



Santé mentale: comment réduire le risque de démence

Le cerveau est un organe vital qui joue un rôle dans chacune de vos pensées et de vos actions. Compte tenu de son rôle crucial, il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour commencer à en prendre soin.

Qu'est-ce que la démence?

Le terme démence désigne les symptômes causés par des maladies ou des blessures neurologiques qui changent le fonctionnement du cerveau et qui font qu'il est plus difficile de réfléchir au fil du temps.

Une démence se manifeste lorsque des facteurs de risque tels que les maladies chroniques, les traumatismes crâniens et l'âge dépassent la capacité du cerveau à se protéger et à se réparer.

Les recherches laissent entendre que le fait de mener un mode de vie sain peut améliorer la santé du cerveau et réduire le risque de démence.



Même de petits changements à votre mode de vie peuvent aider à protéger les connexions dans le cerveau et à en créer de nouvelles, ce qui aide le cerveau à combattre les maladies.

Quels sont les facteurs de risques?

S'il est vrai qu'il existe des facteurs de risque sur lesquels vous n'avez aucun contrôle, comme la génétique et l'âge, il en existe tout de même de nombreux que vous pouvez gérer pour prévenir la démence, notamment :

- hypertension artérielle
- tabagisme
- diabète
- obésité
- manque d'activité physique
- mauvaise alimentation
- consommation excessive d'alcool
- dépression
- traumatisme cérébral
- manque de stimulation de votre cerveau
- perte auditive
- isolement social

Un Canadien sur vingt âgé de plus de 65 ans est atteint de la maladie d'Alzheimer, une forme de démence.

Société Alzheimer du Canada

CONSEIL : Ce qui est bon pour votre cœur l'est aussi pour votre cerveau. Connaissez vos facteurs:

- poids corporel
- pression artérielle
- cholestérol
- glycémie



Exercez votre esprit

Prenez des mesures pour aider à ralentir les changements dans votre mémoire et à réduire votre risque de démence.



Faites de l'activité physique. Un corps sain favorise un esprit sain. Bougez de 30 à 60 minutes de trois à quatre fois par semaine en faisant une activité physique qui augmente votre rythme cardiaque. Consultez votre médecin au préalable. Pour obtenir des conseils, [cliquez ici](#) et [ici](#).

Mangez des aliments riches en nutriments. Adoptez une alimentation riche en aliments à base de plantes, en grains entiers et en bon gras. Pour de plus amples renseignements sur le Guide alimentaire canadien, [cliquez ici](#).



Stimulez votre cerveau. Il peut s'agir de nombreuses activités, comme les mots croisés, les sudokus, la lecture, les jeux de cartes ou autres jeux, ou encore les casse-têtes. [Cliquez ici](#) pour obtenir des conseils.

Dormez suffisamment. Reposez-vous pour vous ressourcer et mieux gérer le stress. Adoptez de saines habitudes de sommeil pour avoir de sept à huit heures consécutives de sommeil par nuit. Pour de plus amples renseignements, [cliquez ici](#).



Maintenez une vie sociale active. Tisser des liens avec d'autres personnes peut réduire le risque de dépression et le stress, deux facteurs qui peuvent contribuer à la perte de mémoire. Pour obtenir des conseils sur comment mener une vie sociale active et garder une bonne santé mentale, [cliquez ici](#).



Faites des choix éclairés. Portez un casque pendant les activités qui pourraient occasionner une lésion cérébrale. Restez à l'affût des risques. Évitez les mauvaises habitudes, comme le tabagisme et la consommation excessive d'alcool. Pour de plus amples détails, [cliquez ici](#).



Sources

Société Alzheimer du Canada

The Mayo Clinic

Ressource vidéo

Cliquez ici pour visionner une courte vidéo tournée par la Dre Sabrina Brennan (Trinity College Dublin) vous proposant des moyens de stimuler la santé du cerveau pour prévenir la démence. (Pour avoir accès aux sous-titres français de cette vidéo, cliquez sur le bouton CC dans le coin inférieur droit de la fenêtre et sélectionnez la langue de votre choix.)