

Vous trouverez dans cette fiche des renseignements sur :

- Les facteurs de risque des troubles neurocognitifs
- Des exemples de stratégies et de changements à apporter au mode de vie qui peuvent vous aider à réduire le risque de développer ces maladies

## Que sont les troubles neurocognitifs?

Les termes « troubles neurocognitifs » désignent un ensemble de symptômes provoqués par des troubles qui affectent le cerveau. Ces symptômes peuvent comprendre : des pertes de mémoire, des changements d'humeur et de comportement ainsi que des difficultés de raisonnement et d'élocution qui sont assez graves pour réduire la capacité d'une personne à effectuer ses tâches au quotidien.

Ces maladies sont progressives, c'est-à-dire que les symptômes s'aggravent avec le temps. Les troubles neurocognitifs sont actuellement incurables. Il existe cependant des options de traitement; vous pouvez également apporter des changements à votre mode de vie qui peuvent ralentir leur progression et améliorer votre qualité de vie. Enfin, l'adoption d'un mode de vie sain peut aussi réduire le risque.

## Que sont les facteurs de risque?

Les facteurs de risque sont les aspects relatifs au mode de vie, à l'environnement et au bagage génétique qui augmentent la probabilité de contracter une maladie. **Les facteurs de risque, en soi, ne constituent pas les causes d'une maladie.** Ils augmentent plutôt les chances de développer un trouble neurocognitif, mais ce n'est pas une certitude.

Similairement, être peu ou pas exposé aux facteurs de risque connus ne protège pas nécessairement une personne contre les troubles neurocognitifs.

## Puis-je contrôler certains facteurs de risque?

Certains facteurs de risque sont modifiables. Cela signifie qu'ils peuvent être changés. On estime qu'environ 40 % du nombre de cas de troubles neurocognitifs pourrait être le résultat de douze facteurs de risque clés modifiables.

Les maladies cardiovasculaires se rapportent aux problèmes de santé qui touchent le cœur et les vaisseaux sanguins. **Les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires et des troubles neurocognitifs**, en particulier la maladie d'Alzheimer et le trouble cérébrovasculaire, **que vous pouvez contrôler**, comprennent :

- L'hypertension artérielle
- Le tabagisme
- Le diabète
- L'obésité et le manque d'activité physique
- Le mauvais régime alimentaire

**Les autres facteurs de risque contrôlables comprennent :**

- La consommation d'alcool
- Le faible niveau d'engagement cognitif
- La dépression

### Le saviez-vous?



**Les études démontrent que la santé cérébrale est liée à la santé cardiaque.** Le cœur pompe le sang dans l'ensemble du corps, y compris dans le cerveau, au moyen des vaisseaux sanguins. Des vaisseaux sains permettent au cœur d'approvisionner plus facilement le cerveau en oxygène et en autres nutriments. Des choix sains en matière de mode de vie préservent la santé de vos vaisseaux sanguins, ce qui aide, en retour, le cœur et le cerveau.

- Les lésions cérébrales traumatiques
- La perte des facultés auditives
- L'isolement social
- La pollution atmosphérique

## Voici 10 manières qui peuvent vous aider à réduire le risque de développer un trouble neurocognitif

1. Soyez physiquement actif.
2. Évitez le tabac et la consommation excessive d'alcool.
3. Surveillez votre état de santé : Maintenez votre pression artérielle, votre taux de cholestérol, votre glycémie et votre poids dans les limites recommandées.
4. Restez socialement actif.
5. Faites des choix alimentaires sains. Adoptez un régime alimentaire sain et bien équilibré riche en grains, poissons, légumes et légumineuses.
6. Réduisez votre stress.
7. Stimulez votre cerveau en essayant quelque chose de nouveau, comme un nouveau jeu, ou en apprenant une nouvelle langue.
8. Faites attention à votre santé auditive. Évitez d'être constamment exposé au bruit et portez un appareil auditif si votre ouïe devient problématique.
9. Songez à installer des rampes dans les escaliers, ainsi que des barres de soutien dans la salle de bains pour réduire le risque de chute.
10. Réduisez votre exposition à la pollution atmosphérique, comme les gaz d'échappement.

