Santé cardiovasculaire et santé cognitive

Karine Ménard Ressource territoriale
Plan Alzheimer au CIUSSSCN

Journée scientifique IVPSA 2025-11-17

Aucun conflit d’intérêt pour cette présentation

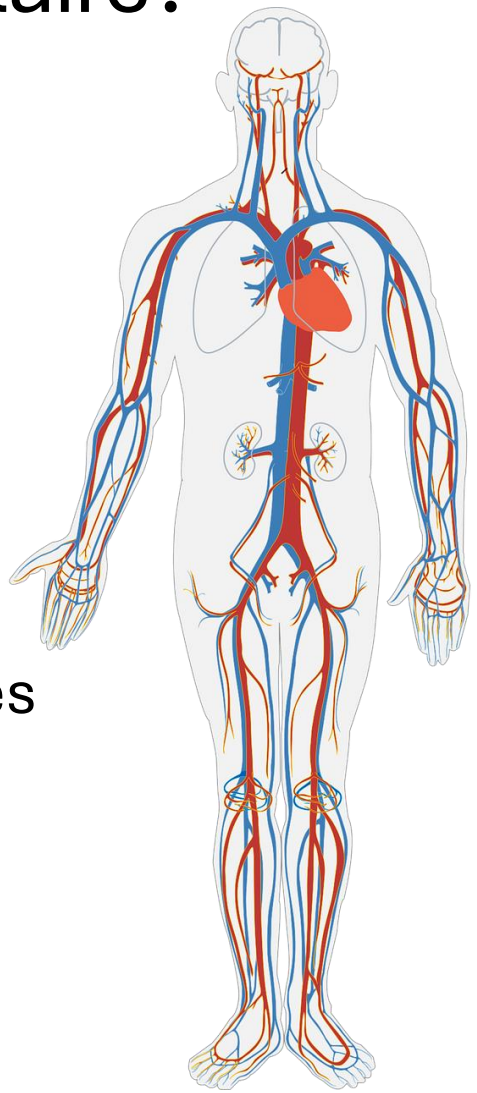
Qu’est-ce que la santé cardiovasculaire?

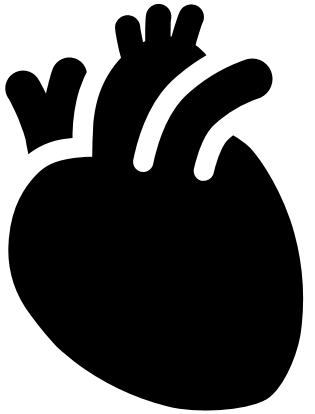
Santé du cœur et de tous les vaisseaux

Coeur : Pompe qui expulse le sang dans tout le corps.

Vaisseaux sanguins : Artères, veines et capillaires qui transportent le sang.

Assurent l'apport d'oxygène et de nutriments à toutes les cellules du corps dont les neurones présentes dans notre cerveau!





