

HUG: Hôpital cantonal de Genève

mardi 20 Juillet 2021

Sommeil et risques de démence

Dr S. Perivier

[L'article](#) présenté étudie l'association entre les durées de sommeil à l'âge adulte et l'incidence de la démence.

Intérêt de l'étude: On connaît l'association entre le sommeil et le déclin cognitif, mais les autres études présentaient des biais. Des patients inclus à 65 ans, des questionnaires subjectifs, avec un suivi limité dans le temps et des co-variables peu présentes.

Méthode

Etude prospective observationnelle de cohorte: Whitehall II " The Stress and Health Study", constituée de fonctionnaires britanniques, surtout des hommes (31% des femmes). Elle commence en 1985 avec 10308 patients âgés de 35 à 55 ans.

Les données de sommeil sont récoltées au début puis tous les quatre ans, puis sélectionnées et regroupées par tranche d'âge: 50, 60 et 70 ans.

Mesures

Patients regroupés en trois temps de sommeil: court (>6h), normal (7h), long(≥8h)

Covariables: Socio-économiques, habitudes, cardio-métaboliques et neuropsychiatriques

Observent:

- Association entre la durée de sommeil selon l'âge et l'incidence démence
- Trajectoire du temps de sommeil (dors +/- avec l'âge?) et incidence de démence
- Les mêmes analyses sont faites pour les patients sans troubles mentaux <65 ans.
- Association entre une mesure objective par accéléromètre du temps de sommeil et l'incidence de démence.

Résultats

Population - 7059 personnes

L'âge moyen est de 50 ans, avec un suivi sur 25 ans, 521 diagnostics de démence et un âge moyen au diagnostic de 77ans (± 5ans)

Ceux qui dorment peu (<6h) à 50 ans sont associés à plus de démence (HR: 1.2 95%CI 1.01-1.48). Cela est confirmé aussi lorsque corrigé pour les co-facteurs. C'est valable à 60 ans aussi, moins à 70 ans.

Il n'y pas d'association lorsque le patient passe d'un temps court à un temps plus long de sommeil. Si le temps reste petit (<6h) de manière persistante, le risque est de HR 1.3 (95% CI 1.00 - 1.69)

Les conclusions sont les mêmes pour les personnes avec des troubles mentaux avant 65 ans.

Dans les mesures avec accéléromètre. L'incidence de démence augmente lorsque le patient dort moins de 6h. Il n'y a pas d'association pour les personnes dormant 7h ni ≥8h.

Conclusion des auteur.e.s

- <6h de sommeil à 50, 60 et 70 ans c'est 22 à 37% de risque augmenté par rapport à 7h de sommeil.
- La persistance de < 6h de sommeil entre 50 et 70 est associée de façon indépendante à 30% de risque augmenté de démence.

Discussion

L'orateur n'y voit pas un lien de causalité mais plutôt une association bidirectionnelle. Le sommeil a un rôle direct sur la mémoire et l'apprentissage, tout comme un rôle indirect sur la neuroinflammation, l'athérosclérose, la β -amyloïde et la démence à corps de Lewy.

La maladie d'Alzheimer présente des troubles du sommeil. La β -amyloïde qui augmente dans cette affection a un impact direct sur les régions impliquées dans la régulation du sommeil.

Limites

- Les fonctionnaires sont une population spécifique avec une meilleure santé que la population générale.
- Le type de démence n'est pas spécifié.

Le trouble du sommeil pourrait être un biomarqueur précoce de la maladie d'Alzheimer.



Compte-rendu de Valentine Borcic
valentine.borcic@gmail.com
transmis par le laboratoire MGD
colloque@labomgd.ch