



## Connaissances

Il est possible de **réduire le risque de neurodégénérescence**. Des facteurs comme la santé physique, l'alimentation, le sommeil ainsi que la santé sensorielle et sociale peuvent réduire le risque de neurodégénérescence.



## Action

Pour réduire votre risque de neurodégénérescence, adoptez des **changements de mode de vie positifs** comme de faire de l'exercice, de bien dormir, de résoudre les problèmes sensoriels et d'avoir une vie cognitive et sociale active.

### Santé psychologique et sociale

**Connaissances:** Avoir un réseau social étendu et varié avec des interactions régulières soutient la santé cérébrale.

**Action:** Renouez les contacts avec des amis de longue date, poursuivez vos passe-temps, faites de l'exercice avec vos amis et votre famille et tournez-vous vers le volontariat ou le mentorat.

### Engagement cognitif

**Connaissances:** Se livrer à de nouvelles activités qui stimulent la cognition augmente les capacités cognitives.

**Action:** Il n'est jamais trop tard pour améliorer votre cognition et votre mémoire, alors allez-y tout de suite! Commencez par développer de nouvelles aptitudes et par apprendre et appliquer des stratégies de mémoire.

### Sommeil

**Connaissances:** Bien dormir renforce le système immunitaire, contribue à maintenir la santé générale et améliore la mémoire et la cognition.

**Action:** Si vous avez des difficultés à dormir, n'ayez pas recours aux médicaments tout de suite. Commencez par pratiquer des techniques de relaxation avant de vous coucher et adoptez une bonne hygiène du sommeil.

### Vision et audition

**Connaissances:** La perte des sens comme la perte d'audition ou de vision est courante chez les personnes âgées et augmente avec l'âge. La communication repose sur les sens et est nécessaire pour mener une vie sociale, mentale et physique active.

**Action:** Faites vérifier votre audition et votre vision, et faites-les soigner si nécessaire. Cela facilitera la communication sociale et la rendra plus agréable, et vous retiendrez mieux l'information.

### Santé cardiovasculaire

**Connaissances:** Une pression sanguine élevée est le facteur de risque le plus important de maladie cardio-vasculaire et d'AVC. Une pression sanguine saine peut prévenir un AVC, une crise cardiaque et la neurodégénérescence.

**Action:** Augmentez votre activité physique, améliorez votre alimentation et parlez à votre médecin de votre pression sanguine.

### Activité physique

**Connaissances:** L'activité physique comme le jogging, la natation, le cyclisme et la marche peuvent améliorer la fonction cérébrale.

**Action:** Incorporez l'activité physique à votre journée et à votre semaine.

### Nutrition

**Connaissances:** Une bonne nutrition consiste à manger des légumes tous les jours, ce qui est reconnu pour réduire le risque de maladie d'Alzheimer, de maladie cardio-vasculaire, de diabète et de cancer.

**Action:** Explorez de nouveaux aliments sains et essayez-les avec vos amis et votre famille! Pensez aux types d'aliments recommandés dans le Guide alimentaire canadien et le Guide alimentaire pour la santé du cerveau.



# Aperçu sur la santé du cerveau



## Connaissances

Le programme Cerveau Santé PRO répond à des questions sur la **neurodégénérescence** et sur les façons de **maintenir le cerveau en santé**.

- Il est possible de **réduire le risque** de développer un trouble cognitif léger et une maladie neurodégénérative.
- Pour la plupart des gens, les symptômes de la maladie d'Alzheimer **apparaissent après l'âge de 60 à 65 ans**, ce qu'on appelle la forme tardive.
- La recherche montre que les personnes qui ont une **attitude positive à l'égard du vieillissement vivent 7,5 années de plus** que celles qui ont une attitude négative.

Aborder des facteurs comme le **sommeil**, **l'alimentation**, **la santé sociale** et la **santé physique** peut réduire le risque de développer la maladie d'Alzheimer.

