes du stress.

En attendant que les différentes études aboutissent, tout un chacun peut d'ores et déjà contribuer à préserver ses proches âgés en les mettant à l'abri de toutes sources d'inquiétude et d'anxiété.