**Voici la bonne nouvelle :** Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour apporter des changements qui préserveront ou amélioreront votre santé cérébrale. Des recherches récentes montrent que le taux de personnes atteintes d'un trouble neurocognitif est en baisse. On contrôle peut-être mieux certains de ces facteurs de risque!



Pour plus d'informations sur la santé cérébrale, consultez [www.alzheimer.ca/santeducerveau](http://www.alzheimer.ca/santeducerveau).

## Quels sont les facteurs de risque que je ne peux pas contrôler?

Certains facteurs de risque des troubles neurocognitifs ne sont pas modifiables, ce qui signifie qu'ils ne peuvent pas être changés. Parmi ceux-ci, notons :

- L'âge
- Le sexe
- La génétique



### L'âge

Les troubles neurocognitifs ne font pas partie du processus de vieillissement normal, mais l'âge est le facteur de risque connu le plus important. Plus vous vieillissez, plus le risque est élevé. Par exemple, un Canadien âgé de plus de 65 ans sur 20 est atteint de la maladie d'Alzheimer. Après 65 ans, le risque de développer la maladie d'Alzheimer double environ tous les 5 ans. Un Canadien de plus de 85 ans sur quatre est atteint de la maladie d'Alzheimer.

Les troubles neurocognitifs peuvent aussi toucher les personnes de moins de 65 ans. Certaines personnes dans la quarantaine ou la cinquantaine sont atteintes d'un trouble neurocognitif. On parle alors de troubles neurocognitifs à début précoce. Bien qu'ils soient assez rares, 16 000 Canadiens en sont toutefois atteints.

Pour en apprendre plus sur les troubles neurocognitifs à début précoce, rendez-vous à [www.alzheimer.ca/debutprecoce](http://www.alzheimer.ca/debutprecoce).



## Le sexe

Les femmes courent plus de risques de développer la maladie d'Alzheimer que les hommes. Bien que les raisons ne soient pas encore très claires, quelques-uns des contributeurs potentiels comprennent :

- la durée de vie : elles vivent plus longtemps (en moyenne) que les hommes;
- la fluctuation du niveau d'œstrogène au cours de la vie d'une femme; et
- la présence d'une fragilité ou d'autres problèmes de santé (qui ont tendance à être plus élevés chez les femmes).

Les femmes et les hommes présentent le même risque de développer d'autres types de troubles neurocognitifs, comme la dégénérescence fronto-temporale.



## La génétique

On ne comprend pas encore complètement le rôle des gènes dans le développement des troubles neurocognitifs. Les chercheurs ont découvert plus de 20 gènes qui pourraient augmenter le risque de développer la maladie d'Alzheimer.

Trois d'entre eux provoquent directement la maladie d'Alzheimer : le PS1, le PS2 et l'APP :

- Si n'importe lequel de ces gènes est modifié, la personne développera certainement la maladie d'Alzheimer dite « familiale », bien souvent avant 65 ans. Ce type de maladie d'Alzheimer est toutefois très rare.
- Si un parent est porteur de l'un ou l'autre de ces gènes défectueux, les enfants ont 50 % de chances d'hériter de la maladie.

Les 17 autres gènes associés à la maladie d'Alzheimer sont connus sous le nom de gènes « facteurs de risque ». Cela signifie que la personne court de plus grands risques de développer la maladie d'Alzheimer, sans que cela ne soit garanti.

Pour plus d'informations sur la génétique et la maladie d'Alzheimer, consultez [www.alzheimer.ca/genetiques](http://www.alzheimer.ca/genetiques).

## Autres facteurs de risque

D'autres problèmes de santé peuvent augmenter les chances de développer un trouble neurocognitif. Notons la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques, les néphropathies chroniques et le VIH. Le syndrome de Down et d'autres déficiences de développement peuvent aussi augmenter ce risque.

Pour plus d'informations sur les autres troubles neurocognitifs, rendez-vous à [www.alzheimer.ca/depliants](http://www.alzheimer.ca/depliants).