14 Facteurs de risque de la démence

1 Inactivité physique

2 Tabagisme

3 Consommation excessive d'alcool

4 Pollution atmosphérique

5 Lésion cérébrale

6 Faible interaction sociale

7 Faible niveau d'éducation

8 Obésité

9 Hypertension

10 Diabète

11 Dépression

12 Déficience auditive

13 Cholestérol LDL élevé

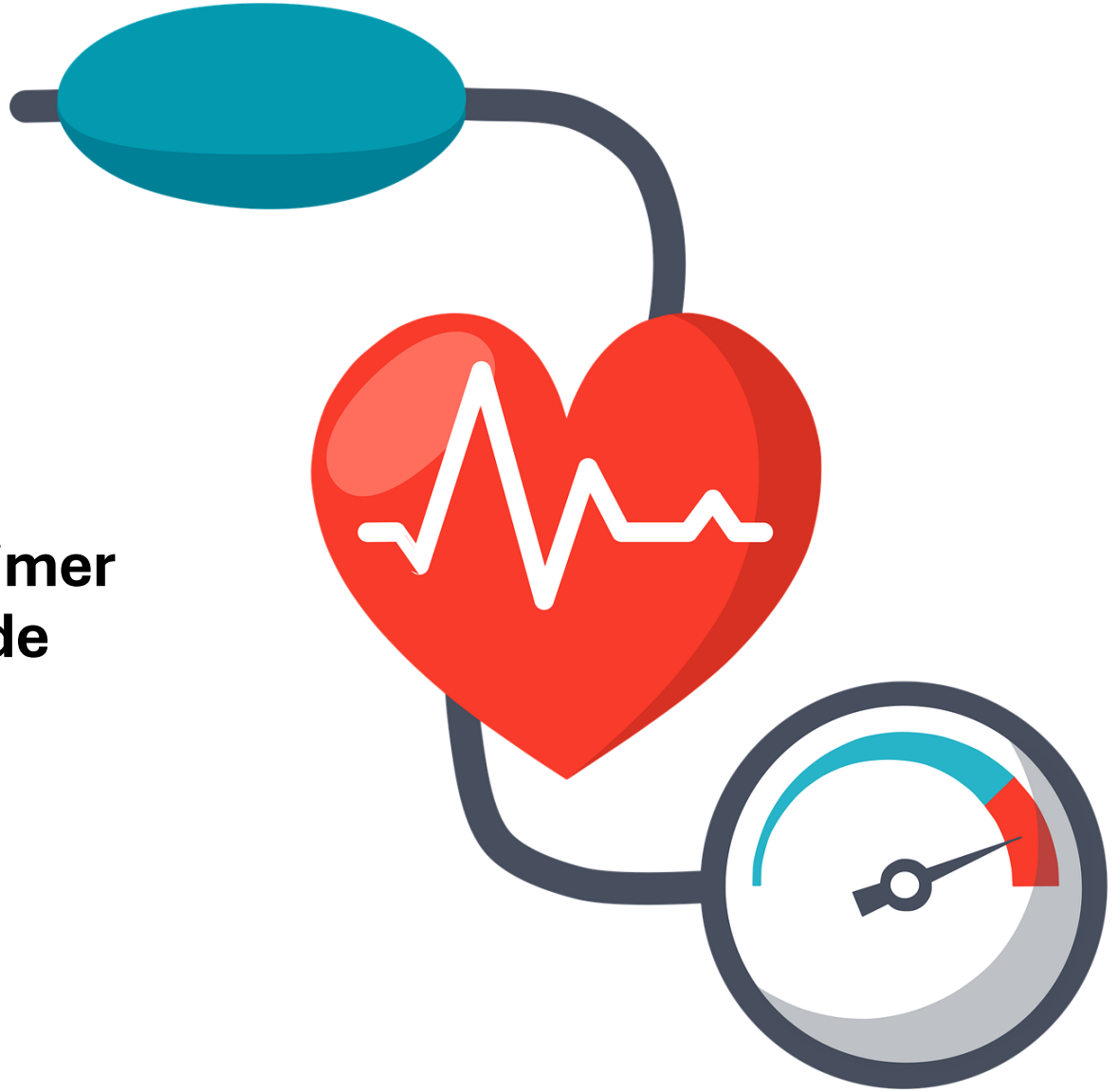
14 Perte de vision

Source: *Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission, Livingston, Gill et al. The Lancet, Volume 404, Issue 10452, 572–628*

www.alzint.org

Alzheimer's Disease International

L’hypertension artérielle non traitée augmente le risque de maladie d’Alzheimer surtout si associée à d’autres facteurs de risque comme l’obésité et le diabète.



Guide de pratique clinique en soins de première ligne d’Hypertension Canada pour le diagnostic et le traitement de l’hypertension artérielle chez les adultes

Effets de HTA dans le cerveau?

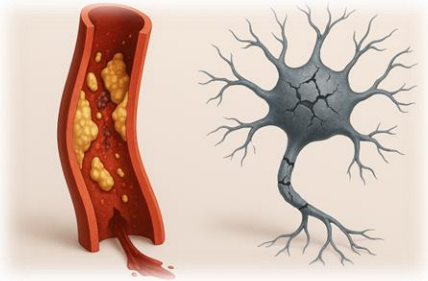


Image IA

Diminution de la circulation sanguine donc de l'apport en O2 et nutriments

Dommages aux vaisseaux sanguins

Maladie d'Alzheimer

Inflammation chronique (stress oxydatif)

Formation de plaques amyloïdes et d'enchevêtrements de protéines tau

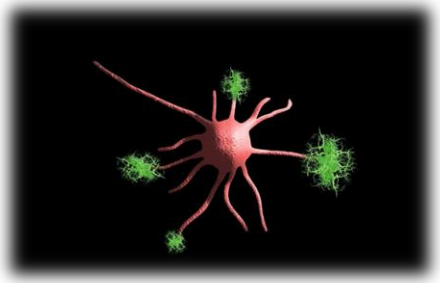


Image IA

Traitement, on vise quoi?

