

L'aide d'aujourd'hui. L'espoir de demain...<sup>MD</sup>

# Faites marcher votre cerveau, il a besoin d'exercice!

Ce qu'il faut savoir sur la  
santé du cerveau, l'Alzheimer  
et les maladies apparentées

*Société* Alzheimer



# Votre cerveau et votre santé : **faites le lien**

Le cerveau est l'un de nos organes vitaux, il joue un rôle dans tous nos actes et toutes nos pensées. Vous devez en prendre soin autant que le reste de votre corps.

Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour apporter des changements qui maintiendront ou amélioreront la santé de votre cerveau. De plus, ces changements pourraient peut-être vous aider à réduire votre risque d'être atteint de l'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.



## Réduire votre risque

Le processus de la maladie d'Alzheimer semble commencer lorsque les effets combinés des facteurs de risque atteignent un niveau qui excède la capacité du cerveau à se réparer tout seul. Il est donc logique de réduire autant de facteurs de risque que possible. En faisant des choix de mode de vie sains, vous pourriez peut-être diminuer votre risque de développer la maladie et améliorer la capacité de votre cerveau à rester en santé aussi longtemps que possible.

Est-ce que les modes de vie sains peuvent prévenir la maladie d'Alzheimer? Rien n'est certain, mais les évidences scientifiques suggèrent qu'un mode de vie sain aide le cerveau à préserver les connexions nerveuses entre les cellules, et même à en créer de nouvelles. Ainsi, le cerveau en santé peut mieux résister à la maladie. Alors, agissez dès maintenant.

Certains facteurs de risque comme la génétique et le vieillissement ne peuvent être contrôlés.

En revanche, nous pouvons faire beaucoup de choses pour aider à réduire notre risque de développer la maladie. Les suggestions ci-après proposent des gestes pratiques, basés sur la recherche actuelle, que vous pouvez adopter pour améliorer la santé de votre cerveau.



# Agissez pour améliorer la santé

Voici ce que vous pouvez faire pour maintenir

## Mettez votre cerveau au défi



Exercez votre cerveau tous les jours. Les études montrent qu'en faisant fonctionner votre cerveau régulièrement, vous pourriez réduire votre risque de développer la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée.

- Essayez une nouvelle activité ou changez la façon dont vous exécutez une tâche courante – par exemple, brossez vos cheveux de votre main moins dominante.
- Jouez à des jeux qui exercent votre cerveau : échecs, cartes, jeux de chiffres ou de lettres, casse-tête, mots croisés et jeux de mémoire.
- Choisissez un nouveau passe-temps, apprenez une nouvelle langue, initiez-vous à un nouvel instrument, suivez un cours, visitez un musée et adonnez-vous à vos loisirs.

## Mainenez une vie sociale active



Le maintien des liens sociaux vous aide à garder votre cerveau en forme. L'interaction sociale semble avoir un effet protecteur contre les troubles cognitifs. Parlez au téléphone, gardez le contact avec votre famille et vos amis, et réunissez-vous avec vos voisins. Passez du temps avec des gens qui ont une attitude positive. Plus votre vie sociale est active, mieux vous vous sentirez.

# de votre cerveau

ou améliorer la santé de votre cerveau :

- Assistez à des événements avec votre famille et vos amis.
- Continuez de travailler ou faites du bénévolat.
- Joignez-vous à un club de lecture ou à un groupe de sport ou de loisirs.

## Adoptez un mode de vie sain



Un mode de vie sain est tout aussi important pour la santé du cerveau que pour celle de votre cœur et le reste du corps. Le diabète, l'hypertension, le taux de cholestérol élevé et l'obésité sont tous des facteurs de risque pour la maladie

d'Alzheimer ou les maladies apparentées. Il existe de nombreux choix de mode de vie simples que vous pouvez adopter pour améliorer la santé de votre cerveau.

- Consommez des aliments sains : Suivez un régime varié et riche en fruits et légumes foncés, notamment des aliments riches en antioxydants comme les bleuets et les épinards, et en huiles oméga-3 comme les poissons d'eaux froides et l'huile de canola.
- Restez actif : L'activité physique modérée régulière contribue à maintenir la santé cardiovasculaire et peut réduire considérablement le risque de crise cardiaque, d'accident cérébrovasculaire et de diabète.
- Surveillez votre état de santé : Maintenez votre pression artérielle, votre taux de cholestérol, votre glycémie et votre poids dans les limites recommandées. Si vous êtes atteint du diabète, il est important de bien le gérer.
- Réduisez votre stress : Pratiquez la relaxation, la méditation ou d'autres techniques pour diminuer les effets du stress sur le corps.

