



# Prévention Alzheimer

**Gardez votre cerveau  
en bonne santé**

Texte et rédaction : Jen Haas

Graphisme : Buch & Grafik, Doris Grüniger et Isabel Thalmann, Zurich

Traduction : Ariès Roessler, Agnès Forbat

Images : plainpicture et gettyimages

Relecture scientifique :

- Prof. méd. Christophe Büla, Médecin chef, Service de Gériatrie et Réadaptation gériatrique, Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV)
- Dr Stephan Eyer, Chef de clinique, Service de Gériatrie et Réadaptation gériatrique, Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV)
- Prof. méd. Felix Gutzwiller, Directeur, Institut universitaire de médecine sociale et préventive, Zurich (ISPM)
- Prof. méd. Reto Kressig, Médecin chef, Unité de soins aigus gériatriques, Hôpital universitaire, Bâle (USB)

© Association Alzheimer Suisse, Yverdon-les-Bains, 2009, 2012

# Peut-on prévenir la maladie d'Alzheimer ?

---

Notre société vieillit et les personnes atteintes d'une maladie d'Alzheimer ou d'une autre forme de démence sont de plus en plus nombreuses. Et chaque fois qu'on est confronté à ces maladies, on pense à la probabilité d'en être aussi un jour victime. Peut-on faire en sorte que cela n'arrive pas ? Nous ne connaissons bien sûr pas l'évolution de notre état de santé ni comment la maîtriser complètement. Cependant, des études scientifiques indiquent aujourd'hui que nous pouvons aider à maintenir la bonne forme et la santé de notre cerveau.

---

- **Une bonne condition physique et mentale diminue le risque d'être atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une autre forme de démence.** Le cerveau reste en forme si l'on se nourrit correctement, si l'on reste actif physiquement et mentalement, et si l'on entretient des relations sociales. Un cerveau en bonne santé se défend bien contre le déclin des capacités mentales dû à la vieillesse et, par conséquent, contre celles dues à la maladie d'Alzheimer. Un cerveau sain constitue des réserves et reste plus résistant.
  - **Personne ne peut se protéger complètement contre la maladie d'Alzheimer ou une autre forme de démence.** Nous pouvons veiller à maintenir notre cerveau en forme, mais un certain nombre de facteurs de risque échappent à notre influence. Il est vrai que le risque croît à partir de l'âge de 60 ans et que l'hérédité joue un rôle. On suppose que certains facteurs – pas encore identifiés – peuvent déclencher ou accélérer le processus de dégradation.
- **En résumé :** si l'on ne peut se protéger complètement contre ces maladies, on peut maintenir son cerveau en forme ! Avoir un cerveau sain diminue le risque de démence ou contribue à en retarder la survenue. **Dans cette brochure, nous vous donnons quelques conseils afin de préserver la santé de votre cerveau.**

# → Mangez sainement



Notre style de vie actuel est souvent néfaste à notre santé. Nous mangeons trop et trop gras. Des maladies graves, comme les maladies cardiaques et circulatoires, le diabète et le cancer sont partiellement dues à nos mauvaises habitudes alimentaires.

On pense actuellement que celles-ci pourraient aussi augmenter le risque d'être un jour atteint de démence. Les scientifiques affirment aujourd'hui

qu'une alimentation qui ménage les vaisseaux et le cœur a aussi un effet favorable sur notre cerveau. Voici donc les habitudes alimentaires qui contribuent à diminuer le risque d'être atteint d'une démence :

## **Mangez davantage :**

- de produits de saison, frais et variés
- de fruits, des légumes et d'herbes aromatiques
- d'huiles contenant des acides gras polyinsaturés (huile de colza ou d'olive)
- de poisson
- de noix
- d'hydrates de carbone (pâtes, pain, riz, etc.)

## **Mangez moins :**

- de repas tout prêts ou de snacks qui contiennent généralement trop de graisse, de sucre et de sel
- de viande rouge
- d'acides gras saturés : on les trouve dans la viande et la charcuterie ainsi que dans les produits laitiers gras (fromage, crème, beurre)
- de sucre, d'aliments sucrés (y compris les boissons sucrées) et de sel.

# → Entraînez votre cerveau

---

Pendant longtemps, les scientifiques ont affirmé que notre cerveau était une structure dont la construction était achevée au terme de l'adolescence. On pensait qu'au-delà de cette période, le cerveau ne se développait plus et commençait sa lente détérioration.

Grâce aux nouvelles découvertes scientifiques, on sait que le cerveau continue à se modifier à l'âge adulte ; de nouvelles liaisons se créent en fonction des activités. On parle aujourd'hui de la plasticité du cerveau, d'un cerveau qu'on peut entraîner.