Juin 2025:

Nouvelles **LIGNES DIRECTRICES** Hypertension Canada qui définit l'hypertension artérielle chez tous les adultes

TA ≥ 130/80 mm Hg

- ✓ Améliorer **nos habitudes de vie** (adopter une alimentation pauvre en sel, activité physique régulière, perte de poids, arrêt du tabac)
- ✓ Ensuite la prise de **médicaments** lorsque nécessaire.

La prise d'un ou plusieurs médicaments antihypertenseurs est recommandée pour les adultes qui ont une PA ≥ 140/90 mm Hg ou une pression systolique entre 130–139 mm Hg pour les adultes avec un risque important de MCV

Photothèque Microsolft

Lignes directrices – Hypertension Canada

Hypercholestérolémie

Des études suggèrent que le risque de développer Alzheimer est augmenté en cas d'hypercholestérolémie, en particulier si elle est combinée à l'hypertension

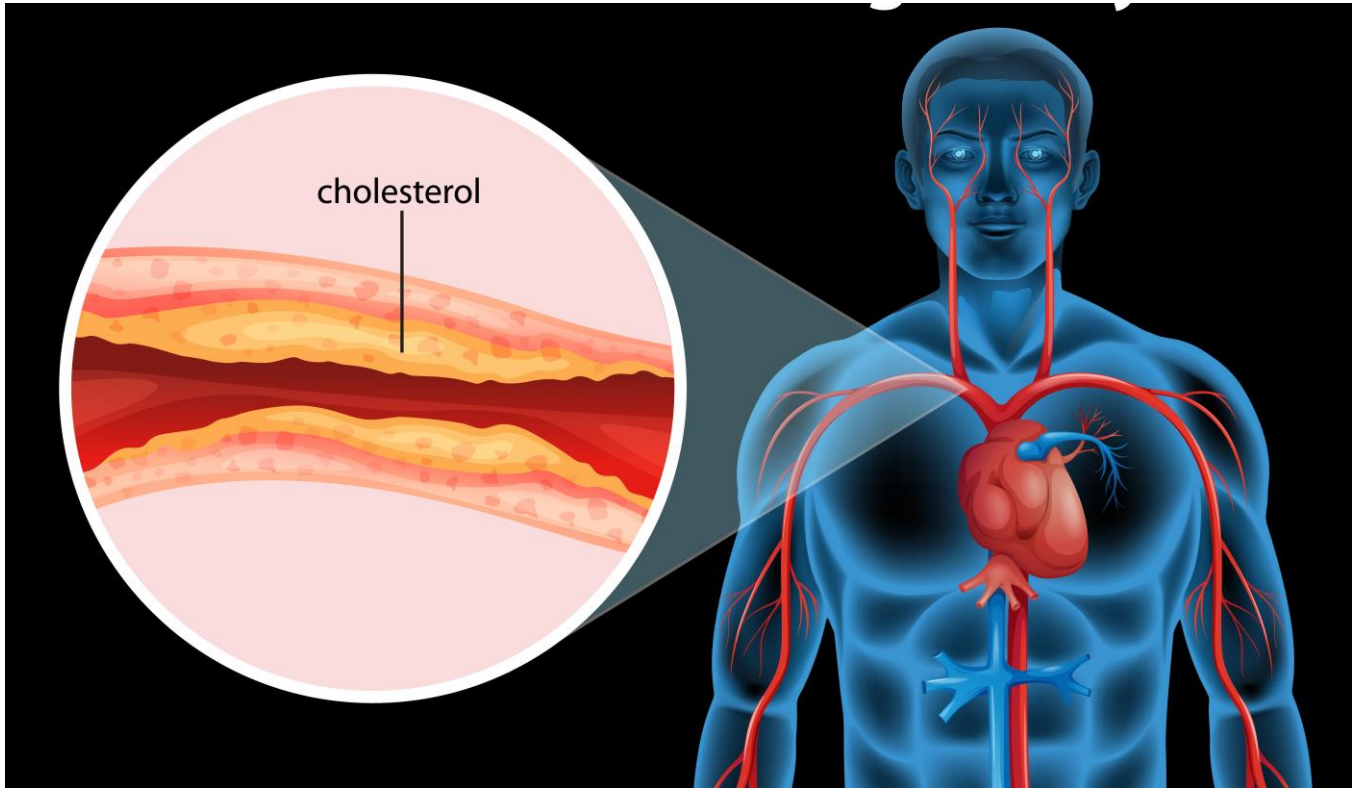


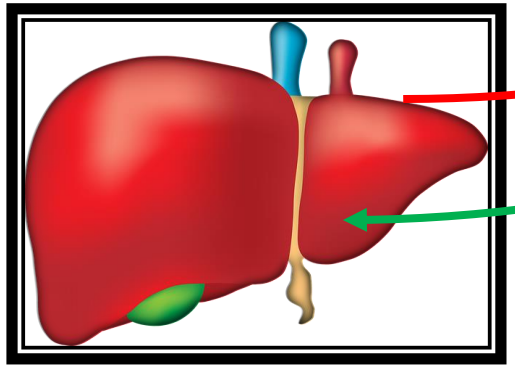
Image IA

[Démence : bénéfice de très faibles niveaux de LDL-Cholestérol sans danger cognitif]

Pixabay

¼ du cholestérol provient de l'alimentation

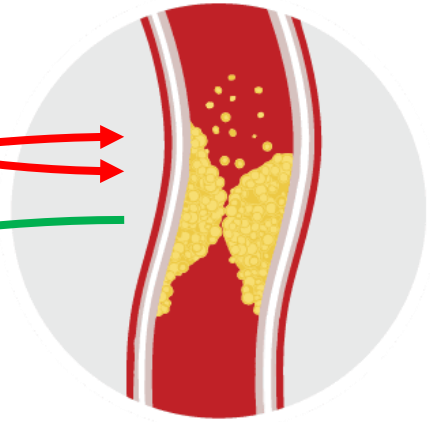
+



Pixabay

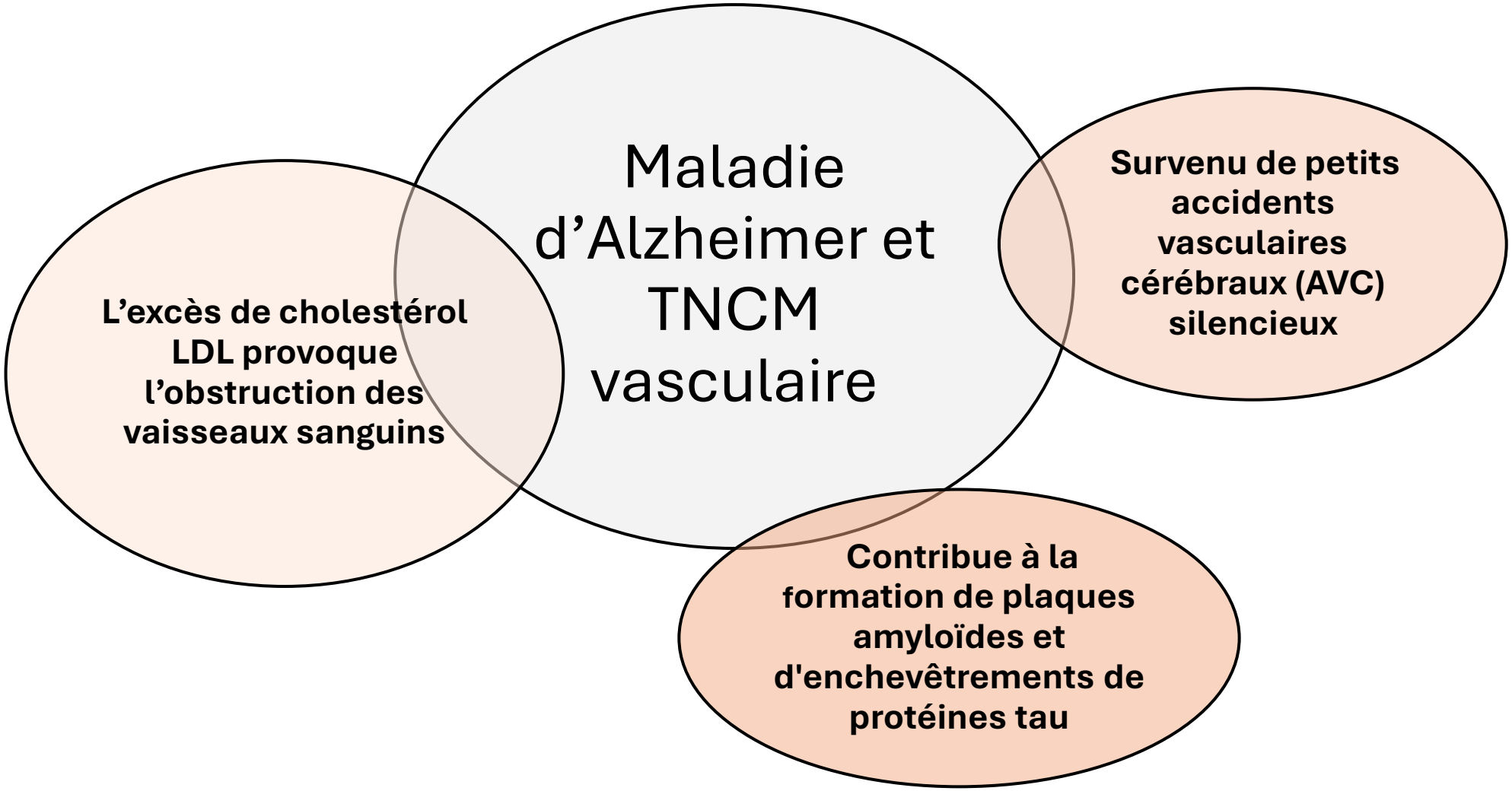
¾ du cholestérol est produit par le foie