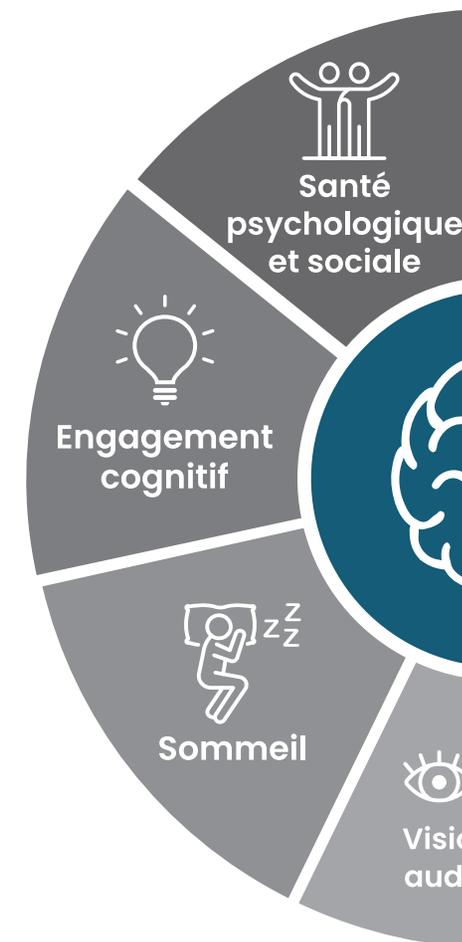


## Action

Pour réduire votre risque de neurodégénérescence, **apportez des changements positifs** à votre mode de vie comme de faire de l'exercice, de bien dormir ou d'avoir une vie sociale active.

- **Le pouvoir de l'esprit** - Le changement peut survenir si vous avez une attitude positive et que vous êtes convaincu(e) que vous pouvez changer.
- Il peut être difficile de changer votre mode de vie. **Vous fixer des objectifs pour mesurer votre progrès** et les partager avec vos amis et votre famille peuvent aider.

Chaque petit changement est un pas dans la bonne direction.



# Activité physique



## Connaissances

L'activité physique, qui comprend **tout mouvement physique**, est importante pour la santé cérébrale à mesure que le risque de neurodégénérescence augmente avec l'âge.

- **L'exercice** est un type d'activité physique qui est pratiquée dans le but d'améliorer la forme physique.
- **L'âge est le plus grand facteur de risque** de neurodégénérescence et de maladie d'Alzheimer.
- Il est démontré que l'entraînement physique particulier (comme la course à pied ou l'haltérophilie) améliore la structure et la fonction cérébrale et **qu'un mode de vie généralement actif réduit le risque de neurodégénérescence**.

Il existe plusieurs types d'exercices, y compris l'entraînement aérobique (jogging, cyclisme, natation), de flexibilité, de résistance (haltérophilie) et d'équilibre.

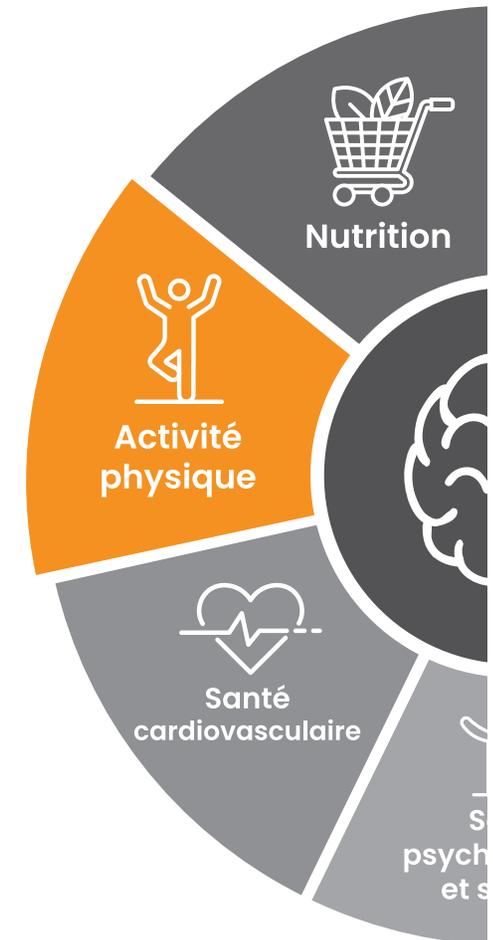


## Action

**Incorporez l'activité physique** (prendre l'escalier) et **prévoyez de l'exercice** (quand, quoi et où) chaque jour.

- Trouvez des activités que vous aimez et essayez-les avec vos amis et votre famille. **Commencez lentement**.
- La meilleure façon de commencer est **la marche**.
- **Un grand nombre d'exercices peuvent être effectués à la maison**. Par exemple, faire du jogging sur place, sauter à la corde et faire des flexions des jambes.
- Visez **une intensité modeste** lors de l'exercice (30 minutes par jour, 5 jours par semaine).
- Vous pouvez **diviser les 30 minutes** en périodes, comme 5 ou 15 minutes d'exercice à la fois.