## Découvrez-en plus sur les facteurs de risque contrôlables et suivez ces conseils pour vous aider à réduire le risque de trouble neurocognitif :

Quel risque?	Que faire pour réduire le risque?
<p><b>L'hypertension artérielle</b></p> <p>Les personnes qui ont constamment de l'hypertension artérielle en milieu de vie (entre 45 et 65 ans) sont en moyenne plus à risque de développer un trouble neurocognitif que celles dont la tension artérielle est normale.</p> <p>L'hypertension artérielle peut augmenter le risque de développer un trouble neurocognitif, en particulier les troubles cérébrovasculaires, à cause de ses effets sur le cœur, les artères et la circulation sanguine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être physiquement actif.</li> <li>• Adopter un régime alimentaire sain, faible en gras.</li> <li>• Réduire sa consommation de sel.</li> <li>• Contrôler régulièrement sa pression artérielle.</li> <li>• Trouver de bonnes façons de réduire son stress.</li> <li>• Si votre médecin vous suggère de prendre des médicaments contre l'hypertension ou le cholestérol, il faut les prendre comme indiqué.</li> </ul>

Quel risque?	Que faire pour réduire le risque?
 <p><b>Le tabac</b></p> <p>Il y a de fortes preuves selon lesquelles les fumeurs présentent un risque plus élevé de développer un trouble neurocognitif que les non-fumeurs ou anciens fumeurs.</p> <p>Il n'est jamais trop tard pour cesser de fumer! En cessant de fumer, vous pouvez réduire le risque de développer un trouble neurocognitif.</p>	<p>Pour vous aider à cesser de fumer, songez à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discuter avec un professionnel de la santé qui pourra vous donner des conseils utiles sur les thérapies de remplacement de la nicotine et/ou vous prescrire des médicaments pour arrêter de fumer. Il pourra aussi vous orienter vers des ressources de la communauté.</li> <li>• Vous fixer une date pour arrêter de fumer et établir un plan d'action pour vous y aider.</li> <li>• Vous renseigner sur la manière de vous préparer à faire face aux symptômes de manque, comme l'agitation et la colère.</li> <li>• Demander de l'aide. Composer le numéro sans frais du gouvernement du Canada <b>1-866-366-3667</b> pour parler à un professionnel et recevoir du soutien.</li> </ul>
 <p><b>Le diabète</b></p> <p>Les personnes âgées de 45 à 65 ans atteintes du diabète de type 2 présentent un risque accru de développer un trouble neurocognitif, en particulier la maladie d'Alzheimer ou un trouble cérébrovasculaire.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garder un bon poids santé.</li> <li>• Discuter avec un diététiste autorisé pour en apprendre plus sur de saines habitudes alimentaires. Si possible, cuisiner et consommer la plupart de vos repas à domicile. Cela vous permettra de contrôler la quantité et le type d'aliments que vous consommez.</li> <li>• Discuter de son taux de glycémie cible avec son médecin.</li> <li>• Contrôler régulièrement son taux de glycémie.</li> </ul>
 <p><b>L'obésité et le manque d'activité physique</b></p> <p>L'obésité au milieu de la vie (45 à 65 ans) augmente le risque de développer un trouble neurocognitif. L'obésité et le manque d'activité physique augmentent également le risque de développer d'autres facteurs de risque comme le diabète et l'hypertension artérielle.</p>	<p>Faites régulièrement de l'exercice :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les types d'exercices les plus recommandés pour réduire le risque de trouble neurocognitif sont les exercices d'aérobic ou d'endurance cardiovasculaire qui augmentent temporairement le rythme cardiaque, comme la natation, la course, le cyclisme ou le vélo stationnaire.</li> <li>• Essayer d'ajouter des activités de renforcement musculaire et osseux au moins deux fois par semaine, comme monter les escaliers et creuser dans le jardin.</li> <li>• En cas de mobilité réduite, opter pour des activités qui peuvent vous aider à garder l'équilibre et prévenir les chutes, comme le yoga ou le tai-chi.</li> </ul>
 <p><b>L'alimentation malsaine</b></p> <p>Une alimentation malsaine, à forte teneur en gras saturés, en sucre et en sel peut augmenter le risque de développer de nombreuses maladies, y compris les troubles neurocognitifs et les maladies cardiovasculaires.</p>	<p>Il a été démontré que le régime « méditerranéen » et le régime « MIND » réduisaient le risque de trouble neurocognitif :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Le régime méditerranéen</b> est riche en fruits, légumes et grains. Il met l'accent sur une consommation modérée de poissons gras et de produits laitiers.</li> <li>• <b>Le régime « MIND »</b> combine les approches du régime méditerranéen et du régime <b>DASH</b> (en anglais Dietary Approaches to Stop Hypertension, ou Approches diététiques pour enrayer l'hypertension). Il est élevé en légumes feuilles, légumes, noix, légumineuses, poissons et huile d'olive.</li> <li>• Les deux régimes recommandent une consommation peu élevée de viandes, de sucre et de produits laitiers, ainsi qu'une consommation élevée de fruits, de légumes, de grains entiers, de noix, d'huile d'olive et de poisson.</li> </ul>