LDL (mauvais) se dépose et forme des plaques dans les artères



HDL (bon) transporte l'excès de cholestérol vers le foie qui l'élimine dans la bile

Effets de hypercholestérolémie dans le cerveau?



Athérosclérose - Troubles cardiaques et vasculaires - Manuels Merck pour le grand public

On vise quoi?

Un taux de **LDL à1,8 mmol/L** (réduirait le risque de TNCM de 26% et de 28% pour l'Alzheimer vs taux ≥ 3,4 mmol/L).

Les taux plus bas seraient moins efficaces pour réduire le risque. À < 0,8 mmol/L plus aucune réduction du risque.

Pixabay

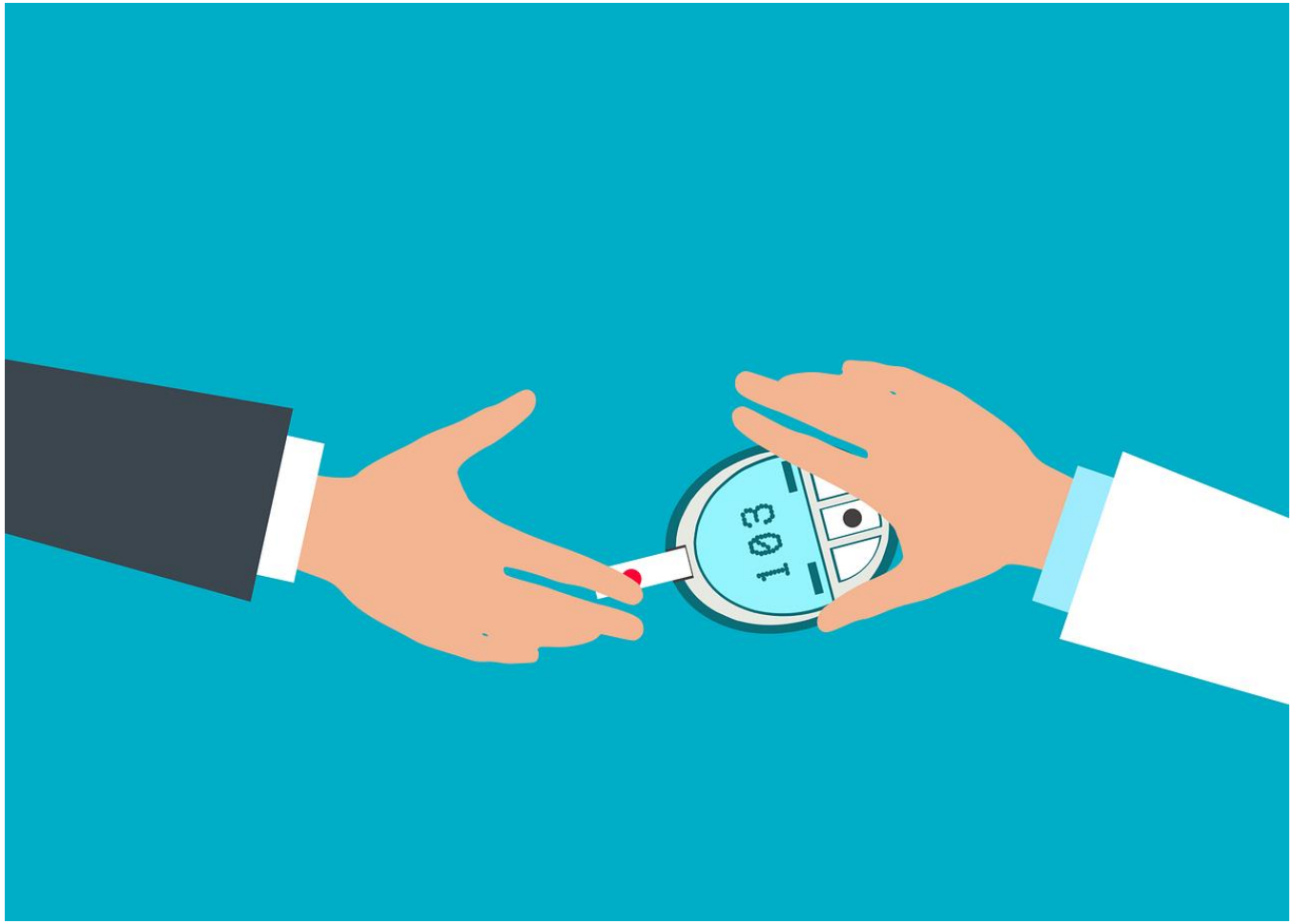