Faites de l'activité physique chez vous et par le biais des activités ménagères, ou grâce aux passe-temps et aux loisirs.



# Engagement cognitif



## Connaissances

**La cognition change avec l'âge.** Il y a un grand nombre de processus cognitifs. Certains peuvent rester stables et ne pas changer tandis que d'autres peuvent même s'améliorer avec l'âge.

- **L'apprentissage de nouvelles aptitudes** et l'application de stratégies de mémoire aident à améliorer la cognition.
- **N'ayez pas peur d'avoir recours à des aides externes.** Utilisez un calendrier ou un agenda pour éviter une surcharge ou des conflits d'activités. Cela est réputé être un excellent aide-mémoire.

On sait que les personnes qui s'engagent dans un grand nombre d'activités cognitives stimulantes vivent plus longtemps et présentent moins de déclin cognitif au fil du temps.

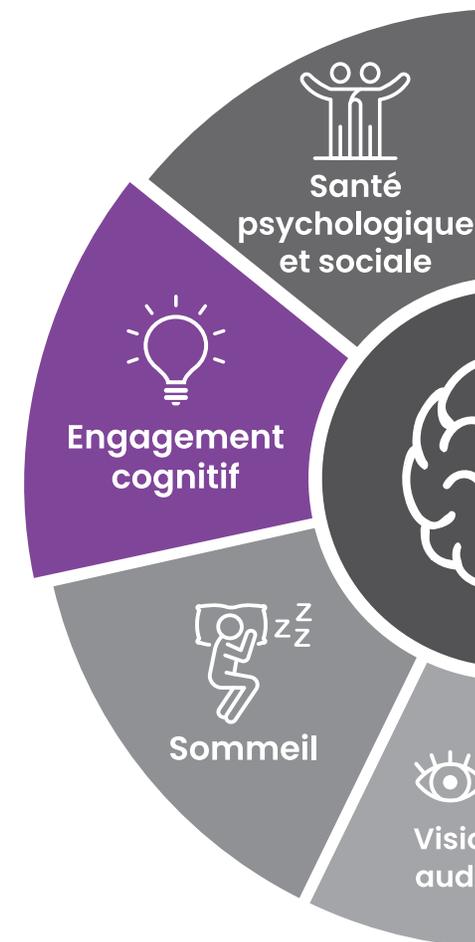


## Action

Il n'est **jamais trop tard** pour améliorer votre mémoire et votre cognition. Commencez maintenant!

- Il existe un grand nombre de **stratégies de mémoire** qui peuvent être utilisées dans la vie quotidienne.
- Augmentez le **nombre d'activités cognitives stimulantes** que vous pratiquez chaque semaine.
- Ces activités peuvent être de plusieurs types. Il est important qu'elles soient **variées et agréables**.
- Essayez de sortir de votre zone de confort en apprenant et en pratiquant de **nouvelles activités cognitives** ou en augmentant progressivement leur niveau de difficulté.

Il est important d'utiliser souvent des stratégies de mémoire afin qu'elles puissent faire **partie de votre vie quotidienne. Pratiquez-les et répétez-les** avec vos amis et votre famille!





## Connaissances

Une bonne nutrition favorise la **croissance de nouvelles cellules cérébrales et améliore la connexion entre les cellules cérébrales.**

- La recherche montre que les personnes qui mangent bien présentent généralement moins de pertes de mémoire.
- **Le régime méditerranéen**, comme le Guide alimentaire canadien, est riche en aliments à base de plantes, en gras sains, en légumes, en fruits et en grains entiers, et recommande la consommation de plus de poisson et de moins de viande rouge. Le Guide alimentaire pour la santé du cerveau est semblable et met l'accent sur les aliments clés pour prévenir la neurodégénérescence.