- Adoptez des choix sains : Évitez de fumer et consommez l'alcool avec modération.
- Visitez votre médecin régulièrement : Passez des examens régulièrement et consultez votre médecin lorsque votre santé vous préoccupe. Votre médecin joue un rôle important dans le maintien de votre santé.

## Protégez votre tête



Les lésions cérébrales, notamment les commotions répétées, peuvent être associées avec l'apparition ultérieure de la maladie d'Alzheimer.

En protégeant votre tête, vous prenez soin de votre cerveau aujourd'hui et demain.

- Portez un casque homologué lors d'activités sportives, telles le patinage, le ski, le patinage à roues alignées, la planche à roulettes et le vélo.
- Protégez-vous contre les commotions en évitant les chutes. Évaluez les risques de sécurité, installez des rampes, déneigez vos allées et faites attention de ne pas trébucher sur les tapis.
- Conduisez prudemment et bouclez votre ceinture de sécurité.

# La génétique et le vieillissement

Il existe deux facteurs de risque qui sont indépendants de votre volonté : le vieillissement et la génétique.

## Le vieillissement

Le facteur de risque le plus important est le vieillissement. La maladie d'Alzheimer n'apparaît pas avant que la personne n'ait atteint un âge minimal. On ne développe pas la maladie à l'adolescence ni même dans la vingtaine. Il a été solidement établi que le vieillissement peut altérer les mécanismes d'autoréparation de l'organisme. Et bien sûr, plusieurs des facteurs de risque augmentent avec le vieillissement, notamment l'hypertension, le stress et l'obésité.

## La génétique

La génétique joue un rôle incontestable dans cette maladie. Or, seul un petit pourcentage des cas est associé aux gènes particuliers qui causent la forme familiale héréditaire de la maladie. Il est possible que, dans la majorité des cas, il y ait un lien génétique. Par contre, votre risque d'être atteint de la maladie d'Alzheimer n'est que légèrement plus élevé si un membre de votre famille était ou est atteint de la maladie d'Alzheimer.



## Renseignements supplémentaires :

- [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca)
- Dépliant Faites marcher votre cerveau pour une vie plus saine (pour les personnes atteintes de la maladie et leurs familles) - Société Alzheimer du Canada
- Association canadienne de normalisation (CSA) – renseignements sur la sécurité relative aux casques et sur les fournisseurs [www.csa.ca](http://www.csa.ca)
- Guide alimentaire canadien pour bien manger [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca) (Aliments et nutrition)
- Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca) (Modes de vie sains)





## Donnez *un tuyau* à l'un de vos proches aujourd'hui :

Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour apporter les changements nécessaires à votre mode de vie qui aideront à améliorer la santé de votre cerveau. De plus, ces changements pourraient peut-être vous aider à réduire votre risque d'être atteint de l'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

Si vous vivez avec la maladie, vous pourriez peut-être aussi aider à améliorer votre qualité de vie en prenant soin de la santé de votre cerveau. Vous pourriez peut-être même aider à ralentir la progression de la maladie.



La **Société Alzheimer** est le principal organisme de santé national sans but lucratif pour les personnes touchées par l'Alzheimer et les maladies apparentées au Canada. Présente d'un océan à l'autre, la Société :

- offre des programmes d'information, de soutien et d'éducation aux personnes touchées par la maladie et à leur famille;
- finance la recherche pour trouver un remède et améliorer les soins fournis aux personnes touchées par la maladie;
- sensibilise et éduque le grand public au sujet de l'Alzheimer et des maladies apparentées pour que les personnes touchées par ces maladies obtiennent l'aide dont elles ont besoin;
- influence les politiques publiques et la prise de décision pour garantir que les droits de toutes les personnes touchées par ces maladies soient pris en compte.

*L'aide d'aujourd'hui. L'espoir de demain...<sup>MD</sup>*

Renseignements supplémentaires – [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca)  
ou communiquez avec votre Société Alzheimer régionale.

## *Société* Alzheimer

Société Alzheimer du Canada  
20, ave Eglinton ouest, 16<sup>e</sup> étage  
Toronto (Ontario) M4R 1K8

Tél. : 416-488-8772 1-800-616-8816

Télec. : 416-488-3778 Courriel : [info@alzheimer.ca](mailto:info@alzheimer.ca)  
[www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca)

Facebook: [facebook.com/AlzheimerSociety](https://facebook.com/AlzheimerSociety)

Twitter: [twitter.com/AlzSociety](https://twitter.com/AlzSociety)

Numéro d'organisme de charité : 11878 4925 RR0001