Traitement adapté selon notre risque cardiovasculaire:

Améliorer les **habitudes de vie** (alimentation méditerranéenne, activité physique régulière, cesser tabac..)

Médication pourrait être prescrite par votre médecin tel que les **statines** (les plus fréquemment prescrites qui réduisent la production de cholestérol par le foie) et/ou les **inhibiteurs de l'absorption du cholestérol** selon le cas.

Démence : ce nouveau facteur insoupçonné pourrait vous en protéger

Le diabète de type 2 augmente le risque de développer une maladie neurodégénérative de 60 %



Pixabay

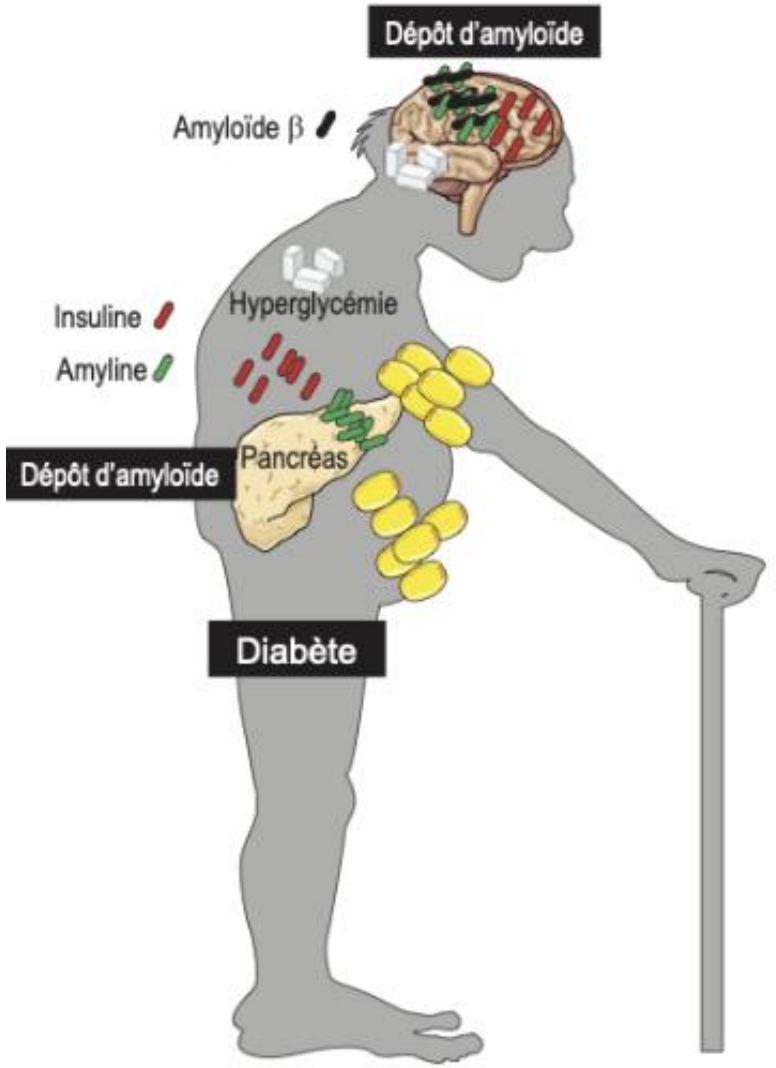
Pourquoi?