La recherche montre que **les gens qui mangent chaque jour beaucoup d'aliments à base de plantes**, comme les fruits et les légumes, **courent un risque plus faible de maladie d'Alzheimer**, de maladie cardio-vasculaire, de diabète et de cancer.



## Action

Pensez d'abord aux types d'aliments recommandés dans le **Guide alimentaire canadien et le Guide alimentaire pour la santé du cerveau**. Consommez plus souvent ces aliments.

- **Essayez des collations ou des repas plus petits et plus fréquents** tout au long de la journée pour obtenir les nutriments nécessaires.
- Dressez **une liste d'épicerie** pour vous aider à vous rappeler quels aliments acheter.
- **Limitez la consommation d'aliments industriels et préparés**, car ils ont souvent une teneur plus élevée en gras, en sel et en sucre que les aliments naturels.

Essayer de changer votre alimentation peut sembler insurmontable. Envisagez de petits changements que vous pouvez y apporter.



Consultez un professionnel de la santé si votre alimentation vous préoccupe. Ne modifiez pas radicalement votre régime alimentaire sans consulter un spécialiste de la santé.





## Connaissances

Le sommeil permet de maintenir la santé physique, émotive et psychologique, et améliore la mémoire et la santé cognitive.

- Le cerveau qui dort contrôle la libération d'hormones, **renforce le système immunitaire** et **soutient la santé cardiaque**.
- Le manque de sommeil se traduit en perte de patience et en irritabilité, et peut mener à l'anxiété, au surmenage et à la dépression au fil du temps.

Le sommeil change tout au long de la vie. Il devient plus léger et plus fragmenté à mesure que l'on vieillit et il est vraisemblable que l'on devienne plus sensible au stress.

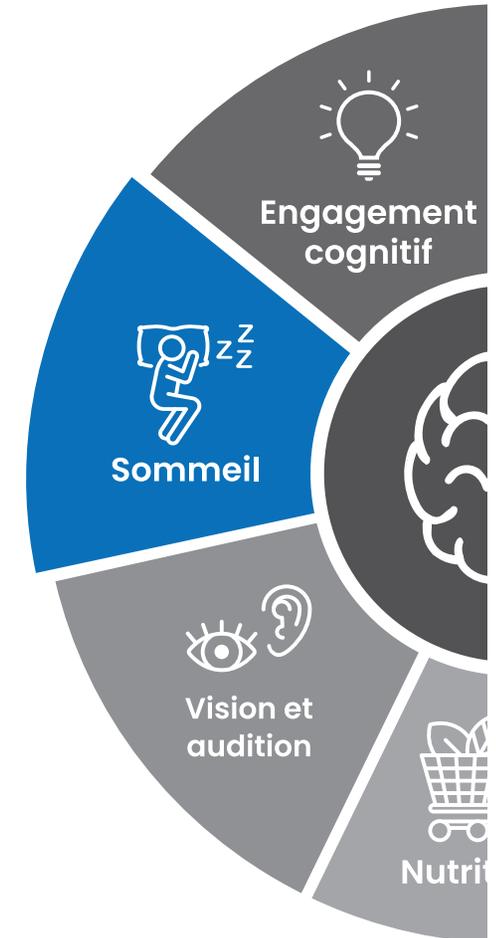


## Action

Pour maintenir une bonne horloge interne, essayez de **vous exposer à la lumière du soleil pendant la journée**, suivez un horaire, faites de l'exercice et, plus important encore, levez-vous à la même heure tous les jours.

- Si vous éprouvez des difficultés à dormir, n'ayez pas recours à des médicaments immédiatement.
- Commencez par pratiquer des **techniques de relaxation avant de vous coucher** et adoptez une bonne hygiène du sommeil.

Pour faciliter un bon sommeil, **ayez un horaire régulier, évitez les stimulants le soir** et assurez-vous d'avoir **un environnement** de sommeil optimal.