De nombreuses études montrent que les processus de dégradation ralentissent ou se manifestent plus tard chez les personnes qui restent mentalement actives. On pense qu'un cerveau entraîné récupère plus facilement après une blessure, un traumatisme, ou toute autre forme d'agression. De plus, il dispose de plus de réserves et peut compenser les pertes subies.



---

## **Pour maintenir votre cerveau en bonne forme :**

- Lisez chaque jour : journaux, magazines, livres, etc.
- Jouez aux cartes, aux échecs, faites des mots croisés, des « casse-tête » ou des sudoku, etc.
- Faites de la musique ou dansez.
- Stimulez votre cerveau, on peut se découvrir de nouvelles capacités à tout âge ! Apprenez, par exemple, une langue : vous progresserez peut-être plus lentement mais c'est un effort utile !
- Cherchez des activités mentales qui vous font plaisir. La stimulation du cerveau ne passe pas forcément par des cours ou des équipements coûteux.

# → Faites régulièrement de l'exercice

---

Les mauvaises habitudes alimentaires s'accompagnent souvent d'un manque d'exercice. Nous passons trop de temps assis, au travail, dans la voiture ou à la maison. Et notre santé s'en ressent.

Il est scientifiquement prouvé que l'activité physique profite aussi au cerveau : le mouvement en accélère l'irrigation sanguine et l'amène à former de nouvelles cellules et connexions. D'autre part, la pratique d'un exercice physique protège contre les maladies circulatoires et cardiaques et, par conséquent, diminue le risque d'être atteint d'une démence. Les spécialistes recommandent donc l'exercice physique régulier.

---

## **Bon pour le corps, bon pour la tête :**

- Dépensez-vous quotidiennement pendant une demi-heure, de sorte que votre pouls et votre souffle s'accélèrent : marchez rapidement, jardinez, faites les vitres, etc.
- Entraînez-vous chaque semaine en faisant de la natation, de la marche, du vélo, de l'aquagym, de la gymnastique, de la danse ou du fitness.
- Lutte contre une certaine paresse : prenez l'escalier à la place de l'ascenseur et descendez du bus deux arrêts avant le vôtre.



# → Prenez garde à votre santé

---

Une alimentation saine, un cerveau qui reste actif, la pratique d'exercices physiques et le maintien d'une vie sociale : voilà des facteurs susceptibles de prévenir la maladie d'Alzheimer et d'autres formes de démence. Des études montrent que certains styles de vie et problèmes de santé augmentent le risque d'être atteint d'une démence. Votre médecin de famille saura vous conseiller comment rester en bonne santé.

---



## **Astuces pour rester en bonne santé :**

- A intervalles réguliers, ou sur conseil de votre médecin, faites contrôler votre pression artérielle ainsi que votre taux de cholestérol et de sucre dans le sang. Les maladies cardiovasculaires et le diabète peuvent constituer une menace pour votre cerveau.
- Surveillez votre poids.
- Limitez votre consommation d'alcool.
- Arrêtez de fumer. Votre médecin peut vous aider dans cette démarche.
- Protégez-vous la tête quand vous faites du sport, par exemple en portant un casque en faisant du vélo.
- Évitez le stress.

# → Restez socialement actif

---

Diverses études ont montré que les personnes qui ont beaucoup d'amis et mènent une vie sociale active bénéficient d'une meilleure forme cérébrale et sont moins souvent atteints de démence. Pourquoi ? Les chercheurs pensent que notre cerveau est stimulé à plusieurs niveaux lorsque nous sommes en société, puisque nous devons nous souvenir de ce que notre interlocuteur raconte et rester attentifs pour suivre la conversation. Les spécialistes recommandent donc de soigner les contacts sociaux.



---

## La vie sociale stimule les capacités cognitives :

- Restez en contact avec votre famille et vos amis.
- Rencontrez régulièrement d'autres personnes, par exemple dans un club de jass, dans un groupe de marche ou tout simplement autour d'une tasse de café.
- Engagez-vous dans une activité bénévole qui vous intéresse.

## **Demandez conseil sur la santé et les offres de sport pour les seniors.**

Vous trouverez des informations complémentaires sur ces **pages Internet**:

[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)

[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)



# Les signes d'Alzheimer ou d'une autre démence

---

On parle de démence lorsque les facultés du cerveau ne fonctionnent plus comme avant et qu'on ne peut plus vivre sans aide au quotidien. Les personnes atteintes d'Alzheimer ou d'une autre forme de démence dépendent donc de plus en plus de l'aide d'autrui.

