

Avertissement: Notes prises au vol, erreurs possibles, prudence.

Mardi 9 juin 2015

Hôpital cantonal de Genève

Etude FINGER: la prévention du déclin cognitif est possible

Dre D. Zekry

L'étude FINGER c'est: «A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial» Tiia Ngandu, et al, Lancet [Volume 385, No. 9984](#), p2255–2263, 6 June 2015.

Ça se passe en Finlande, et c'est 631 patients d'un côté, et 629 de l'autre...entre 60 et 77 ans avec un risque de démence légèrement égal ou plus élevé que la moyenne des gens de leur âge (CAIDE dementia risk score à télécharger sur votre iPhone <https://itunes.apple.com/us/app/caide-risk-score-app/id897853817?mt=8>).

Le suivi est de 2 ans avec dans le 1^{er} groupe un régime alimentaire avec beaucoup de fruits et légumes, du poisson 2-3 fois par semaine, peu d'autres protéines animales, peu de sel, peu de sucre, pas de beurre, beaucoup d'entraînement physique (5-6 fois par semaine) et un entraînement cognitif à l'ordinateur 3 fois par semaine...dans le 2^e groupe, quelques conseils vagues...

C'est ce que l'on appelle un programme «multidomaine» d'intervention...nutritionnel, physique, risque cardiovasculaire et cognitif (diet, exercise, cognitive training, vascular risk monitoring),

Les critères de jugement primaires sont la détérioration des scores cognitifs, et pour les jugements secondaires, le développement d'une démence...(et autres que je n'ai pas eu le temps de noter).

Résultat des courses (c'est le cas de le dire...) après 2 ans...83% d'amélioration dans les fonctions exécutives, 150% d'amélioration dans la vitesse de traitement, mais pas d'effet sur la mémoire...

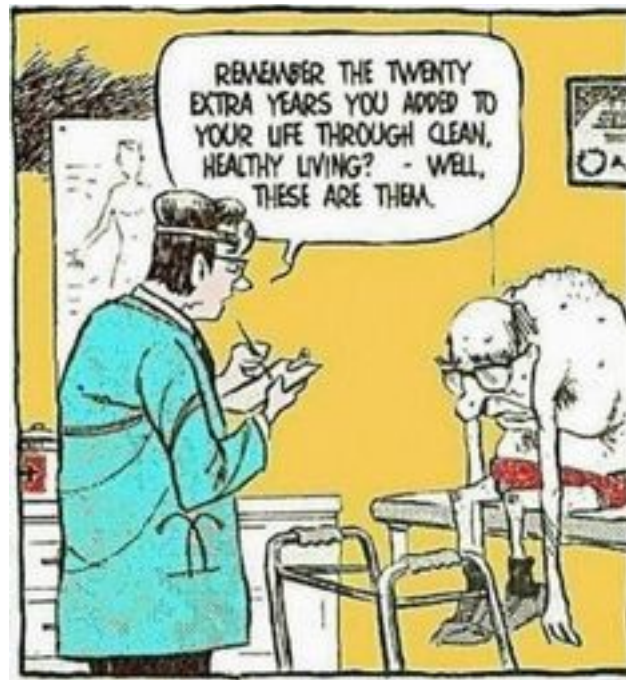
Je ne sais pas très bien ce que tout ça veut dire...mais apparemment l'hygiène de vie, l'exercice physique et la stimulation intellectuelle c'est plutôt bien pour le corps et pour le cerveau...

C'est la 1^{ère} étude qui montre qu'un programme «multidomaine» peut retarder le déclin cérébral...

Il y a aussi du côté des français...la «MAPT Study: A Multidomain Approach for Preventing Alzheimer's Disease: Design and Baseline Data» B. Vellas¹ The Journal of Prevention of Alzheimer's Disease - JPAD© Volume 1, Number 1, 2014 qui a rajouté en plus des Omega 3

Et encore du côté des néerlandais...la «Prevention of dementia by intensive vascular care (PreDIVA): a cluster-randomized trial in progress.» [Richard E](#) ([Alzheimer Dis](#)

[Assoc Disord.](#) 2009 Jul-Sep;23(3):198-204.) qui s'intéresse surtout aux facteurs de risque cardiovasculaires.



Compte-rendu du Dr Eric Bierens de Haan
ericbdh@bluewin.ch

transmis par le laboratoire MGD
colloque@labomgd.ch