# Santé psychologique et sociale



## Connaissances

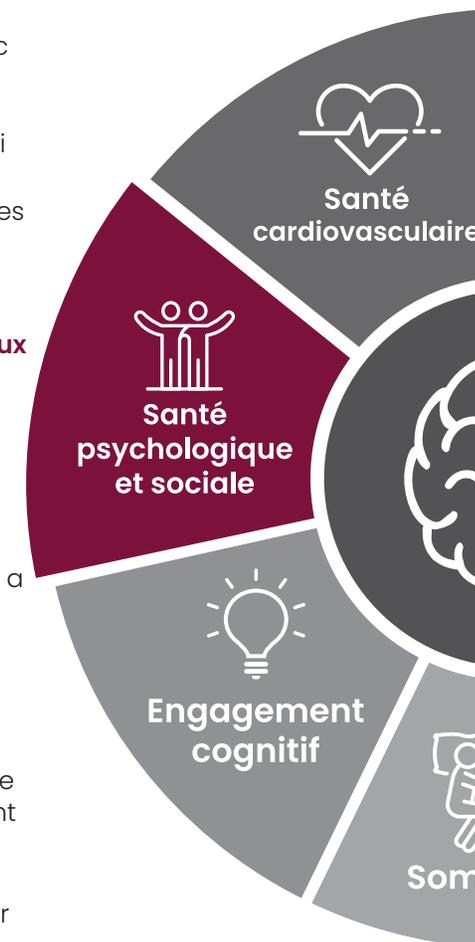
Avoir un réseau social étendu et diversifié avec des **interactions sociales fréquentes favorise et maintient la santé du cerveau**, mais il faut se concentrer sur la **qualité des liens sociaux plutôt que sur la quantité**.

- La retraite, le deuil, la relocalisation et les affections médicales chroniques peuvent réduire la taille du réseau social et diminuer l'engagement social.
- **Le fait d'avoir des connexions** ou des **liens d'amitié avec des enfants** ou **de jeunes adultes** favorise une plus grande satisfaction avec la vie, se traduit par une réduction du stress et réduit la solitude.
- Les sentiments de stress, de tristesse et d'inquiétude sont des réactions normales et saines aux événements de la vie. Le stress à long terme peut conduire à l'anxiété, à la dépression et à des problèmes de mémoire.
- La **dépression et l'anxiété** ne sont pas des manifestations normales du vieillissement et **peuvent être traitées**.



## Action

- Identifiez une façon de renforcer votre relation avec d'autres et **élaborez un plan**. Par exemple, demandez à un cousin s'il serait intéressé par des rencontres hebdomadaires ou demandez à un ami s'il aimerait faire de l'exercice avec vous.
- **Renouez** avec de vieux amis et interagissez avec des personnes d'âges différents, adonnez-vous à des **passes-temps, faites du bénévolat** ou **jouez un rôle de mentor**.
- **Ayez recours à la technologie** et **aux médias sociaux** pour étendre et maintenir votre réseau social.
- Réfléchissez à ce que vous pouvez changer pour **réduire le stress dans votre vie**. Il peut s'agir d'un changement de perspective par rapport à une situation stressante.
- Pensez à votre perception du vieillissement. **Le vieillissement est une partie normale de la vie** et il a plusieurs aspects positifs.
- Renseignez-vous sur les pratiques de pleine conscience telles que le **yoga** ou la **méditation** et essayez-les.
- **Consultez un professionnel de la santé** si vous souffrez d'anxiété ou de dépression pendant plus de deux semaines, si cela affecte votre fonctionnement quotidien ou si vous avez des comportements autodestructeurs.
- Envisagez une thérapie et la médication pour traiter une dépression ou de l'anxiété.





## Connaissances

- **La maladie cardio-vasculaire** (maladie du cœur et des vaisseaux sanguins) est liée au trouble cognitif et est la deuxième cause la plus fréquente de neurodégénérescence.
- **L'AVC** est la deuxième cause la plus fréquente de décès et est la cause principale d'incapacité.
- **La pression sanguine élevée** est le facteur de risque le plus important de maladie cardio-vasculaire et d'AVC. Une pression sanguine saine peut réduire le risque d'AVC et de crise cardiaque. Une pression sanguine saine devrait être inférieure à 130/80.
- **La drogue et l'alcool** peuvent avoir un effet négatif sur votre santé cérébrale et vasculaire.

Vous courez un risque plus élevé de diabète de type 2 si vous êtes âgé(e) de **plus de 40 ans**, avez **un parent, une sœur ou un frère atteint de diabète**, avez **une pression sanguine** ou un taux **de cholestérol élevé**, ou avez un **excédent de poids**.