---

## Signes annonciateurs :

- La personne atteinte a de plus en plus de peine à assimiler de nouvelles informations ou à s'en souvenir. Sa mémoire baisse.
- Elle a de la difficulté à s'exprimer parce qu'elle ne trouve pas les mots justes.
- Elle ne reconnaît plus très bien les objets, les personnes ou les lieux familiers.
- Elle ne peut plus accomplir les actes quotidiens qui ne posaient pas de problème auparavant. Elle rencontre par exemple des difficultés à faire ses paiements, à effectuer un trajet ou à faire fonctionner des appareils.
- Elle agit ou décide d'une façon qui tranche avec ses habitudes.
- Elle a de la difficulté à planifier ou à organiser sa vie quotidienne.
- Elle néglige son apparence, voire les soins corporels.
- Elle se replie sur elle-même et semble manquer d'initiative.

Si ces signes annonciateurs devaient se multiplier, un examen chez le médecin permettra d'en savoir plus.

# Pas de guérison, mais des traitements efficaces

Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine d'une démence. On distingue entre les formes réversibles de démence (partiellement ou complètement guérissables par un traitement adéquat) et les formes irréversibles.

Dans ce dernier cas, la maladie touche directement le cerveau en détruisant progressivement ses cellules. La maladie d'Alzheimer et la démence vasculaire sont les formes les plus fréquentes de démence irréversible. Viennent ensuite la démence à corps de Lewy, la démence frontotemporale et celle associée à la maladie de Parkinson. Cependant, on ne connaît toujours pas aujourd'hui les causes exactes d'une démence. Les scientifiques supposent une interaction de plusieurs facteurs, dont l'un des plus importants est l'âge. Le risque de développer une démence, encore faible à 60 ans, double ensuite tous les cinq ans.

En l'état actuel des connaissances, on ne peut ni prévenir, ni stopper ou guérir les formes irréversibles de démence, mais de nombreux traitements contribuent à améliorer la qualité de vie de toutes les personnes concernées. Certains médicaments (dits procognitifs) améliorent les fonctions cognitives ou retardent leur perte. De nombreuses thérapies non médicamenteuses améliorent les capacités du cerveau et aident à garder son autonomie. Un diagnostic précis permet d'initier le bon traitement médicamenteux, ainsi que des soins et un accompagnement spécifiques.

## Nous sommes tous concernés

En Suisse, plus de 107 000 personnes sont aujourd'hui atteintes d'Alzheimer ou d'une autre forme de démence. Vu le vieillissement de la population, le nombre de personnes touchées sera de plus en plus élevé à l'avenir. Une démence sollicite énormément, et des années durant, le malade et les proches qui se muent en soignants, ainsi que les structures de soins et d'accompagnement. C'est pourquoi l'Association Alzheimer Suisse réclame la mise en place d'infrastructures adéquates du point de vue qualitatif et quantitatif pour garantir une qualité de vie satisfaisante aux personnes atteintes de démence.

## L'Association Alzheimer Suisse

Depuis 1988, l'Association Alzheimer Suisse défend les intérêts et les droits des personnes atteintes de démence et de leurs proches. En outre, elle les informe, les conseille et les soutient. Elle est aussi à disposition des professionnels de la santé. L'Association comprend 21 sections cantonales.

### Des questions ?

Les conseillères spécialisées du **Téléphone Alzheimer** répondent aux questions concernant la maladie d'Alzheimer et les autres formes de démence : tél. 024 426 06 06, lundi à vendredi de 8h à 12h et de 14h à 17h, en français, allemand et italien.

D'autres informations sur l'Association Alzheimer Suisse et sur les maladies de démence sont disponibles sur notre site : [www.alz.ch](http://www.alz.ch)

Rue des Pêcheurs 8E  
1400 Yverdon-les-Bains  
Tél. 024 426 20 00  
Fax 024 426 21 67  
info@alz.ch  
www.alz.ch  
Téléphone Alzheimer: 024 426 06 06



**Talon-réponse**

**Je veux en savoir plus**

**Envoyez-moi s.v.p. :**

- la brochure «Troubles de mémoire ? Un examen permet d'en savoir plus.» (gratuit)
- la brochure «Conseils utiles pour les proches et les soignants» (gratuit)
- le bulletin «memo» (trois fois par an, gratuit)

**J'aimerais devenir membre de l'Association Alzheimer Suisse**

- membre individuel (cotisation annuelle Fr. 40.–)
- membre collectif (cotisation annuelle Fr. 200.–)

Madame     Monsieur

Nom	Prénom
Rue, No	
No postal, Localité	
E-Mail	Tél.

**Je suis concerné(e)** (information facultative)

- comme malade     comme proche     par ma profession     autre raison

**Envoyer à :** Association Alzheimer Suisse, Rue des Pêcheurs 8E, 1400 Yverdon-les-Bains