

<https://www.amessi.org/alzheimer-2-ou-3-verres-d-alcool-par-jour-reduisent-le-risque-jusqu-a-40>



ALZHEIMER : 2 ou 3 verres d'alcool par jour réduisent le risque jusqu'à 40 %

- ALZHEIMER-PARKINSON-DEMENCES SENILES



Date de mise en ligne : lundi 20 mai 2019

Date de parution : 1 av. J.C.

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Si cette étude n'encourage pas à boire, elle conclut tout de même, que l'alcool, consommé avec modération, à raison de 2-3 verres par jour par exemple, est lié à un risque plus faible de démence, réduit jusqu'à 40% sur trois ans pour la maladie d'Alzheimer, chez les personnes âgées. Des conclusions publiées dans l'édition avancée en ligne du 2 mars de la revue scientifique « Age and Ageing » qui viennent confirmer les résultats de précédentes études.

Sommaire

- [ALZHEIMER : 2 ou 3 verres d'alcool par jour réduisent le risque jusqu'à 40 %](#)
- [Des résultats en faveur d'une consommation modérée :](#)

ALZHEIMER : 2 ou 3 verres d'alcool par jour réduisent le risque jusqu'à 40 %

{{}}

Cette étude a suivi 3.202 personnes allemandes, âgées de 75 ans ou plus, sans démence au départ de l'étude. Les chercheurs ont évalué leur consommation d'alcool, puis les ont suivis pendant trois ans pour identifier de nouveaux éventuels diagnostics de démence. Au total, 217 démences ont été développées, durant cette étude, dont 111 cas identifiés de maladie d'Alzheimer.

Dans l'ensemble, les participants qui consommaient une quantité d'alcool raisonnable présentaient un risque moindre de démence par rapport aux personnes abstinentes. Toutefois, lorsque les participants ont été répartis en fonction de leur consommation, seul un apport de 20-29g par jour, soit environ 3 verres, s'avère associé à un risque significativement réduit.

Bien que cette étude cohorte menée par des chercheurs de l'Institut central de santé mentale de Mannheim (Allemagne) soit intéressante et tout à fait sérieuse, certaines limitations dans la conception de l'étude, suggèrent que ses résultats soient interprétés avec prudence. Comme le rappellent les auteurs eux-mêmes, **il est connu qu'à long terme, la consommation excessive d'alcool est nuisible au cerveau et pourrait être associée à des maladies neuro-dégénératives.**

Toutefois, des études antérieures ont déjà démontré qu'une consommation d'alcool légère à modérée pourrait effectivement réduire le risque de déclin cognitif. Ces études antérieures avaient porté sur les personnes de moins de 75 ans, alors que cette étude portait sur des personnes plus âgées. Les participants ont été interrogés à leur domicile par des évaluateurs qualifiés, et puis re-interrogés 1,5 ans et 3 ans plus tard sur leur

consommation d'alcool, de quel type et quelle quantité.

Les chercheurs ont calculé les associations entre la consommation d'alcool au début de l'étude et l'incidence de la démence et plus particulièrement de la maladie d'Alzheimer en tenant compte des facteurs de confusion potentiels, sexe, âge, éducation, mode de vie, comorbidités, dépression, troubles cognitifs légers, tabagisme...

Des résultats en faveur d'une consommation modérée :

Au départ, 50% étaient abstinents, 24,8% consommaient moins de 1 verre par jour (10g d'alcool), 12,8% buvaient 10 à 19g et 12,4% buvaient 20 g ou plus d'alcool par jour. Un petit sous-groupe de 25 participants remplissait les critères de consommation nocive d'alcool (plus de 60g d'alcool par jour pour les hommes, et plus de 40g pour les femmes). Parmi ceux dont la consommation se situait dans la moyenne, 48,6% consommaient du vin seulement, 29% de la bière et 22,4% des boissons alcoolisées mélangées. En 3 années de suivi, 217 nouveaux cas de démence (6,8% des sujets) ont été identifiés dont 111 personnes (3,5% des sujets au total) diagnostiquées atteintes de la maladie d'Alzheimer.

- Par rapport à l'abstinence, consommer de l'alcool a été associé à un risque réduit de 29% de démence (hazard ratio [HR] 0,71, IC 95% de 0,53 à 0,96) et à un risque réduit de 42% de maladie d'Alzheimer (HR 0,58, IC 95% de 0,38 à 0,89).
- L'évaluation par sous-groupe de volume d'alcool consommé donne une association variable : par rapport à l'abstinence,
 - les catégories de 1-9 g, 10-19g, 39g et 30-40g ou plus sont associées à un risque réduit non significatif de démence en général,
 - mais la catégorie 20-29g a été bien associée à un risque significativement réduit (HR 0,40, IC 95% 0,17 à 0,94).
 - De même, pour la maladie d'Alzheimer, les catégories de 1-9 G, 10-19g, 30-39g et 40g ou plus sont associées à un risque réduit non significatif,
 - mais la catégorie 20-29g présente une réduction très importante du risque : (HR 0,13, IC 95% 0,02 à 0,95).

Cette étude suggère donc qu'une consommation d'alcool légère à modérée est associée à une diminution de l'incidence de la démence chez les personnes âgées de 75 ans et plus.

Post-scriptum :

Sources : Age and Ageing [First published online] March 2, 2011 Current alcohol consumption and its relationship to incident dementia : results from a 3-year follow-up study among primary care attenders aged 75 years and older, mise en ligne Alexis Yaprine, Santé log, le 5 mars 2011