

Paris, le 30 juin 2008

## Information presse

---

### Le HDL cholestérol, un allié de la mémoire

**Une nouvelle étude publiée par l'équipe d'Archana Singh-Manoux de l'unité Inserm 687 « Santé publique et épidémiologie des déterminants professionnels et sociaux de la santé » vient de montrer que des faibles concentrations de HDL cholestérol ou « bon cholestérol » dans le sang sont associées à un déficit et un déclin cognitif vers l'âge de 60 ans. Ces travaux sont publiés dans la revue *Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology: Journal of the American Heart Association*, datée du 30 juin 2008.**

Plusieurs études ont mis en avant une association entre risque cardiovasculaire et risque de démence comme la maladie d'Alzheimer. Cependant, il est difficile d'établir un lien entre dyslipidémie et démence car le profil lipidique des malades est souvent altéré par une multitude de facteurs, dont la maladie elle-même.

A ce titre, l'équipe d'Archana Singh-Manoux a suivi une cohorte de près de 3 700 fonctionnaires anglais non déments, âgés d'environ 60 ans, afin d'évaluer en parallèle leur fonction cognitive et l'évolution de leur profil lipidique. Des prélèvements sanguins ont été effectués à cinq ans d'intervalle, en 1999 et 2004, pour mesurer les concentrations de cholestérol total, HDL cholestérol, LDL cholestérol et triglycérides. Aux mêmes moments, ces personnes étaient soumises au test de mémoire de « 20 mots ». Les sujets devaient restituer le maximum de mots parmi les vingt présentés quelques instants avant. Ils souffraient de déficit cognitif s'ils ne pouvaient pas citer plus de 4 mots et présentaient un déclin cognitif s'ils avaient oublié plus de deux mots supplémentaires entre les deux phases de l'étude.

Les résultats sont sans appel et montrent une association étroite entre des taux en HDL cholestérol faibles et l'apparition de déficit et de déclin cognitifs au cours des cinq années. Les personnes ayant un faible taux de HDLc (< 40 mg/dl) avaient 27 % de risque de déficit cognitif supplémentaire par rapport aux personnes ayant un taux supérieur à 60 mg/dl. Cinq ans plus tard, le lien entre les deux s'était renforcé et les personnes ayant un faible taux de HDLc avaient 53 % de risque supplémentaire de présenter un déficit cognitif. De plus, la diminution du taux de HDLc entre les deux phases de l'étude était liée à un surcroît de déclin cognitif. Les personnes chez qui le taux avait diminué en cinq ans avaient 61% de risque supplémentaire de présenter un déclin par rapport aux sujets ayant conservé des taux élevés de HDLc (> 60 mg/ dl) au cours des 5 ans.

« Cette étude a mis en évidence un lien net entre HDLc et apparition d'un déclin cognitif, y compris en tenant compte de nombreux facteurs susceptibles de conduire à une démence (événements cardiovasculaires, consommation d'alcool...) », estime Archana Singh-Manoux. Or, le déclin est la première étape vers la démence. « Ces résultats amènent donc à une plus grande prudence chez les personnes présentant des taux bas de HDLc. Des mesures simples peuvent permettre de faire remonter ces niveaux pour un bénéfice cardiovasculaire et maintenant neurologique », conclut la chercheuse de l'Inserm. L'American Heart Association préconise ainsi de faire des activités physiques régulièrement, d'éviter de consommer des acides gras « trans », et de réduire de manière générale ses apports en

graisses, et en particulier en graisses saturées, au profit de graisses monoinsaturées contenues dans l'huile d'olive, par exemple.

## **Pour en savoir plus**

### **Source**

**« Low HDL Cholesterol Is a Risk Factor for Deficit and Decline in Memory in Midlife »**  
The Whitehall Study. Archana Singh-Manoux, David Gimeno, Mika Kivimaki, Eric Brunner, Michael G Marmot  
***Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology: Journal of the American Heart Association, 30 juin 2008***

### **Contact chercheur**

#### **Archana Singh Manoux**

Directrice de recherche Inserm

Unité Inserm 687

Mel : Archana.Singh-Manoux@inserm.fr

Tél. : 01 77 74 74 10