



Retournez à l'école !

Les recherches suggèrent que les interactions intellectuelles stimulent la plasticité du cortex cérébral. Les exigences intellectuelles de l'apprentissage d'une langue étrangère ou d'un nouvel instrument de musique vous aident à stimuler votre cerveau et à rester mentalement occupé. De même des passe-temps agréables sont de bons moyens de rencontrer de nouvelles personnes et vous aident à rester socialement et mentalement occupé.



Soyez attentif à votre cadre de vie

Faites preuve d'initiative en vous assurant que votre quartier ou votre ville offre les services dont une personne a besoin pour rester active et occupée quand elle vieillit, comme des moyens de transport développés pour se rendre aux activités de loisirs mais également un accès aux soins et à une nourriture saine. Rester socialement actif aide à prévenir les pertes de fonctions cognitives, aussi assurez-vous que vous augmentez votre niveau d'interaction sociale en faisant par exemple du bénévolat.



Soyez zen

Faites une pause tous les jours de 10 minutes à 2 heures pour gérer votre stress. Occupez ce temps à une activité relaxante par exemple prendre un bain ou écouter de la musique.



Réduire les risques

Un bon moyen de protéger votre cerveau est d'avoir un cœur et des vaisseaux en bon état. Le diabète et l'hypertension ainsi que les autres facteurs de risque cardio-vasculaires (troubles des lipides, tabagisme, sédentarité...) augmentent le risque de déclin cognitif. En pratiquant régulièrement un sport et en mangeant sainement, vous diminuez les risques de développer ce genre de maladies.



EURODEM, groupe européen d'étude sur l'épidémiologie et la prévention de la démence, estime à 5,5 millions le nombre d'Européens, âgés de 33 à 99 ans, atteints de démence. Un grand nombre de ces personnes n'a jamais été diagnostiqué ou traité. Même dans les cas les moins dramatiques, le déficit cognitif peut avoir un impact important sur la qualité de la vie. Certaines formes de démence sont évitables. Les maladies vasculaires (que l'on peut prévenir) sont responsables de 20 % des cas de démence.



Alimentation

Savez-vous que les fruits et les légumes qui ont de belles nuances de couleur comme les tomates ou les avocats sont riches en antioxydants. Il semblerait que les antioxydants (comme la vitamine E, C et l'acide folique) améliorent les fonctions cognitives et puissent réduire le risque de maladie d'Alzheimer, aussi assurez-vous que ces aliments font partie de votre alimentation quotidienne.



Ayez un bon sommeil

Savez-vous que le manque de sommeil peut entraîner des troubles de la mémoire, de la coordination, du raisonnement, de la créativité et de la concentration ? Dormez le nombre d'heures qui vous est personnellement nécessaire.



Sport régulier

Faire du sport améliore le fonctionnement du cerveau et c'est important pour rester en bonne santé. Vous ne devez pas vous limiter aux exercices classiques comme la course à pied ou l'aérobic. Le Tai-chi-chuan, la danse et le yoga ou toute activité que vous aimez sont d'excellents moyens pour maintenir son activité physique. Faites vous plaisir !

L'Alliance pour la Santé & l'Avenir développe une série de recommandations pour aider chaque personne à se maintenir en bonne santé tout au long de la vie. Ce dépliant concerne la santé de la mémoire et des autres fonctions intellectuelles encore appelée la santé cognitive et vous informe sur les différents facteurs de risque et les moyens de prévention du déclin cognitif.



Qu'est-ce que la vitalité du cerveau et pourquoi est-ce important ?

La vitalité du cerveau implique le maintien de la mémoire, de la connaissance, de l'attention, du langage, de la coordination, de la planification et du jugement qui sont toutes des fonctions cognitives. Pour les personnes âgées, la perte de ces capacités peut marquer l'entrée dans l'état de dépendance. Même dans les cas moins dramatiques, des fonctions cognitives appauvries peuvent avoir un immense impact sur la qualité de vie. C'est aussi crucial lorsque les personnes souhaitent rester au travail plus longtemps.

Qu'est-ce que la démence ?

La démence est un terme utilisé pour décrire différents troubles qui sont caractérisés par une perte de fonctionnement du cerveau. Il y a de nombreuses causes de démence. Les plus fréquentes sont la maladie d'Alzheimer et la démence vasculaire. Les symptômes de démences comprennent : la perte de mémoire, les troubles du jugement, les problèmes de compréhension et les troubles de la parole. Si vous avez un de ces symptômes et que vous êtes inquiet, consultez votre médecin sans tarder, car des traitements existent qui peuvent ralentir la progression des symptômes de la maladie.



Que dois-je faire pour maintenir une bonne vitalité du cerveau ?

La vitalité du cerveau peut être maintenue et sauvegardée à tout âge. Vous trouverez ci-joint quelques conseils à suivre pour maintenir vos capacités intellectuelles.