- **Hyperglycémie chronique** provoque une augmentation de la secretion d'insuline dans le cerveau.

- **Neurones** deviennent **résistantes à l'insuline** et ne peuvent plus utiliser le glucose comme source d'énergie et fonctionner normalement.

- Hyperglycémie dans le cerveau **empêche la dégradation et l'élimination de l'amyloïde b** et favorise aussi la **formation des enchevêtrements neurofibrillaires Tau** dans le cerveau

- Augmentation risque de TNCM dont la maladie Alzheimer



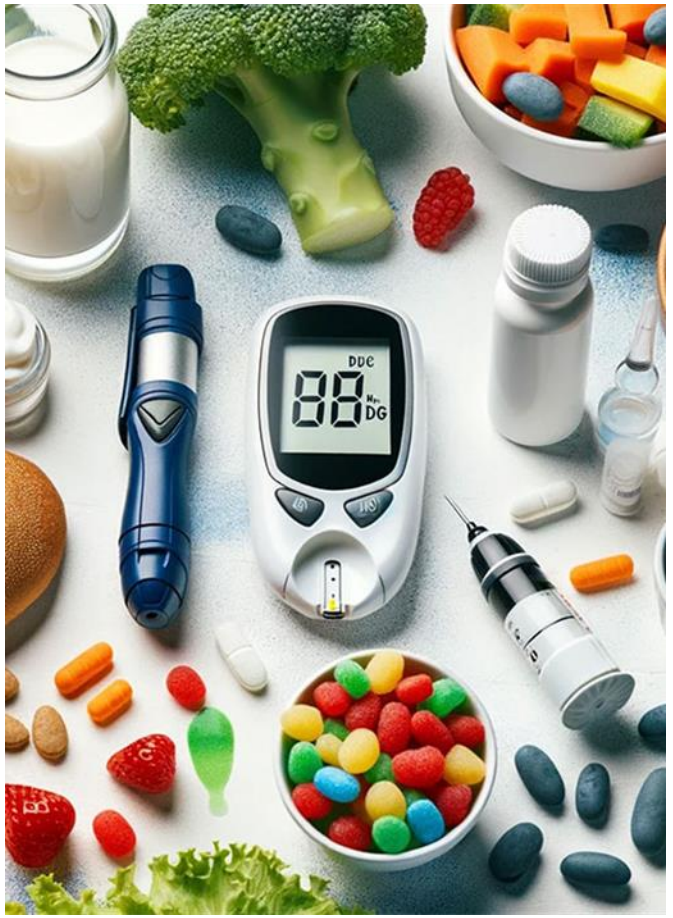
Prévenir et soigner la démence des patients âgés diabétiques : et si les antidiabétiques faisaient l'affaire ? - Neurologies

Traitement

- En plus des changements a apporter aux habitudes de vie (alimentation, exercice, perte de poids..) plusieurs médicaments existent sur le marché.
- Même s'ils réduisent les glycémies, la plupart n'ont pas démontré d'efficacité à réduire le risque de développer un trouble neurocognitif majeur

Certaines études apportent cependant, de l'espoir!