Quel risque?	Que faire pour réduire le risque?
 <p><b>La consommation excessive d'alcool</b></p> <p>L'excès de boissons alcoolisées (plus de 14 boissons par semaine pour les femmes et plus de 21 boissons par semaine pour les hommes) peut augmenter le risque de développer un trouble neurocognitif.</p>	<p>Limiter la consommation d'alcool :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas plus de deux boissons par jour (max. 10 boissons par semaine) pour les femmes.</li> <li>• Pas plus de trois boissons par jour (max. 15 boissons par semaine) pour les hommes.</li> </ul> <p>Une « boisson » signifie :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 341 ml/12 oz (une bouteille) de bière (5 % alcool)</li> <li>• 142 ml/5 oz de vin (12 % alcool)</li> <li>• 43 ml/1 1/2 oz de spiritueux (40 % alcool)</li> </ul> <p>La boisson peut interagir avec des médicaments que vous prenez, ou avoir des effets sur d'autres problèmes de santé. Discutez avec votre médecin de toute préoccupation que vous pourriez avoir.</p>
 <p><b>Niveau d'engagement cognitif faible</b></p> <p>On pense que l'engagement cognitif permet de créer une « réserve cognitive ». C'est l'idée selon laquelle les personnes qui utilisent activement leur cerveau tout au long de leur vie pourraient être protégées contre les dommages des cellules cérébrales provoqués par les troubles neurocognitifs.</p>	<p>Apprenez toute votre vie! Lancez des défis à votre cerveau en :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Essayant quelque chose de nouveau, ou en faisant une tâche habituelle d'une nouvelle manière.</li> <li>• Vous adonnant à de nouveaux loisirs.</li> <li>• Apprenant une nouvelle langue.</li> <li>• Apprenant à jouer d'un instrument de musique ou en vous joignant à une chorale.</li> <li>• Jouant à des jeux, comme les casse-têtes et les jeux de mémoire.</li> </ul>
 <p><b>La dépression</b></p> <p>Les personnes qui traversent une dépression en milieu de vie ou plus tard présentent un risque plus élevé de développer un trouble neurocognitif. Cependant, la relation entre la dépression et les troubles neurocognitifs n'est pas encore très claire. De nombreux chercheurs estiment que la dépression est un facteur de risque, tandis que d'autres estiment qu'elle pourrait être un symptôme, ou les deux.</p>	<p>Si vous vous sentez régulièrement triste, fatigué, désespéré, seul ou irritable, vous pourriez vivre une dépression. Si c'est le cas, prenez rendez-vous avec votre médecin, ou un professionnel de la santé mentale. En plus d'un traitement professionnel, songez à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous renseigner sur la dépression.</li> <li>• Avoir un mode de vie actif, comme en allant faire une marche quotidiennement.</li> <li>• Décrire vos émotions, vos pensées et vos expériences dans un journal intime.</li> <li>• Parler à vos amis et aux membres de votre famille de vos émotions.</li> <li>• Suivre votre programme de traitement. Si vous prenez des médicaments, discutez avec votre médecin si vous remarquez des changements de comportement.</li> </ul>
 <p><b>Lésion cérébrale traumatique</b></p> <p>Les personnes qui ont des blessures graves ou répétées à la tête présentent un risque plus élevé de développer un trouble neurocognitif.</p> <p>Les lésions cérébrales peuvent déclencher un processus qui pourrait entraîner un trouble neurocognitif. Cela touche particulièrement les athlètes qui pratiquent la boxe, le soccer, le hockey et le football qui ont souvent des traumatismes crâniens à répétition.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porter un casque en faisant des activités sportives comme du patinage et du vélo.</li> <li>• Conduire prudemment et toujours porter sa ceinture de sécurité.</li> </ul> <p>Pour vous aider à réduire le risque de chute, songez à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Installer des rampes dans les escaliers et des barres d'appui dans la salle de bain.</li> <li>• Passer régulièrement en revue vos médicaments pour éviter ceux qui pourraient affecter votre équilibre.</li> </ul>