La prise en charge de la santé cardio-vasculaire (pression sanguine et cholestérol) peut permettre de réduire le risque de trouble cardiaque, de troubles cognitifs et de neurodégénérescence.

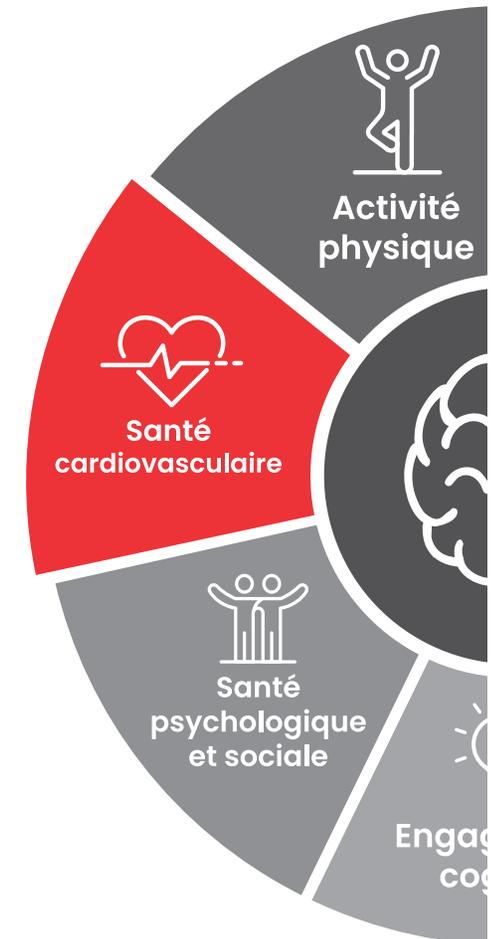


## Action

Augmentez votre **activité physique, améliorez votre alimentation** et, **si votre médecin vous en prescrit**, prenez les médicaments nécessaires pour réduire le risque d'AVC ou de diabète.

- **Vérifiez régulièrement votre pression sanguine** chez votre médecin ou dans une pharmacie près de chez vous, ou achetez un tensiomètre pour utilisation à la maison.
- Consultez immédiatement votre médecin si votre pression sanguine dépasse 180/120.
- Faites de **l'exercice** seul, avec des amis et la famille, ou dans une classe de conditionnement physique. Obtenez des conseils de la part d'un entraîneur, d'un physiothérapeute ou d'un ergothérapeute si nécessaire.

Apportez des changements à votre mode de vie afin de réduire le risque de maladie cardio-vasculaire et de trouble cognitif ou de neurodégénérescence, **comme de gérer votre alimentation**, de vous livrer à **une activité physique**, de **contrôler votre stress**, de **consommer de l'alcool avec modération** et de fumer moins ou de **cesser de fumer**.



# Vision et audition



## Connaissances

La perte sensorielle est courante et augmente avec l'âge. Les pertes auditive et visuelle sont les deuxième et troisième **déficiences les plus courantes** à l'échelle mondiale.

- Les changements sensoriels liés à l'âge débutent normalement dans la quarantaine. À l'âge de **75 ans**, 50 % des Canadiens ont au moins **une légère perte de vue ou d'audition**.
- Le déclin des fonctions sensorielles est souvent observé avant le déclin en performance cognitive comme les troubles de mémoire.
- **Le déclin sensoriel est un facteur de risque de neurodégénérescence** et il est possible de réduire ce risque.

**La santé sensorielle est essentielle** pour rester physiquement, mentalement et socialement actif ou active et peut soutenir la santé mentale.



## Action

- Faites vérifier votre **vue** et votre **audition régulièrement a in** que les problèmes puissent être détectés et traités le plus tôt possible.
- **Protégez votre vue et votre audition**, par exemple, en portant des lunettes de soleil à l'extérieur et en évitant les environnements bruyants.
- Ne laissez pas vos problèmes sensoriels vous empêcher de vivre la vie au maximum.

Plusieurs solutions vous attendent, dont le recours à **la technologie, l'ajustement de votre attitude et de votre comportement** et **l'adaptation de votre environnement à vos besoins**.

Laissez vos amis, votre famille et votre entourage prendre part à la solution.