Dormez bien

Le nombre d'heures qui vous sont personnellement nécessaires :

- Détendez-vous avant de vous coucher
- Veillez à l'obscurité, au calme et au confort de votre chambre
- Réduisez votre consommation de café
- Modérez la prise d'alcool
- Éliminez le tabac



Soyez actif physiquement

Faites régulièrement du sport. Être dans un club de sport c'est bien mais la marche rapide, le jardinage et l'entretien de sa maison sont de bons moyens de faire de l'exercice. La danse également aide à rester actif et à améliorer la coordination. Les recherches montrent qu'un exercice régulier est associé à une diminution significative du risque de maladie d'Alzheimer, de démence et autres formes de déclin cognitif. L'exercice améliore la circulation sanguine cérébrale.



Soyez actif mentalement

Les recherches ont montré que les personnes qui continuent d'étudier sont moins sujettes que les autres au déclin cognitif. Inscrivez-vous à des cours de langue, de musique, de peinture ou tout autre activité nouvelle qui vous feront également voir du monde. Lancez-vous des défis avec des activités stimulantes intellectuellement comme la lecture, les mots croisés, les échecs. Le bricolage, la couture et le tricot sont aussi de bons moyens de stimuler son cerveau. Pensez que votre cerveau est un muscle ; si vous ne l'entraînez pas, il s'affaiblit.



Nourrissez votre cerveau

Une alimentation saine est importante aussi bien pour la santé du cerveau que pour la santé physique. Variez votre alimentation, votre corps a besoin de divers nutriments pour bien fonctionner.

Les recherches ont montré qu'un régime riche en graisse tout au long de la vie peut contribuer au risque de développer une maladie d'Alzheimer, donc la consommation d'aliments gras (surtout ceux riches en acides gras saturés) doit être réduite. À l'inverse, faites le plein de légumes, de fruits, de noix et graines riches en antioxydants ainsi que de poissons riches en oméga3, tous ces aliments pouvant contribuer à réduire le risque de développer une maladie d'Alzheimer.



Soignez votre stress

De nos jours, il est difficile d'éviter le stress. Savez-vous que le stress excessif et répété peut altérer les cellules du cerveau et perturber le système immunitaire (difficulté à lutter contre les infections, cicatrisation des plaies plus longue...) Cela affecte aussi votre capacité à vous concentrer et à résoudre les problèmes, pensez à vous détendre dès que vous le pouvez. Tous les jours, trouvez le temps de vous relaxer en lisant ou en faisant par exemple du yoga ou de la méditation.

Quels sont les facteurs de risque de déclin cognitif ?



Certains de ces facteurs sont génétiques mais beaucoup peuvent être réduits par des mesures préventives. Ce sont les styles de vie et les facteurs psychologiques et psychosociaux. Le manque d'exercice, une alimentation déséquilibrée, l'hypertension artérielle, les maladies du cœur, un taux élevé de cholestérol, l'exposition à des toxiques (comme le plomb et le mercure) l'abus de substances toxiques (tabac, alcool, drogues euphorisantes), les traumatismes crâniens sont des facteurs de risque de déclin cognitif.



Que dois-je faire pour protéger la performance de ma mémoire ?

- **Tenez-vous informé des effets secondaires des médicaments** – Soyez attentif aux médicaments que vous prenez. Quelquefois les perturbations des fonctions cognitives sont dues aux médicaments. Soyez attentif à tout changement et consultez votre médecin à la moindre anomalie.
- **Protégez votre tête** – Les accidents sont une des causes principales de déclin cognitif. Portez toujours un casque en bicyclette, moto ou en rollers et attachez votre ceinture de sécurité en voiture.
- **Évitez l'alcool, le tabac et les drogues illégales** – Ils tendent tous à perturber le fonctionnement du cerveau. Arrêtez de fumer et évitez les drogues illégales. Si vous buvez de l'alcool, faites-le avec modération. Un à trois verre de vin par jour pour un homme et un à deux pour une femme.
- **Soyez attentif à votre santé cognitive** – Le dépistage précoce, le diagnostic et le traitement de n'importe quel problème de santé est important pour préserver votre santé cognitive. Faites preuve d'initiative en recherchant le conseil et le soin médical appropriés et soyez au courant des problèmes de santé dans votre famille car vous pourriez être prédisposé aux facteurs de risque associés à la démence.

Traitements de la démence

Jusqu'à présent, il n'y a pas de moyens de guérir définitivement les maladies responsables de la démence comme la maladie d'Alzheimer. Des médicaments ont été développés qui peuvent soulager quelques symptômes chez les malades. De plus, le traitement permet l'inscription dans un plan de soin aux malades et d'information et de soutien aux familles. Des recherches sont en cours sur d'autres thérapies non médicamenteuses (stimulation de la mémoire, ré-orientation, musicothérapie...)

Pour plus d'informations et pour donner votre avis sur ce Guide Santé & Avenir, visitez le site web: www.healthandfuture.org



Guide Santé & Avenir Santé de la Mémoire

Un guide pour prendre soin de votre santé tout au long de votre vie

Alliance pour
la Santé & l'Avenir
At the International
Longevity Centre



Also endorsed by the Global Alliance of Mental Illness
Advocacy Networks Europe (GAMIAN-Europe)

Ce document a été réalisé avec les conseils de Jean-François Dartigues, Neurologue, Professeur des Universités, Université Bordeaux II, INSERM U593 et Françoise Forette, coprésidente de l'Alliance pour la Santé & l'Avenir, Présidente de l'International Longevity Centre-France, Professeur de médecine interne et de gériatrie à l'Université Paris V