Quel risque?	Que faire pour réduire le risque?
<p><b>Lésion cérébrale traumatique</b> <i>(suite)</i></p> <p>Les chutes sont la cause principale de lésion cérébrale traumatique. Elles sont particulièrement dangereuses chez les adultes plus âgés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enlever les risques de trébuchement, comme les tapis.</li> <li>• Avoir un bon éclairage dans toutes les pièces.</li> <li>• Faire attention aux trottoirs recouverts de glace en hiver. Porter des chaussures appropriées pour les conditions extérieures.</li> </ul>
 <p><b>La perte des facultés auditives</b></p> <p>La perte auditive légère augmente le risque de déclin cognitif et de trouble neurocognitif. On ne sait pas encore exactement comment la perte des facultés auditives augmente le déclin cognitif, mais elle peut entraîner un isolement social, la perte d'indépendance ainsi que des problèmes avec les activités de tous les jours.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passer une évaluation auditive chaque année.</li> <li>• Éviter d'écouter la musique trop fort.</li> <li>• Éviter d'être continuellement exposé au bruit.</li> <li>• Demander au médecin de contrôler toute accumulation de cérumen. Si c'est le cas, votre médecin pourra vous aider à l'enlever.</li> <li>• S'assurer de porter une aide auditive si nécessaire.</li> <li>• Vérifier régulièrement que les piles fonctionnent et que les aides auditives sont adaptées.</li> </ul>
 <p><b>L'isolement social</b></p> <p>L'isolement social peut augmenter le risque d'hypertension, de maladie coronarienne, de dépression et de trouble neurocognitif.</p> <p>Rester socialement actif pourrait réduire le risque de trouble neurocognitif. Les interactions sociales peuvent aussi ralentir la progression de la maladie.</p>	<p>Entretenez vos contacts. Songez à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Devenir membre d'un club, faire du bénévolat, ou rencontrer de nouvelles personnes qui partagent les mêmes centres d'intérêt que vous.</li> <li>• Rendre visite à de vieux amis.</li> <li>• Appeler régulièrement vos amis et membres de votre famille pour rester en contact.</li> <li>• Utiliser les courriels ou Facebook. S'il vous est difficile d'utiliser l'informatique, stimulez votre cerveau en apprenant comment créer un compte Facebook et courriel.</li> </ul>
 <p><b>Pollution atmosphérique</b></p> <p>La relation entre la pollution atmosphérique et les troubles neurocognitifs n'est pas encore claire. On estime cependant que les personnes qui vivent à proximité d'une route très fréquentée présentent un risque plus élevé, car elles pourraient être exposées à des niveaux de pollution plus élevés provenant des émissions des véhicules.</p>	<p>Réduisez votre exposition à la pollution atmosphérique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Purifier l'air de la maison à l'aide de filtres.</li> <li>• Faire attention aux avis locaux en matière de qualité de l'air.</li> <li>• Limiter l'exposition aux zones où la circulation est dense. Éviter les routes fréquentées quand vous faites des exercices physiques, ou quand vous faites la navette.</li> </ul>

Le contenu de ce document est fourni à titre d'information seulement et ne constitue en aucun cas, de la part de la Société Alzheimer du Canada, un conseil, une approbation ou une recommandation à l'égard d'un produit, d'un service ou d'une entreprise, ses revendications ou caractéristiques. Cette fiche d'information ne vise en aucun cas à remplacer le diagnostic clinique d'un professionnel de la santé.

## Société Alzheimer

Société Alzheimer du Canada  
 20, avenue Eglinton Ouest, 16<sup>e</sup> étage, Toronto (Ontario) M4R 1K8  
 Tél : 416-488-8772 1-800-616-8816 Téléc. : 416-322-6656  
 Courriel : [info@alzheimer.ca](mailto:info@alzheimer.ca) Site Web : [www.alzheimer.ca/fr](http://www.alzheimer.ca/fr)  
 Facebook : [facebook.com/AlzheimerCanada](https://facebook.com/AlzheimerCanada) Twitter : [twitter.com/AlzCanada](https://twitter.com/AlzCanada)