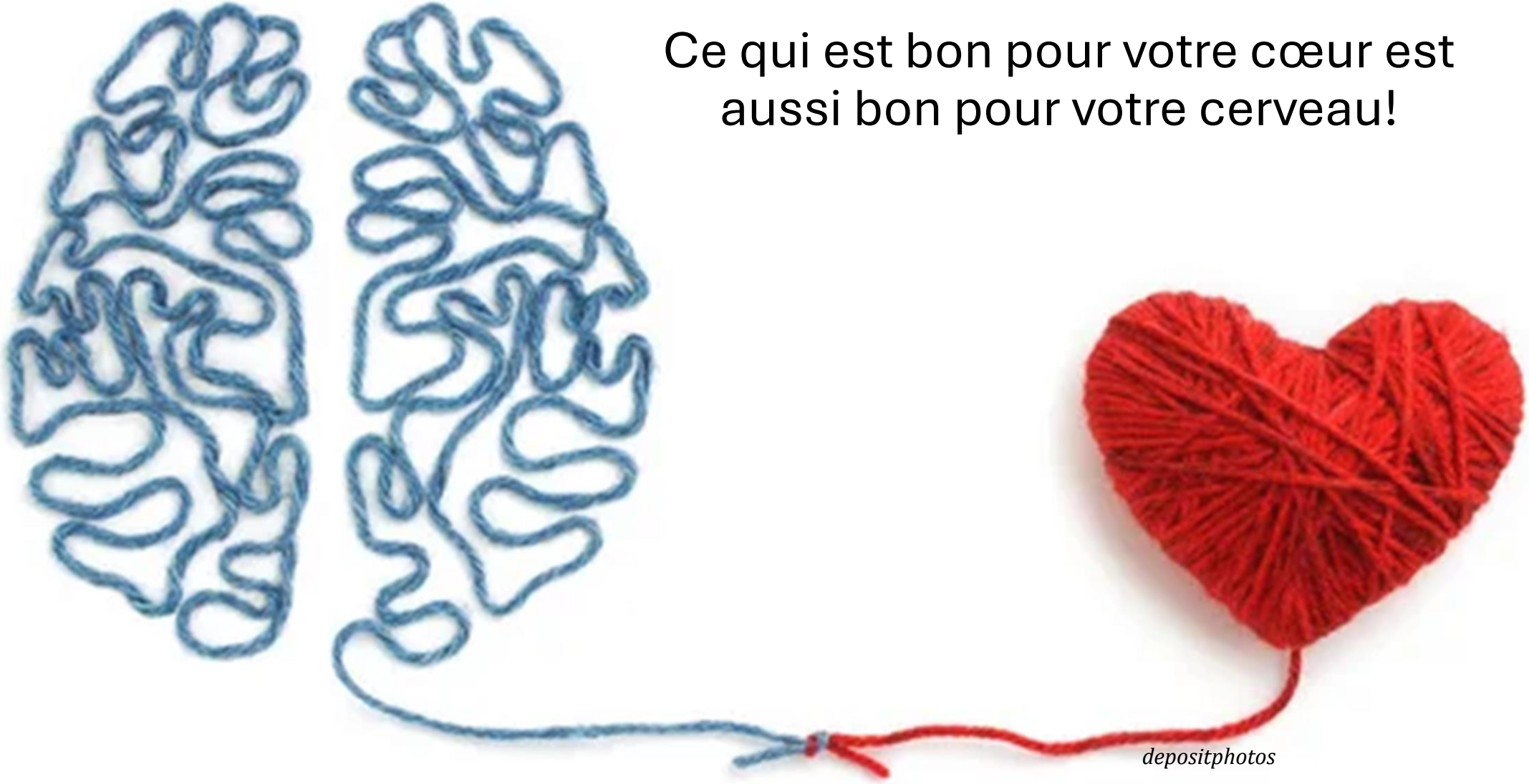
- Le **sémaglutide** (connu notamment sous le nom d'Ozempic), pourrait réduire le risque de déclin cognitif en améliorant la consommation de sucre dans le cerveau et en régulant la glycémie.
- Il aurait aussi des **effets neuroprotecteurs**, notamment en diminuant l'inflammation et en protégeant les neurones
- À suivre....



Pixabay

Découvrir le lien entre le diabète et la démence pour une meilleure santé | PartnerRe

Ce qui est bon pour votre cœur est aussi bon pour votre cerveau!



depositphotos