



Un groupe de travail de l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) s'est intéressé à la relation entre l'alimentation et le risque de déclin cognitif, de démence et de maladie d'Alzheimer.

Le déclin cognitif est caractérisé par une détérioration des fonctions cognitives c'est à dire de la mémoire, du langage, du raisonnement, de la coordination des mouvements ou encore des reconnaissances. Ce déclin peut être d'origine physiologique, lié au vieillissement cérébral, ou bien pathologique c'est-à-dire lié à une maladie neurodégénérative comme la maladie d'Alzheimer. Avec une incidence de 1,49/100 personnes/an, la démence représente, elle aussi, un problème de santé majeur puisqu'elle est caractérisée par la présence d'une atteinte des fonctions cognitives ce qui perturbe la vie quotidienne et conduit à la dépendance.

Les **facteurs de risque** impliqués dans l'apparition de telles pathologies peuvent être environnementaux (tabagisme, faible niveau d'éducation, faible activité physique), génétiques mais également nutritionnels. En effet, comme il a été démontré pour plusieurs pathologies chroniques comme les [maladies cardiovasculaires](#) ou [l'ostéoporose](#), **l'alimentation joue un rôle important** dans la réduction des risques.

Cette expertise de l'ANSES indique que :

- la consommation de poissons (au moins une portion de 90 g par semaine) semble être associée à une réduction du risque de démence.
- l'alimentation méditerranéenne semble réduire le risque de déclin cognitif.
- les études tendent à confirmer une association positive entre la réduction du risque de déclin cognitif et la consommation modérée d'alcool et notamment de vin. Les mécanismes restent cependant, peu clairs et insuffisants pour conclure.
- au jour d'aujourd'hui, aucune association entre le risque de démence ou de déclin cognitif et la consommation des céréales, des légumineuses, des fruits à coque, des fruits et légumes des viandes (hors volaille et/ou transformée), des produits laitiers, du thé ou du café n'a été mise en évidence. Pour pouvoir conclure, plusieurs enquêtes nutritionnelles, nécessitant un suivi long et régulier, devraient être réalisées dans les années à venir.

Enfin, compte tenu du vieillissement de la population, le nombre de sujets âgés susceptibles de souffrir d'atteinte cognitive et de démence est appelé à augmenter dans les prochaines années et représente donc un enjeu médical, social et économique important qu'il faut prendre en charge. Les facteurs liés à l'alimentation représentent un aspect majeur car il s'agit de facteurs modifiables sur lesquels il est possible d'intervenir en termes de prévention : il est donc important de surveiller son alimentation à tout âge et de veiller à couvrir au mieux [ses besoins nutritionnels](#).

Source : Rapport de l'ANSES : Actualisation des repères du PNNS : [étude des relations entre consommation de groupes d'aliments et risque de maladies chroniques non transmissibles](#).

Source image : « [brain-1845940_640](#) », mise à disposition selon les termes de la licence Pixabay.