

Le vieillissement et la génétique

Il y a deux facteurs de risque que l'on ne peut contrôler : le vieillissement et la génétique.

Vieillessement

Les troubles neurocognitifs ne font pas partie du processus de vieillissement normal, mais l'âge est le facteur de risque connu le plus important. Il est clairement établi que le vieillissement peut nuire aux mécanismes d'autoréparation du corps, y compris ceux du cerveau. Bon nombre de problèmes cardiovasculaires qui peuvent augmenter le risque de trouble neurocognitif, comme l'hypertension artérielle, les maladies du cœur et l'hypercholestérolémie, deviennent plus courants avec l'âge.

Après 65 ans, le risque de développer un trouble neurocognitif double environ tous les cinq ans. Mais ces troubles peuvent aussi toucher les personnes de moins de 65 ans. Il est possible de développer un trouble neurocognitif dans la quarantaine et la cinquantaine, voire dans la vingtaine et la trentaine. On parle alors de trouble neurocognitif à début précoce.

Génétique

Il ne fait aucun doute que la génétique joue un rôle dans le développement des troubles neurocognitifs. Toutefois, seul un faible pourcentage des cas est associé à des antécédents familiaux. Les gènes à risque accroissent la possibilité de développer un trouble neurocognitif, mais ne garantissent pas l'apparition de la maladie.

Ressources supplémentaires

- Société Alzheimer du Canada. Conseils bons pour le cerveau pour réduire votre risque de trouble neurocognitif. alzheimer.ca/santeducerveau
- Société Alzheimer du Canada. Faites marcher votre cerveau, pour une vie plus saine. alzheimer.ca/bienvivre
- Gouvernement du Canada. Guide alimentaire canadien. canada.ca/guidealimentaire
- Gouvernement du Canada. Prévention et risques de commotion cérébrale. canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/commotions-cerebrales-signes-symptomes/commotions-cerebrales-prevention-risques.html
- Gouvernement du Canada. Votre santé et l'activité physique. canada.ca/fr/sante-publique/services/etre-actif/votre-sante-activite-physique.

Aidez un-e proche dès aujourd'hui :

Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour adopter un mode de vie qui gardera votre cerveau en santé et diminuera le risque de trouble neurocognitif.

Si vous vivez déjà avec un trouble neurocognitif, le maintien de votre santé cérébrale vous permettra d'améliorer votre qualité de vie et même d'atténuer les symptômes.

La Société Alzheimer est le principal organisme caritatif en santé pancanadien pour les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou d'autres formes de troubles neurocognitifs. D'un océan à l'autre, la Société :

- offre des renseignements, du soutien et des programmes éducatifs aux personnes vivant avec un trouble neurocognitif, à leurs proches et à leurs aidant-es;
- finance la recherche pour trouver un remède curatif et améliorer les soins aux personnes touchées;
- sensibilise la population à la maladie d'Alzheimer et aux autres troubles neurocognitifs pour faire connaître les services de soutien disponibles;
- influence les politiques et les décisions pour qu'elles répondent aux besoins des personnes touchées et de leurs aidant-es.

L'aide d'aujourd'hui. L'espoir de demain...^{MD}

Pour en savoir plus, communiquez avec votre Société Alzheimer régionale : alzheimer.ca/trouvez.

Société Alzheimer

Société Alzheimer du Canada
20, avenue Eglinton Ouest, 16^e étage
Toronto (Ontario) M4R 1K8
Bureau national : 1-800-616-8816

Informations et aiguillage : 1-855-705-4636 (INFO)

✉ info@alzheimer.ca 🌐 alzheimer.ca/fr
f @AlzheimerCanada X @AlzCanada
📷 @AlzheimerCanada

Numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance : 11878 4925 RR0001

L'aide d'aujourd'hui. L'espoir de demain...^{MD}

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

Ce qu'il faut savoir sur la santé du cerveau
et les troubles neurocognitifs

Société Alzheimer



Le cerveau et la santé : faites le lien

Le cerveau a une importance capitale : il contrôle tous nos gestes et toutes nos pensées. Tout comme le reste du corps, il faut en prendre soin.

Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour faire des choix qui préserveront ou amélioreront votre santé cérébrale – et qui réduiront votre risque de développer un trouble neurocognitif.

Réduisez votre risque

Les troubles neurocognitifs se développent lorsque les effets combinés des facteurs de risque atteignent un niveau qui excède la capacité d'autoréparation du cerveau. Il faut donc réduire autant que possible ces facteurs de risque.

En adoptant un mode de vie sain, vous préserverez à long terme votre santé cérébrale et diminuerez votre risque de trouble neurocognitif.

Un mode de vie sain prévient-il l'apparition d'un trouble neurocognitif? Rien n'est garanti, mais il y a lieu de croire que certaines habitudes favorisent le maintien des connexions neuronales, voire leur création. Un cerveau en santé pourra donc se défendre plus efficacement contre la maladie.

N'attendez donc pas pour agir.

Si certains facteurs de risque, comme la génétique et le vieillissement, échappent à notre contrôle, on peut en mitiger bien d'autres. Voici quelques mesures concrètes qui amélioreront votre santé cérébrale.

Agissez pour un cerveau en santé

Que pouvez-vous faire pour préserver ou améliorer votre santé cérébrale?

Faites travailler votre cerveau



Garder son cerveau actif tous les jours aide à réduire les risques de développer un trouble neurocognitif.

- Essayez de nouvelles choses ou façons de réaliser vos tâches (ex. : brossez vos cheveux avec votre main non dominante).
- Stimulez vos neurones avec des activités comme les échecs, les cartes, des jeux de chiffres ou de lettres, des casse-tête, des mots croisés ou des jeux de mémoire.
- Adonnez-vous à vos passe-temps ou développez de nouveaux intérêts : apprenez une langue ou un instrument, suivez un cours ou visitez des musées!

Socialisez



Entretenir ses liens sociaux est bénéfique pour le cerveau. En effet, les interactions sociales semblent avoir un effet protecteur contre les troubles neurocognitifs. Restez en contact avec les membres de votre famille et vos ami-es, par téléphone ou en personne, parlez à vos voisin-es et passez du temps avec des gens optimistes. Plus vous socialisez, mieux vous vous porterez.

- Participez à des activités en famille et entre ami-es.
- Restez sur le marché du travail, et si c'est impossible pour vous, faites du bénévolat.
- Joignez-vous à un groupe d'activité physique ou de loisirs, ou encore à un club de lecture.

Adoptez un mode de vie sain



Si un mode de vie sain est important pour la santé générale, il l'est tout autant pour la santé du cerveau. Le diabète, l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie et l'obésité, entre autres, augmentent le risque de troubles neurocognitifs.

Préservez votre santé en prenant des habitudes simples.

- Adoptez une alimentation variée, riche en fruits et légumes foncés remplis d'antioxydants, comme les bleuets et les épinards. L'oméga-3, que l'on retrouve dans le poisson et l'huile de canola, est également très bénéfique.
- Faites régulièrement de l'activité physique pour préserver votre santé cardiaque et réduire considérablement les risques d'infarctus, d'AVC et de diabète.
- Surveillez votre pression artérielle, votre taux de cholestérol, votre glycémie et votre poids. Si vous avez le diabète, veillez à bien le prendre en charge.
- Réduisez votre stress, notamment par la relaxation et la méditation.
- Arrêtez ou évitez de fumer et évitez la consommation excessive d'alcool.

- Consultez régulièrement votre médecin (suivis et soucis de santé précis). C'est important pour préserver votre santé.

Protégez votre tête



Les lésions cérébrales, et particulièrement les commotions cérébrales à répétition, constituent un facteur de risque de trouble neurocognitif. En protégeant votre tête, vous prenez soin de votre cerveau aujourd'hui et demain.

- Évitez les activités à risque élevé de chocs à la tête.
- Prémunissez-vous contre les chutes et sécurisez l'environnement à la maison : installez des mains courantes, rangez les tapis et faites appel à une entreprise de déneigement.
- Conduisez prudemment et portez toujours votre ceinture de sécurité.