

La génétique et le vieillissement

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

Le lien génétique

La génétique joue un rôle incontestable dans cette maladie. Or, seul un petit pourcentage des cas sont associés 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.

Le vieillissement

L'âge est le facteur de risque connu le plus important pour la maladie d'Alzheimer. Même si d'autres facteurs sont présents, la maladie d'Alzheimer n'apparaît toujours qu'à partir de la moitié ou la fin de l'âge adulte. Toutefois, les chercheurs croient que le processus de la maladie commence des années avant l'apparition des symptômes.

Renseignements supplémentaires :

- 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
- Guide alimentaire canadien pour bien manger www.hc-sc.gc.ca (Nourriture et nutrition)
- Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine 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 vous aider à réduire votre risque d'être atteint de la maladie d'Alzheimer.

Si vous êtes atteint de la maladie d'Alzheimer, vous pourriez aussi aider à améliorer votre qualité de vie en prenant soin de la santé de votre cerveau, même aider à ralentir la progression de la maladie (voir le dépliant Faites marcher votre cerveau pour une vie plus saine).

Qu'est-ce que la maladie d'Alzheimer?

La maladie d'Alzheimer est une maladie qui provoque des lésions au cerveau. Elle se manifeste par des difficultés au niveau du fonctionnement quotidien. Il est important de se rappeler que la maladie d'Alzheimer ne fait pas partie du processus normal de vieillissement.

La Société Alzheimer œuvre à l'échelle nationale afin d'améliorer la qualité de la vie des Canadiens et des Canadiennes touchées par la maladie d'Alzheimer, et poursuivre les recherches d'une guérison. Elle est une importante bailleuse de fonds pour la recherche sur la maladie d'Alzheimer au Canada.

L'aide d'aujourd'hui. L'espoir de demain...

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

L'aide d'aujourd'hui. L'espoir de demain...

Ce dépliant a été rendu possible en partie grâce à la générosité de la Financière Manuvie, Pfizer Canada, Bank of Montreal Financial Group, Shopper's Drug Mart, Nintendo Canada et Zellers.

Renseignements supplémentaires – www.alzheimer.ca ou communiquez avec votre société Alzheimer régionale.

Ce qu'il faut savoir
sur la santé du cerveau
et la maladie d'Alzheimer

Société Alzheimer

Société Alzheimer

Société Alzheimer du Canada
20, ave Eglinton ouest, bureau 1200
Toronto (Ontario) M4R 1K8

Tél. : 416-488-8772 1-800-616-8816
Télec. : 416-488-3778 Courriel : info@alzheimer.ca
www.alzheimer.ca

Numéro d'organisme de charité : 11878 4925 RR0001



Votre cerveau et votre santé : faites le lien

Le cerveau est l'un de nos organes les plus vitaux et 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 vous aider à réduire votre risque d'être atteint de la maladie d'Alzheimer.

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. En réduisant les facteurs de risque en adoptant un mode de vie sain, vous faites tout en votre pouvoir pour maintenir la capacité de votre cerveau à se réparer et à s'entretenir tout seul.

Il y a certains facteurs de risque que nous ne pouvons pas contrôler, notamment les gènes et le vieillissement. Par contre, nous pouvons faire beaucoup de choses pour aider à réduire votre risque d'être atteint de la maladie d'Alzheimer. Les suggestions ci-après proposent des gestes pratiques, basés sur la recherche actuelle, que vous pouvez poser pour améliorer la santé de votre cerveau.

Est-ce suffisant pour prévenir la maladie d'Alzheimer? Rien n'est certain, mais les preuves s'accumulent à l'effet 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.

Agissez pour améliorer la santé de votre cerveau

Voici ce que vous pouvez faire pour maintenir ou améliorer la santé de votre cerveau :

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 d'être atteint de la maladie d'Alzheimer. Il est donc important d'entraîner votre cerveau régulièrement. Essayez une nouvelle activité ou changez la façon dont vous exécutez une tâche courante – par exemple, brossez vos cheveux de votre main moins dominante. Voici quelques suggestions pour vous aider à mettre votre cerveau au défi tous les jours :

- Jouez à des jeux qui exercent votre cerveau : échecs, cartes, jeux de chiffres ou de lettres, casse-tête, mots croisés et jeux de mémoire.
- Adoptez un nouveau passe-temps, apprenez une nouvelle langue, initiez-vous à un nouvel instrument, suivez un cours, visitez un musée ou adonnez-vous à vos passe-temps.

Mainfenez 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 la maladie d'Alzheimer. 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 vous vous engagez, mieux vous vous sentirez. Voici donc quelques suggestions pour améliorer vos interactions sociales :

- Assistez à des événements avec votre famille et vos amis.
- Continuez de travailler ou faites du bénévolat.
- Joignez-vous à un club ou à un groupe de passe-temps, ou suivez un cours.

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. 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 l'épinard, 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 contrecarrer 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 à 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 utilisant les dispositifs de sécurité, notamment les rampes, pour éviter les chutes.
- Conduisez prudemment et bouclez votre ceinture de sécurité.