

Le lien crucial entre la fonction musculaire et le déclin cognitif chez les femmes âgées : Une étude révélatrice.



L'étude visait à examiner la relation entre la fonction musculaire et le risque de démence (déclin cognitif) chez les femmes âgées.

Évaluation approfondie de la fonction musculaire et du risque de démence

Pour cela, les chercheurs ont suivi 1 225 femmes âgées en moyenne de 75 ans pendant une

première étude de 5 ans puis le suivi a été prolongé 10 ans. Ils ont évalué leur fonction musculaire en mesurant la force de préhension manuelle et en utilisant le test Timed-Up-and-Go (TUG) (pour évaluer la force des jambes) Ce test consiste à chronométrer le temps que met une personne pour se lever, marcher jusqu'à une ligne à environ 10 pieds de la chaise, faire demi-tour, revenir à la chaise et s'asseoir sur la chaise. Les chercheurs ont également évalué la fonction cognitive des femmes en utilisant des tests de mémoire et de raisonnement.

Résultats alarmants : la faiblesse musculaire augmente considérablement le risque de démence

Les résultats montrent que :

- Sur les 1 225 femmes âgées de 70 à 80 ans, 207 femmes (16,9%) ont développé une démence tardive. Les femmes ayant une faible force de préhension (16,0 kg) présentaient un risque 2,27 fois plus élevé de développer une démence tardive par rapport à celles ayant une force de préhension plus grande (25,8 kg).
- De plus, les femmes les plus lentes dans leur marche (12,4 secondes) avaient un risque 2,10 fois plus élevé de démence tardive que celles marchant plus rapidement (7,4 secondes).
- Les femmes avec une faible force de préhension (<22 kg) ou une marche lente (>10,2 secondes) avaient un risque accru de développer une démence tardive, indépendamment de la présence de l'allèle APOE ε4, un facteur de risque génétique. Les femmes combinant faiblesse musculaire et présence de l'allèle APOE ε4 avaient un risque 3,19 fois plus élevé de démence tardive.
- En ce qui concerne la diminution de la fonction musculaire sur 5 ans, chaque diminution de 1 kg de la force de préhension était associée à un risque relatif de 7% à 9% plus élevé de démence tardive, d'hospitalisation ou de décès. Les femmes ayant la plus grande diminution de la force de préhension avaient un risque 1,94 fois plus élevé de développer une démence tardive, et celles ayant les plus longs temps au test de marche (TUG) avaient un risque 2,52 fois plus élevé.

En conclusion les résultats de cette étude montrent qu'une faiblesse de la force de préhension, une marche plus lente et une diminution des capacités physiques sur une période de 5 ans sont des facteurs de risque de déclin cognitif, indépendants de facteurs génétiques. Il est donc recommandé d'intégrer des mesures de la fonction musculaire dans le dépistage de la démence pour identifier précocement les personnes à haut risque. Les tests simples tels que la force de préhension et le test de marche TUG peuvent être utilisés par les médecins pour évaluer ces capacités et diriger les individus à risque élevé vers des programmes de prévention axés sur des facteurs de mode de vie modifiables, tels que l'alimentation, l'exercice et le tabagisme.. Cependant, il est important de noter que les résultats de cette étude ne peuvent pas être généralisés à d'autres populations, tels que les hommes ou les femmes plus jeunes, et il est nécessaire de poursuivre les recherches pour mieux comprendre la relation entre la fonction musculaire et les différents types de démence.

Sources : [Impaired muscle function, including its decline, is related to greater long-term late-life dementia risk in older women](#)

Image source : https://fr.freepik.com/photos-gratuite/femme-seule-confrontee-maladie-alzheimer_16518351.htm#query=femme%20%C3%A2g%C3%A9e%20mal%20de%20t%C3%AAt&position=0&from_vie_w=search&track=ais&uud=d9542763-79cc-4a8e-8a0f-c5e186976c97